



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”

UNIDAD 092 AJUSCO

T E S I N A

**“FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y
EL AUTOCONOCIMIENTO EN LOS ALUMNOS
DE SECUNDARIA, A FIN DE MEJORAR
SU RENDIMIENTO ESCOLAR”**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A:

ARMANDO OMAR RUIZ TÉLLEZ

ASESORA DE TESINA:

SILVIA ISABEL GONZÁLEZ GARCÍA

MÉXICO, D. F.

NOVIEMBRE 2009

“Daría todo lo que sé...
por la mitad de lo que ignoro”
Descartes

A mis Padres, que en todo momento me han apoyado a lo largo de mi vida. Ustedes han sido un gran motor y ejemplo de lucha y tenacidad. Gracias por darme el privilegio de estudiar, pero sobre todo gracias por brindarme su incondicional cariño. Los amo.

A la persona que con la que convivo día tras día. Tú me has alentado en los momentos en los que siento que mi vida se hace más oscura, haciéndome ver con tu cariño, que ese instante es antes de salir el sol. Gracias a tí tengo la estabilidad emocional necesaria para librar todos los obstáculos. Wicie.

A mi alma mater, la Universidad Pedagógica Nacional, patrimonio de la humanidad, la cual a lo largo de 4 años me brindó un espacio en donde cada día pude ser más libre.

A mi asesora, la profesora Silvia I., usted es y siempre será para mí una gran mujer. Le agradezco este tiempo de paciencia y dedicación que me brindó, así como también todos esos saberes que no son precisamente académicos. Gracias por su siempre amable disposición para conmigo.

A mis hermanas, por aguantarme en los momentos de trabajo y desesperación, ustedes son muy importantes para mí... “che Beles”, Fátima, ah y pichi.

A todos ustedes... Gracias.

INDICE

No. Pág.

Introducción 5

Capítulo I La Orientación Educativa y la Escuela Secundaria

1.1	Breve Panorama de la Educación Secundaria	11
1.2	La Orientación Educativa	11
1.2.1.	Antecedentes de la Orientación Educativa	
1.3	Concepto y Características de la Orientación Educativa	14
1.4	Áreas de la Orientación Educativa	21
1.4.1.	Orientación Escolar	
1.4.2.	Orientación Vocacional	
1.4.3.	Orientación Profesional	
1.4.4.	Orientación Personal o Individual	
1.4.5.	Orientación Psicopedagógica	
1.5	Tipos de Orientación Educativa	23
1.5.1.	La Orientación Grupal	
1.5.2.	La Orientación Personal	
1.5.3.	La Orientación Escolar	
1.6	Principios de la Orientación Educativa	25
1.7	Objetivos de la Orientación Educativa	29
1.8	Funciones de la Orientación Educativa	33
1.8.1.	Funciones del Orientador Educativo dentro de la Escuela Secundaria	
1.8.2.	La Orientación educativa en México	
1.9	Reforma integral de la Educación Secundaria (RIES)	40
1.9.1.	La Formación Cívica y Ética en la Reforma Integral de la Educación Secundaria (2006)	
1.9.2.	Las Competencias Cívicas y Éticas	

Capítulo II Autoestima

2.1	Definición de Autoestima	49
2.2	Los Componentes de la Autoestima	55
2.2.1.	Seguridad	
2.2.2.	Autoconcepto	
2.2.3.	Sentido de Pertenencia e Integración	
2.2.4.	Finalidad o Motivación	
2.2.5.	Competencia	
2.3	La Importancia de la Autoestima	63
2.4	La Autoestima Alta o Positiva	64
2.5	Definición y Causas de la Autoestima Baja	74

Capítulo III La Adolescencia

3.1	Conceptualización de la Adolescencia	81
3.2	Fases de la Adolescencia	88
3.3	Preadolescencia	89
3.3.1.	Adolescencia Temprana	
3.4	Conducta de Riesgo en la Adolescencia	94

Capítulo IV Rendimiento Escolar

4.1	Definición de Rendimiento Escolar	99
4.2	Factores que Determinan el Rendimiento Escolar	103
4.2.1.	Factores Internos que Determinan el Rendimiento Escolar	
4.2.2.	Factores Externos que Determinan el Rendimiento Escolar	
4.3	Bajo Rendimiento Escolar	111
4.4	Relación entre Autoestima y Rendimiento Escolar	113
4.5	Relación Entre el Autoconcepto y el Rendimiento Escolar	115
4.5.1.	Desarrollo del Autoconcepto en el Ser Humano	

Capítulo V

Propuesta de Taller Dirigido a los Orientadores Educativos de Educación Secundaria para Favorecer la Autoestima y el Autoconocimiento de los Adolescentes.	121
Conclusión	152
Referencias	156
Anexos	161

INTRODUCCIÓN

En la etapa del ser humano denominada adolescencia, se manifiestan una serie de conflictos personales del sujeto, ya que en esta fase de desarrollo se presenta mucha confusión, indecisión y ambivalencia, los cuales pueden empeorar en los momentos en que el adolescente se enfrente a situaciones que le exijan tomar decisiones.

La intención de realizar esta investigación nace de la motivación y preocupación personal de apoyar a los orientadores educativos, realizando un taller dirigido a los adolescentes con la finalidad de que aumenten su autoestima. Es un hecho que el apoyo que brinda el orientador educativo en la escuela secundaria es de suma importancia, y por lo tanto, si su función la realiza con basas teóricas será una plataforma sólida que resultará en un beneficio para el adolescente, así como para la sociedad en su conjunto.

Actualmente en la sociedad en que vivimos los adolescentes se ha encontrado que a partir de los 11 años ya se conocen estados depresivos, así como estados paranoicos, y a su vez también han crecido las cifras de suicidios en la población adolescente. Es por eso que en este momento es muy conveniente que los educadores intervengan; y no sólo los que imparten disciplinas escolares, sino también los que enseñan deporte, sin embargo, este trabajo está destinado a todo aquel que está encargado de darle voz al adolescente, pidiéndole su opinión, su juicio sobre un combate, su parecer sobre una exposición. Pero sin embargo, está más enfocado al departamento de Orientación Educativa de cada una de las escuelas secundarias, el cual tiene la responsabilidad de velar por la salud mental y emocional de los alumnos, así como su aprovechamiento escolar.

Es por eso que en este esfuerzo se realiza con la firme visión de mejorar la estancia del adolescente por esta etapa que no será nada fácil librar. Esta iniciativa se fortalecerá con la propuesta de un taller de corte humanístico, en el cual se trata de

favorecer el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento del adolescente, es decir, que el adolescente se conozca a sí mismo en esta nueva etapa de su vida.

Para ejemplificar la debilidad y la vulnerabilidad que los adolescentes reflejan tomamos como ejemplo el que nos da Françoise Dolto (2004) de los bogavantes y langostas que pierden su concha: se esconden bajo las rocas en ese momento, mientras segregan una nueva concha para adquirir defensas. Pero, si mientras son vulnerables reciben golpes, quedan heridos para siempre; su caparazón recubrirá las heridas y cicatrices, pero no las borrará.

Es por eso que las personas que colaboran en la educación de los adolescentes (entre ellos los pedagogos) desempeñan una función muy importante durante este periodo. Aunque no estén encargadas de dar algún tipo de educación encaminada hacia la orientación educativa, todo lo que hacen puede favorecer la expansión y la confianza en sí mismos, al igual que el valor para superar sus frustraciones, o, por el contrario, pueden estimular el desaliento y/o la depresión.

El presente trabajo de investigación se puede definir como documental, ya que intenta vislumbrar la diversidad de definiciones y términos que existen en torno a la orientación educativa, a la adolescencia, a la autoestima, y al rendimiento escolar. Esto con la finalidad de establecer relaciones entre autoestima y rendimiento escolar. Consideramos que a mayor autoestima, mejor será el rendimiento global en la vida del adolescente, pero aún más en el ámbito académico.

La autoestima, es el grado de aceptación de uno mismo, es la que después de haber tenido un concepto de uno mismo, con aciertos y fallos, con cualidades y deficiencias, nos permite que uno se acepte uno tal y cómo es. Es la que hace tener ánimo de triunfar y mejorar día con día. Se trata de sentirse bien consigo mismo, pero sobre todo de ser una persona capaz de definir y defender su propio proyecto de autorrealización.

Actualmente el país cruza por una crisis económica, social y política, que afectan a toda la población y en general a los sectores más vulnerables, entre ellos al sector educativo, y a los adolescentes.

Es importante trabajar con la autoestima desde la orientación educativa en la escuela secundaria, pues la existencia y construcción de aspectos positivos en los alumnos, especialmente en los adolescentes, permite fortalecer en ellos expectativas de estudio favorables y enriquecedoras para su formación escolar y personal, permitiendo de esta manera la posibilidad de éxito y de realización integral, para así adquirir herramientas necesarias para forjar un proyecto de vida exitoso, tanto en el plano personal como en el plano profesional.

La autoestima influye en muchos aspectos de la vida del adolescente de secundaria, lo cual es reflejado en el ámbito educativo, de tal forma que su futuro escolar, así como las metas que se plantee a largo plazo en gran medida dependen del grado de autoestima que el adolescente tenga. Un adolescente que no tenga buena autoestima es más probable que deje los estudios a la mitad o que desista de seguir preparándose en un nivel profesional. El presente trabajo pretende evitar que los alumnos sean capaces de elevar su rendimiento escolar por sí mismos, a través de un programa de autoestima desarrollado en quince sesiones, en las cuales el orientador educativo favorecerá el reconocimiento de las cualidades propias de cada participante, y a su vez su propia autoestima. Partiendo de la premisa de que a mayor autoestima, es mayor el rendimiento escolar

La familia en la actualidad sufre cambios importantes gracias a los requerimientos de la sociedad, es decir, las familias tradicionales han ido cambiando, así como también sufren crisis emocionales debido a factores económicos, de desintegración familiar, etc., los cuales se ven reflejados en el rendimiento escolar de los adolescentes.

En el ámbito familiar, los padres desempeñan una función fundamental en el proceso de consolidación de la autoestima del adolescente. Las actitudes que ellos proyectan

a sus hijos acerca de su rendimiento escolar, influye positiva o negativamente en el mismo. Por lo tanto, la autoestima del adolescente repercutirá en su conducta y relaciones dentro del núcleo familiar.

Un individuo que no logre tener una autoestima positiva, será muy difícil que logre una autonomía en el transcurso de su vida; será producto de angustias, será incapaz de ver lo positivo, logrará abrumarse mediante cualquier problema y se retirará rápidamente de él o pondrá excusas.

Considerando lo antes mencionado, es de vital importancia dotar a los orientadores educativos de herramientas adecuadas para que puedan promover en los adolescentes de secundaria las competencias necesarias para afrontar situaciones que exijan tomar decisiones adecuadas, y a su vez mejorar su rendimiento escolar.

El presente trabajo de investigación se compone de cinco capítulos, en el primero se presenta la definición de Orientación Educativa y las áreas en las que se ha dividido; los antecedentes de la orientación educativa, sus objetivos, sus funciones, sus diferentes áreas de acción sus principios, y así como también su intervención en la escuela secundaria.

En el segundo capítulo se analizan los diversos puntos de vista en torno a la autoestima de autores que en ocasiones coinciden, y en otras difieren. En este capítulo se revisará la definición de autoestima, sus componentes los cuales son de vital importancia para lograr una autoestima alta o positiva, así como también se especifican las características de la persona con alta o baja autoestima.

En el tercer capítulo encontraremos un panorama amplio de la adolescencia, el cuál nos permitirá dar sustento al taller de autoestima, ya que sabremos como dirigirnos a los adolescentes en el mismo. En este capítulo analizaremos las distintas definiciones que diversos autores nos brindan.

En el cuarto capítulo se revisará un bosquejo acerca del rendimiento escolar desde sus diferentes definiciones hasta sus relaciones con la autoestima, también serán analizados los factores que lo afectan directamente.

Por último, en el quinto capítulo se diseñará un taller de intervención pedagógica, el cuál será dirigido a los orientadores para que a su vez lo apliquen con los adolescentes de secundaria, siempre con la intención de ampliar el conocimiento y la práctica profesional del orientador educativo, la cual impactará en las expectativas de desarrollo de los adolescentes de nuestro país.

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y LA ESCUELA SECUNDARIA

1.1 BREVE PANORAMA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La Reforma del artículo tercero Constitucional promulgada el 4 de marzo de 1993, estable el carácter obligatorio de la educación secundaria, su gratuidad deberá atender a una población mejor educada y que garantice la mayor permanencia en el sistema educativo, se expresa en la adquisición y consolidación de conocimientos, las capacidades, habilidades y los valores que son necesarios para aprender las capacidades, habilidades y los valores que son necesarios para aprender permanentemente y para incorporarse con responsabilidad a la vida adulta y al trabajo productivo (SEP, 1993).

En una escuela secundaria, ser maestro, director o alumno implica asumir funciones, responsabilidades y actividades diferentes, definidas tanto por la normatividad como por las características y reglas de cada plantel (Sandoval, 2000: 127).

A partir de que la SEP puso en marcha el Programa de Orientación Educativa para 3er año de secundaria, alumnos, maestros y padres de familia, han experimentado un acercamiento a los temas de salud, sexualidad y educación adolescentes (Planes y Programas de Estudio, 1993: 184). Respecto a temas que son específicos como Plan de vida, autoestima, hábitos de estudio y aprendizaje.

1.2 LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Como parte fundamental en esta investigación en el presente Capítulo será importante dar una reseña del surgimiento de la Orientación Educativa, y a su vez en el presente capítulo se expondrán diferentes definiciones que algunos autores desde su punto de vista plantean acerca del concepto de Orientación Educativa, de esta forma se podrán conocer sus principios, sus funciones, y los servicios que brinda

a la comunidad Educativa. Así mismo en la medida en que se conozcan y se asimilen estos conocimientos se irá comprendiendo la importancia de la Orientación Educativa.

1.2.1. Antecedentes de la Orientación Educativa

Históricamente, encontramos que el hombre en situaciones existenciales difíciles ha buscado Orientación de otros a quienes se les ha otorgado autoridad moral o la función social de orientar y aconsejar al individuo en problemas o ante un decisión importante (Sánchez, 2003), es precisamente de esta idea básica de donde inicia la acción orientadora, con miras a ayudar y tratar de hacer más fácil el resolver cualquier tipo de dificultad del ser humano.

La Orientación Educativa fue instituida por la educación formal, durante las dos primeras épocas del siglo XX a nivel mundial. Se puede decir que, el contenido de la Orientación Educativa formal se ha compuesto básicamente de la orientación vocacional y de la orientación dirigida al mejoramiento del rendimiento académico.

Es bien sabido que en la antigüedad la Orientación era llevada a cabo por los padres o los ancianos del pueblo, esto era por su rango, conocimiento o condición superior que el pueblo o la comunidad depositaba en personas que por su edad, o experiencia se hacían acreedores.

Los antiguos griegos influyeron con sus aportaciones en la concepción actual de la Orientación. En Bisquerra (1996: 15) se aborda a los filósofos que aportaron los primeros saberes, como por ejemplo:

- ✓ **Sócrates** (470-339 a. de C.) el cual adoptó como lema el aforismo que está inscrito en la fachada del templo de *delfos*: “conócete a ti mismo”; el cual es uno de los principios más importantes de la Orientación actual.

- ✓ **Platón** (470-347 a. de C.) puso especial énfasis en el entrenamiento a una edad temprana para la justa determinación de aptitudes, vocaciones y el ajuste del individuo.

A comienzos del siglo XX en 1908 con Frank Parsons surge la Orientación de manera formal considerada como actividad profesional institucionalizada y sistematizada su ejercicio se realizó a través de unos principios operativos básicos, de técnicas y recursos propios; al fundar en Boston la primera oficina de Orientación y de asesoramiento para quienes acudían a él en busca de empleo (en Bisquerra, 1996: 24).

Jesse B. Davis (1871 – 1955) fue el primero que estimuló la Orientación desde dentro de la escuela: integrada en el currículum Educativa. Por eso se le considera el padre de la Orientación Educativa. Así mismo Davis considera que la Orientación Educativa juega un papel importante para conseguir los objetivos de la Educación, él considera que el marco Educativa es el más idóneo para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional (En Bisquerra, 1996: 26).

Asimismo, Bisquerra (1996: 26) comenta que Davis concibe que el objetivo de la orientación es: lograr que el alumno obtenga una mejor comprensión de sí mismo y tenga una responsabilidad social, ya que la orientación es el medio con el cual se puede contribuir al desarrollo del individuo.

Se considera a Truman L. Kelly (En Bisquerra; 1996; 25) como el que utilizó por primera vez el término *Educational Guidance* (Orientación Educativa) en 1914, al titular así su tesis doctoral y utilizar este término en su defensa en el *Teacher College* de la Universidad de Columbia. En su concepción:

“La Orientación Educativa consiste en una actividad Educativa, de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en elección de estudios

como en la solución de problemas de ajuste o adaptación a la escuela. La Orientación Educativa debe integrarse al currículum académico”.

A lo largo de la historia de la Orientación ha habido diversos autores que han identificado a la Orientación y a la educación como una misma cosa. John M. Brewer es el más reconocido representante de la identificación de la Orientación con la educación.

José Nava Ortiz refiere que posteriormente Brewer, con su obra *Education as guidance*, retoma este concepto de la Orientación como un elemento fundamental del proceso educativo, no restringido por tanto, únicamente al ámbito específico de lo vocacional. (En Quintero, 2003: 43)

1.3 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Al revisar literatura en relación con el concepto de Orientación Educativa se encontraron gran cantidad de definiciones del siglo pasado y del presente que pertenecen a autores de otros países así como del nuestro, que se a su vez se han inspirado en otros anteriores. En cada una se hacen notar los elementos más importantes, sin embargo existe una constante en la mayoría de las definiciones, la cual es que la Orientación es un proceso continuo (o por lo menos debería de serlo), y que a través de la Orientación se pretende brindar una ayuda individualizada o grupal con la finalidad de que los individuos lleguen al conocimiento de sí mismos. Todo esto partiendo de la concepción que C. Rogers tiene de la personalidad del ser humano al creer que “posee la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo, de desenvolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias para el funcionamiento adecuado”. (En Palacios, 2002: 213)

Comenzaremos por explicar el origen de la palabra Orientación y nos dice que “*guidance*” es la raíz que nos remite a los conceptos de guía, gestión, gobierno. (Rodríguez, 1991: 11)

El término Orientación desde un término vulgar se puede entender como sinónimo de situación, y sin duda cualquier persona que no este familiarizada con términos pedagógicos, o psicológicos podría decir que alguien se está refiriendo a cuestiones geográficas. Sin embargo Orientación es: “Posición o dirección de una cosa respecto a un punto cardinal”.

Para el diccionario de la lengua española (1992:1053) orientar significa informar a una persona de lo que ignora o desea saber, del estado de asunto o negocio, para que sepa manejarse en él. También es dirigir o encaminar hacia un fin determinado.

La Orientación es un campo interdisciplinario que se enfoca a estudiar las características de las relaciones del ser humano con el trabajo, la carrera, los estudios y otras actividades de la vida como pasatiempos, deportes y actividades filantrópicas. Es un proceso integral y total sustentado en una visión humanista, el cual procura la realización plena del hombre a través de una vida productiva satisfactoria (Sánchez, 2003).

En la actualidad con la nueva Reforma del Sistema educativo, la Orientación educativa ha cobrado mayor importancia y la figura del orientador adquirió una mayor importancia. Ya que gracias a los estudios realizados podemos decir que la Orientación no sólo es problema de los Orientadores, sino de los profesores que se relacionan con los adolescentes. Jones (En Valdivia, 1998:15) define al tutor como un experto cuya principal misión es la de ocuparse de la integración del alumno en lo que se refiere a su escolaridad, vocación y personalidad.

Uno de los grandes representantes que ha identificado a la Orientación con la Educación es John M. Brewer, desde su visión, la Orientación tiene las siguientes características: la Orientación se considera como un proceso. Entre los ámbitos de actividad de la Orientación se incluyen la familia, la vocación, el trabajo y el ocio. Esto significa que la educación trasciende la instrucción (En Bisquerra, 1996).

✓ Brewer (En Bisquerra, 1996: 32) estaba preocupado porque en las escuelas solo se interesaban por los conocimientos impartidos, que por la actividad misma de los educandos. Entre sus postulados más importantes acerca de la orientación podemos destacar los siguientes:

- ✓ El sujeto es el que toma la iniciativa y pide la Orientación;
- ✓ El orientador debe de ser una persona empática;
- ✓ La Orientación debe de ser considerada como un proceso
- ✓ Se debe de entender a la Orientación como ayuda hacia el sujeto;
- ✓ Dirigirse hacia metas bien definidas;
- ✓ Destacar las decisiones personales;
- ✓ Y la importancia de las características del orientador (experiencia, conocimientos, discernimiento, empatía, comprensión).

Rodríguez (1991) considera que la Orientación abarca no solo el ámbito escolar, sino que debe de tener un alcance mayor, es decir, que la orientación también debe estar involucrada en los aspectos extraescolares del orientado. Estamos hablando de que el seguimiento que debe de tener la orientación educativa se debe trasladar a la cotidianeidad del adolescente y asimismo al contexto que lo envuelve.

Rodríguez (1991:11) comenta que:

“Orientar es fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a si mismas y al mundo que las rodea; es auxiliar al individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con un significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre”.

En el párrafo anterior la idea que expone Rodríguez (1991) podemos decir que la Orientación es conducir, dirigir al sujeto, por lo cual se podemos suponer que el tipo de Orientación que aquí se describe es directiva para las personas que la solicitan; Por lo tanto se puede llegar a deformar la función del orientador, tomándolo como una

persona que arregla la vida de cualquiera, siendo que el orientador no puede darse la libertad de decidir por las demás personas.

Según Katz (En Hill, 1993: 29), la Orientación puede consistir, y frecuentemente consiste, en ayudar al alumno a concebir en términos de la imagen que tenga de sí mismo, sus propios valores, metas y las implicaciones de lo que ha ocurrido en el salón de clases.

La Orientación no puede concebirse como una fórmula mágica ni algo que ocurre en forma repentina. Su aspecto fundamental, reside principalmente en que debe ayudar al alumno a conocerse a sí mismo, sus metas, sus valores, sus capacidades, y todo lo que le permita hacerse responsable de sus actos.

Así mismo, Werebe (En Nérici, 1976) concibe a la Orientación Educativa como un proceso dinámico que trata de orientar la formación de la personalidad integral del educando, llevándolo al conocimiento de sí mismo, de sus aptitudes y problemas, ofreciéndole elementos para un mejor ajuste al medio.

Encontramos similitudes en las anteriores definiciones de Katz (En Hill, 1993), con la definición de Werebe (En Nérici, 1976). Aunque se encontró un aspecto en que difieren. En la primera definición sólo se toman en cuenta las acciones que suceden en el salón de clases, es decir que se deja a un lado lo que le ocurre al orientado fuera de la escuela. Por otro lado se observa que en la segunda definición abarca el medio en donde el adolescente se desenvuelve abarcando todos los ámbitos posibles. De forma que en nuestro punto de vista, una Orientación que engloba todos los aspectos es una Orientación que tiene mayor posibilidad de surtir efecto en el individuo.

Además podemos darnos cuenta que M. José Werebe toma en cuenta el conocimiento de sí mismo como factor indispensable en la formación y ajuste de la personalidad al medio dentro de lo que para él significa la Orientación Educativa. Es necesario hacer hincapié en los elementos que propone dado que la Orientación es

un proceso no directivo sino un proceso de apoyo continuo de ayuda que pretende llegar a que el individuo se conozca a sí mismo.

Al respecto Miller (En Valdivia, 1998:15) opina que “La Orientación es el proceso por el que se ayuda a los individuos a lograr una autocomprensión y autodirección necesarias para conseguir el máximo ajuste a la escuela, al hogar y a la comunidad”.

Por otra parte Mora (1998) menciona que la Orientación Educativa es un conjunto de técnicas y métodos para que el individuo conozca sus rasgos personales, aptitudes e intereses. Se considera a la Orientación como sinónimo de educación, ya que toda educación supone un sentido orientacional, sin el cual quedaría esencialmente trucada. En este sentido la Orientación la define como:

Así pues se considera a la Orientación como la ayuda técnico-psicológica dada desde la actividad educativa institucionalizada para que los seres en desarrollo o sus representantes, comprendan sus posibilidades dentro de áreas de vida que aspiran a racionalizarse (escolar, cultural, económica), se integren eficientemente en ellas y superan su lucha por mantener el equilibrio, la unidad y los fines personales ante los problemas evolutivos o las fuertes contradicciones del ambiente. La orientación funge un papel determinante en cuanto al autoconocimiento del individuo adolescente, se podría decir que a través de técnicas el orientador puede aminorar la angustia y el estrés que se llega a experimentar durante la crisis de la adolescencia, permitiendo que la autoestima sea más fácil alimentar. Sin embargo este es un punto que será abordado en el tercer capítulo.

Entre otras cosas Herrera (1960) realizó las siguientes aportaciones al campo de la Orientación Educativa:

Él propone que la Orientación Educativa se debe fomentar una relación estrecha de orientador con orientado, la cual no sea unidireccional, es decir, que no sólo participe activamente el orientador dando una cátedra cualquiera, sino que necesariamente

exista una cordial relación bidireccional por medio de la cual se logre que el alumno deposite su confianza en el orientador a través del proceso de la comunicación.

Más allá de esta relación podemos observar la intención fundamental que se persigue en el proceso de Orientación propuesto por Herrera (1960), la cual favorece la construcción así como el reforzamiento del autoconcepto o concepto de sí mismo de los orientados, esto logrado a través de actividades y experiencias especializadas.

Bisquerra (1996: 152) plantea, que la Orientación es “Un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos”.

Otra concepción de Orientación educativa es la que presentan Lázaro y Asensi (1989), coincidiendo en la característica procesual, en esta definición los autores dejan ver a la Orientación no solo en una delimitación meramente de la praxis, sino que se enfocan al contexto que la Orientación necesita para obtener resultados eficaces. La Orientación es un proceso que depende del propio desarrollo del sujeto hacia su autonomía y de la continuidad de la acción educativa, de lo contrario no se pueden tener resultados favorables.

Es decir que en la medida que el sujeto muestra avance en su desarrollo, la Orientación va adecuando sus acciones de acuerdo a las necesidades inmediatas del orientado, y a su vez trata de desalienar al sujeto de toda relación de dependencia emocional que en determinado momento no le permita desarrollarse adecuadamente hacia su propia libertad. Lázaro y Asensi (1989) mencionan que:

✓ La Orientación es una acción técnica que se distingue por su metodología; también que entraña una actitud de apoyo al educando, lo que supone que existe una

aceptación y tolerancia por parte del orientador hacia el orientado, con la finalidad de proporcionar ayuda en la toma de decisiones.

- ✓ Está inserta en la actividad educativa. Es decir que la Orientación no es un servicio ajeno al proceso educativo, al contrario, es un servicio que acompaña al educando en sus actividades escolares para que pueda desarrollarse dentro de ellas de manera satisfactoria.

Alonso Tapia (1995: 363) ofrece una amplia definición en la que enfatiza la función de la Orientación Educativa en la mejora institucional, diciendo que es: “Proceso recurrente y sistemático a través del que se describen y analizan a distintos niveles de generalidad los modos de funcionamiento de los miembros de una comunidad educativa concreta y de ésta como sistema organizado con fines propios, con el objeto inmediato de detectar las ayudas precisas para favorecer el desarrollo de las capacidades y competencias de los alumnos, y a través del que se planifica y se facilita la puesta en práctica de propuestas de actuación encaminadas a facilitar tales ayudas desde el contexto de la propia actividad escolar, todo ello desde los modelos y principios teóricos proporcionados por la Pedagogía y la Psicología, con el fin último de ayudar a la institución a optimizar los esfuerzos que realiza para conseguir sus finalidades propias”.

Se puede suponer que los autores antes mencionados, los cuales han escrito acerca de la Orientación Educativa, se podrían englobar en sus definiciones, ya que la mayoría opina que la Orientación Educativa trata de guiar al individuo hacia un reconocimiento de sí mismo, a través de sus propias experiencias. Tal reconocimiento individual incluye reconocer con responsabilidad las virtudes y limitantes, así como atender a las acciones como un individuo independiente. De forma que la Orientación Educativa puede llegar a ser potencializador de cualidades individuales, esto es que el individuo aumente su confianza y valorización en sí mismo, lo cual agranda la probabilidad de generar mejores resultados en la escuela.

Para concluir este apartado se encuentra pertinente mencionar a manera de síntesis lo que Quintero (2003) menciona: La Orientación Educativa es un servicio de apoyo y acompañamiento del alumno en su desarrollo integral, considerando a este último un proceso de autoconocimiento, autoaceptación, en suma, al fortalecimiento de su autoestima. Estos aspectos son fundamentales en Orientación porque de ellos se deriva el hecho de que el estudiante sea capaz de tomar libremente las mejores decisiones tanto personales como vocacionales, de establecer sus metas educativas, personales, familiares, deportivas, sociales, etcétera, así como también de enfrentar con responsabilidad y optimismo los obstáculos que pudieran presentarse para la conclusión de sus metas propuestas por él mismo.

1.4 ÁREAS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Las definiciones que se presentan a continuación fueron utilizadas como criterios de clasificación de las investigaciones retomadas en el II Congreso Nacional de Investigación educativa efectuado en 1993 (En González, 1998).

1.4.1. Orientación Escolar

El objetivo que pretende esta área es: lograr que el alumno se adapte a la institución para que pueda desempeñarse académicamente en condiciones óptimas. Su principal tarea es la inducción a la vida escolar, por medio de actividades formativas en relación al plan de estudios, servicios ofrecidos por el colegio y normatividad institucional.

1.4.2. Orientación Vocacional

Esta área contempla como objetivo la elección de carrera a través de la aplicación de instrumentos psicométricos y de distintas alternativas para la entrevista vocacional; también bajo esta categoría se localizan las experiencias y resultados de intervenciones grupales, acerca de la elección de carrera; incluye también lo

relacionado con el papel de la personalidad que desempeña en el proceso de elección.

1.4.3. Orientación Profesional

El informar sobre las condiciones que prevalecen en las diferentes profesiones y el mercado de trabajo es el objetivo de ésta área; se incluyen asimismo los trabajos sobre seguimiento de egresados y de composición y distribución de la matrícula universitaria.

1.4.4. Orientación Personal o Individual

La finalidad de esta área consiste en auxiliar al solicitante cuya problemática impide un desempeño académico adecuado. Este servicio por lo general se realiza mediante la consejería. Se apoya también en su adaptación al contexto escolar o en su elección vocacional.

1.4.5. Orientación Psicopedagógica

Esta área busca mejorar el aprovechamiento académico del alumno a través de un conjunto de herramientas como la impartición de cursos sobre técnicas de estudio, hábitos de estudio, cursos sobre la preparación de exámenes, la exposición de temas, la elaboración de apuntes, etc.

1.5 TIPOS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

García Hoz (En Olguín, 2006), explica que la Orientación, sea cual fuere la finalidad, se debe de realizar en la misma escuela, en estrecha relación con la familia, aún cuando se refiera únicamente a lo profesional.

A continuación se mencionarán los demás tipos de orientación a modo de que se tenga una visión más completa de la Orientación Educativa. Las modalidades de la Orientación se clasifican en:

1.5.1. La Orientación Grupal

Para Valdivia (1998: 33) la dinámica del grupo se puede atender desde los dos aspectos importantes relacionados con la dinámica de un grupo formal como es el grupo-clase, así:

- 1º. Teniendo en cuenta el grupo en cuanto “sociogrupo” o grupo centrado en la tarea que debe llevar a cabo, facilitar su dinámica y funcionamiento positivo en relación con el trabajo escolar, potenciando los procesos de la dimensión enseñanza-Aprendizaje, individual y grupalmente; prevenir posibles fracasos e intervenir para dar respuesta a las necesidades del grupo en relación con los problemas que se le puedan ir planteando.
- 2º. Teniendo en cuenta el grupo en cuanto “psicogrupo”, o el grupo en función de sus relaciones, deberá atender las dimensiones emotiva y afectiva del grupo para contribuir a mejorar las relaciones entre las personas, potenciando un clima que facilite el funcionamiento y crecimiento personal y grupal; de la misma manera deberá atender las necesidades del propio grupo e intervenir en los casos en que los conflictos aparezcan.

1.5.2. La Orientación personal.

Este tipo de orientación debe contribuir a favorecer la buena relación consigo mismo, con los demás y con el medio; debe ayudarle a reconocer sus dificultades concretas y a orientar sus necesidades de cara a su relación consigo mismo, lo cual conlleva:

- ✓ “Favorecer la formación de un autoconcepto positivo, ayudándole a reconocer sus capacidades y limitaciones, así como a enfrentarse con responsabilidad a las vivencias propias.

- ✓ Favorecer el desarrollo de una buena autoestima, y afecto hacia los otros; a modificar sus actitudes y actitudes negativas.
- ✓ Facilitarle el descubrimiento y encuentro con la realidad que le rodea o, lo que es lo mismo, ayudarle a descubrir el sentido de las cosas, favoreciendo un espíritu crítico positivo que le ayude en el descubrimiento de los valores” (ídem. p. 40)

Al igual que la orientación grupal la Orientación personal debe en definitiva hacer que el individuo se reconozca y enfrente con responsabilidad las consecuencias de sus actos.

1.5.3. La Orientación Escolar.

Esta modalidad de la orientación permite atender a todo tipo de ayuda relacionada con los estudios. La ayuda personal en cuanto estudiante para el mejor desarrollo de los procesos cognitivos, adquisición de conocimientos, dominio y desarrollo de destrezas, habilidades, potenciación de actitudes positivas en el orden del trabajo escolar, mejora del autoconcepto como estudiante, orientaciones concretas en situaciones de fracaso escolar; en definitiva, favorecer y ayudar en el proceso de personalización del propio aprendizaje (Valdivia, 1998: 41).

La Orientación escolar dicho de este modo, debe llevarse a cabo como un verdadero proceso en las escuelas, desde la admisión del alumno hasta el egreso, sin embargo encontramos que la carga de los programas educativos y el corto tiempo que se tiene para impartir las clases, obstaculiza el trabajo de orientador, la preocupación de los docentes, más que el alumno asimile los conocimientos es que los memorice para realizar las pruebas con las cuales califican no tanto al alumno, sino a su propio desempeño como docentes. Con esto no implica que la enseñanza basada en la memorización sea mala, sino que en ocasiones llega a frustrar al alumno, por consecuencia acarrea baja autoestima dado que en la mayoría de las escuelas el alumno que tiene el mejor promedio es mejor individuo que el que no; es precisamente aquí en donde la Orientación en la escuela debería de trabajar, porque

un alumno con un buena autoestima, es un alumno con más probabilidades de tener éxito en sus calificaciones. Sin embargo en los capítulos siguientes se seguirá abordando el tema.

1.6 PRINCIPIOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Los trabajos de Orientación Educativa necesitan ser conducidos por principios que le permitan dar unidad y dirección segura en secundaria; de éste modo al partir del concepto de Orientación nos iremos percatando de que los principios se caracterizan por favorecer la autoconfianza, autonomía y a su vez lograr la auto-orientación de cada adolescente; A continuación se presentará la opinión de algunos autores que hablan al respecto con el fin de fundamentar los principios que rigen a la Orientación.

En este apartado algunos de los principios que los autores exponen se repiten en su esencia, o inclusive textualmente, sin embargo resulta interesante observar que la preocupación general es que todos los alumnos reciban orientación de una o de otra forma, esto implica mover los recursos necesarios para que este ideal pueda ser llevado a cabo. Comenzaremos por mencionar a Miller (En Valdivia, 1998: 16) el cual menciona como principios de la Orientación Educativa los siguientes:

1. La Orientación es para todos los alumnos.
2. La Orientación es para todos los alumnos de todas las edades.
3. La Orientación debe aplicarse a todos los aspectos del desarrollo humano.
4. La orientación alienta el descubrimiento y desarrollo de uno mismo.
5. La orientación debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometen el alumno, los padres, los profesores, el director y el orientador.
6. La Orientación debe ser considerada como parte principal del proceso total de la Educación.
7. la orientación debe ser responsable del individuo ante la sociedad.

A estos principios dados en el año de 1971, considera que el día de hoy deberían de ser agregados los siguientes principios.

- ✓ En el proceso de orientación, la relación personal debe ocupar un lugar preferente; sin embargo, los medios técnicos, adecuadamente utilizados, presentan una gran ayuda en el conocimiento y orientación del alumno.
- ✓ La orientación debe interesarse por la Educación integral del alumno individual y socialmente considerado; por este motivo, debe estar perfectamente integrada en el currículo escolar.
- ✓ La Orientación Educativa tiene un carácter predominantemente preventivo.
- ✓ La Orientación ha de respetar al máximo la autonomía personal, pues cada individuo debe llegar a ser responsable de su propia vida y verse libre para elegir su propio proyecto de realización personal.
- ✓ La orientación debe ser respetuosa con la singularidad de cada alumno.
- ✓ La Orientación es, en definitiva, un derecho del estudiante y una responsabilidad de las instituciones educativas.

Lázaro y Asensi (1989:19) proponen tres principios de los cuales el primero de ellos coincide con el anterior de Nérici en el sentido de la ayuda individualizada atendiendo a las necesidades y problemas específicos de cada individuo, el principio dice así:

“Constante esfuerzo personal hacia la autoorientación”, el cual implica a la Orientación como paidocéntrica, universal, e informativa.¹

Por otra parte Imídeo G. Nérici (1976:23) propone los siguientes principios de la Orientación complementando a los anteriores:

1. Ver al educando en su realidad bio-psico-social, con todo respeto y consideración con el fin de que a partir de esa realidad, se pueda conseguir una ajustada personalidad, segura de si y comprensiva.
2. Reforzando el principio anterior respetar al educando en su realidad, cualquiera que ella fuera.

¹ Paidocéntrica.- porque el fin de la Orientación es la autonomía del sujeto para orientarse.
 Universal.- debe plantearse para todo sujeto.
 Informativa.- clasificando las opciones del ambiente y estimulando la toma de decisiones.

3. Realizar un trabajo de Orientación sin crear dependencias, pero orientar para la auto-confianza, independencia, autonomía y cooperación.
4. Sensibilizar al educando hacia la necesidad de respetar a sus semejantes.
5. La Orientación es para todos.
6. La idea de la Orientación Educativa será preferentemente profiláctica más que curativa
7. La Orientación Educativa se debe llevar a efecto como *proceso continuo* y no como *acción esporádica* en los momentos en que faltasen profesores o que surgieran mayores dificultades. Debe ser un trabajo planificado para todo el año lectivo sin las características de “tapa agujeros”.
8. La Orientación Educativa debe de tener mucho cuidado al formular juicio con respecto al educando, no olvidando que éste es un ser de evolución, en marcha hacia la madurez y que una serie de factores pueden estar influyéndolo para llevarlo al comportamiento anormal que presenta.
9. La Orientación no debe de olvidarse de estimular al máximo la iniciativa de educando, principalmente a través de las actividades fuera de clase, empeñándose en la realización, mediante una verdadera adaptación que ayude a la manifestación de sus virtualidades, a la conquista de la autoconfianza y a la revelación de sus capacidades de liderazgo.

Luis Herrera y Montes (En Meuly, 2000:46-47) habla de los principios de la Orientación Educativa en su libro *La Orientación Educativa y vocacional en la Segunda Enseñanza* en 1960, y lo más importante es que:

1. Es un proceso integral, dado que trata al individuo y al conjunto de sus problemas.
2. Es un proceso continuo, esto porque atiende al sujeto en cualquier momento mediante actividades organizadas y sucesivas.
3. Es una función social, pues obedece a propósitos de bienestar social no solo en la escuela sino que también en los centros asistenciales.
4. Es un proceso adaptado, porque responde al sujeto según sus necesidades.
5. Es científica, al fundamentarse en procesos del método experimental
6. Es un proceso humano al ayudar al individuo y a la sociedad
7. Es sistemática en cuanto que realiza sus actividades mediante un plan elaborado.

En estos últimos tiempos se ha despertado la inquietud por fundamentar científica y filosóficamente las propuestas de la Orientación, por tal motivo Maria Luisa Rodríguez (1991:15) nos presenta los principios por los cuales considera que se norma la Orientación Educativa:

1. La Orientación se preocupa sistemáticamente del desarrollo de las personas, intentando conseguir el funcionamiento al máximo de las potencialidades (lo que está en potencia) del estudiante o del adulto.
2. Los procedimientos de la Orientación descansan en procesos de conducta individual; enseñan a la persona a conocerse a sí misma, a desarrollarse direccionalmente más que a ubicarse en un final previsto; se centra en las posibilidades, tratando de resolver carencias, flaquezas y debilidades.
3. La Orientación se centra en un proceso continuo de encuentro y confrontación consigo mismo, con la propia responsabilidad y la toma de decisiones.
4. La Orientación es, primordialmente, estimulante, alentadora, animadora, e incentivadora, centrada en el objeto o propósito e incidente en la toma de decisiones responsable, enseñando a usar y procesar la información y a clarificar las propias experiencias.
5. Es cooperativa, nunca aislada ni obligatoria. El orientador es otro colaborador del sistema educativo, es un especialista e incluso un consultor – asesor – de plantilla docente. El maestro, por ejemplo, se beneficia de los hallazgos del orientador y le proporciona los resultados de la observación del proceso de aprendizaje o de otras situaciones diferentes. Tarea docente y orientadora se complementan.
6. La Orientación es un proceso de ayuda en estadios críticos y momentos clave del desarrollo pero también continua y progresiva, tratando de asesorar periódica e intermitentemente.
7. Reconoce la dignidad y la valía de las personas y de su derecho a elegir. Incluye a todos los niños y adultos con su problemática específica y que tengan deseos de acrecentar su desarrollo educativo y/o laboral.

1.7 OBJETIVOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Un objetivo es aquel que hunde sus raíces en opciones teóricas determinadas, en las que se perfilan formas de concepción del hombre y del mundo, jerarquías de valores, concepciones socioculturales, y se definen necesidades sociales (Santillana, 2000:1022).

Por lo anterior presentaremos los objetivos de la orientación y con ello conoceremos las raíces y alcances que diferentes autores proponen al mencionar los objetivos de la orientación.

Valdivia (1998) considera que en la orientación y en la educación existen conceptos clásicos como “personalización y socialización”, estos dos conceptos son básicos los

cuales subyacen en el proceso de Orientación como antes lo habíamos comentado, por lo tanto y en cierto modo, coincide con la propia educación en los aspectos relacionados con la maduración del alumno.

En general se pueden analizar los objetivos, desde las dos grandes dimensiones: Los objetivos de la dimensión enseñanza - aprendizaje, y los objetivos más específicos de la Dimensión Orientación educativa. Unos y otros están en relación. A continuación se presentan los objetivos de la dimensión enseñanza - aprendizaje; haciendo especial énfasis en que el término de enseñanza no sólo es tomado como una actividad instruccional, sino de una dependencia mutua, una dinámica compleja mediante la cual deben de ser impulsados diferentes proyectos para que el alumno vaya construyendo su propio aprendizaje, es decir, estamos hablando del aprendizaje constructivista; el cual ha sido propuesto por Piaget (En Palacios, 2002) y otros autores; estos son los objetivos que los profesores deben entender como prioritarios:

1. “Unos en relación con la dimensión cognitiva y metacognitiva; todo ese conjunto de estados, procesos, disposiciones de naturaleza mental. *El alumno debe aprender a pensar.*
2. Otros en relación a los procesos orientados a la adquisición de conocimientos o contenidos científicos técnicos propiamente dichos. *El alumno debe, aprender. Estar informado, memorizar, etc.*
3. Otros, en relación con el desarrollo de habilidades, comportamientos, destrezas. *El alumno debe, no sólo saber pensar, conocer, sino saber hacer.*
4. Y, por último otros deberán atender y estimular la dimensión emocional del alumno. *Toda dinámica de clase, debería contribuir a ayudar al alumno a formar un autoconcepto positivo como persona y estudiante, a desarrollar actitudes positivas hacia el estudio, y en especial hacia aquellos campos para los que uno se descubre especialmente predispuesto de cara a un trabajo académico y profesional futuro; en definitiva, a descubrir el valor de lo que hace, el valor del*

esfuerzo, a ser un estudiante responsable, y a quedar bien dispuesto para seguir aprendiendo en el futuro” (Valdivia, 1998: 18).

Cabe mencionar lo que dice Valdivia: “El profesor que no oriente suficientemente al alumno en relación con estos cuatro procesos, estará fallando no sólo en su tarea orientadora, sino en su misma función como profesor. La función del profesor es en sí misma orientadora” (op. cit)

Después de haber revisado ya la definición de los objetivos de la Dimensión enseñanza - aprendizaje, a continuación se presentan los objetivos de forma general de la Dimensión Orientadora Educativa:

1. *“La formación de un autoconcepto real y positivo de sí mismo, con un alto nivel de autoestima. Este será posible en la medida en que el alumno pueda ir encontrando respuestas a sus necesidades psicológicas básicas como son, la necesidad de afecto, de sentirse útil o positivo, necesidad de ir encontrando sentido en lo que hace, en las cosas, aprender a tomar decisiones personales y profesionales, etc.*
2. El desarrollo de la capacidad de irse enfrentando con sus propias vivencias, su propia forma de sentir, ir conociendo e integrando su propio mundo emocional.
3. El aprendizaje positivo de la observación de la conducta de los demás; el no dejarse fácilmente influir, ni ser fácilmente vulnerable por la observación de conductas que no se ajusten a las propias valoraciones reflexivamente fundamentadas.
4. El desarrollo de la capacidad de valoración, aprecio, respeto, flexibilidad, tolerancia. Intentar entender el mundo emocional de los demás y respetarlo.

5. Potenciar las relaciones auténticas, igualitarias y valorativas para que sean la base apropiada para las relaciones de tipo democrático. De aquí que las relaciones de los profesores deban asentarse sobre estos mismo principios.
6. Ayudar al alumno a relacionarse bien con el medio, a interpretarlo, respetarlo y valorarlo, y no sólo el medio físico, sino el medio en el sentido más amplio, las costumbres personales, sociales y grupales, la historia misma, etc.”(*ídem.* p 19).

A modo de conclusión de los Objetivos antes planteados, se puede decir que están enfocados a ayudarle al alumno a crecer física, emocional y mentalmente, facilitando los medios para que él mismo llegue a tener una autoestima positiva de sí mismo, de esta forma incrementará la confianza y a su vez el rendimiento escolar.

Para Jesse B. Davis el objetivo de la Orientación Educativa es “Lograr que el alumno obtenga una mejor comprensión de sí mismo y de su responsabilidad social. La Orientación debe ser un medio para contribuir al desarrollo del individuo. En este sentido se concibe como un proceso que se prolonga a lo largo de la vida Educativa del alumno”. (En Bisquerra; 1996; 26).

De acuerdo con la definición presentada por Davis se puede observar que uno de los objetivos de la Orientación Educativa es propiciar que el adolescente llegue a un conocimiento de sí mismo, esto con el objetivo de que adquiera plena conciencia de sus capacidades. Así de esa manera pueda ejercer su responsabilidad social. Entendiendo a Davis la Orientación debe de ser un agente que propicie el cambio intrínseco de los adolescentes y no se debe limitar a decir hacia donde debemos de conducirnos y como debemos de hacerlo.

M. Luisa Rodríguez (1991:12) en su obra menciona que de entre los textos actuales que han sido dedicados a la Orientación los objetivos perseguidos por los profesionales que se pueden extraer son siete:

1. Desarrollar al máximo la personalidad.
2. Conseguir la Orientación de sí mismo.
3. Comprenderse y aceptarse uno mismo.
4. Alcanzar la madurez para la toma de decisiones Educativas y vocacionales.
5. Lograr la adaptación y el ajuste.
6. Conseguir un aprendizaje óptimo en los años de la Educatividad.
7. Combinaciones de cualquiera de los seis.

No solo existen estos siete objetivos dentro de la Orientación sino que en algunas otras aproximaciones teóricas se menciona que la labor orientadora abarca como mínimo una gama de funciones específicas y nos menciona (Rodríguez; 1991) que por ejemplo: hay que ayudar a los educandos a valorar y conocer sus propias habilidades, aptitudes, intereses y necesidades Educativas; aumentar su conocimiento de los requisitos y oportunidades tanto Educativas como profesionales

Desde la perspectiva de Imídeo G. Nérci (1976) los objetivos que se plantean para la Orientación Educativa son:

1. Orientar al educando en sus estudios, con el fin de que los mismos sean más provechosos.
2. Orientar para una mejor adaptación en la escuela, en el hogar y en la vida social en general. Es importante que haya una mejor interacción entre estudiante y profesor, estudiante y compañeros, así como entre el estudiante y sus padres.
3. Discriminar aptitudes y aspiraciones del educando, con el fin de orientarlo mejor hacia su plena realización.
4. Asistir al educando en cuanto a su autoconocimiento, a su vida intelectual y a su vida emocional.
5. Orientar hacia una elección profesional adecuada a sus posibilidades y aspiraciones de cada estudiante.
6. Conducir al educando a manifestar y desarrollar sus virtualidades.

1.8 FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Consideramos necesario destacar las funciones de la Orientación Educativa, y dar los puntos de vista de diferentes autores respecto a estas, y aunque a lo largo de este capítulo se han vislumbrado ya algunas de ellas se revisarán aún más a fondo las perspectivas de diversos autores.

Citando a M. Luisa Rodríguez (1991:16-17) en su obra titulada Orientación Educativa menciona que algunas de las principales o las más básicas funciones que utilizan los psicopedagogos son:

1. *Función de ayuda:* para que el orientado *consiga su adaptación*, en cualquier momento o etapa de su vida y en cualquier contexto, para prevenir desajustes y adoptar medidas correctivas en su caso.

Analizando esta función se plantea reforzar las aptitudes del propio orientado para que alcance el dominio de resolución de sus propios problemas. El orientador es un agente importante en el proceso de ayuda para que el orientado consiga su adaptación en cualquier contexto. En dicho proceso el orientador no da soluciones ni mucho menos recomendaciones con la finalidad de que el orientado alcance el conocimiento cabal de sí mismo, sino que apoya el análisis de las opciones pero es el orientado quién decide.

2. *Función Educativa y evolutiva:* para reforzar en los orientados todas las técnicas de resolución de problemas y adquisición de confianza en las propias fuerzas y debilidades.

En esta función se destaca la participación padres, profesor, y alumno en el proceso educativo como parte importante del desarrollo del orientado, cabe señalar que es necesaria la presencia de cada uno de los factores junto con el acompañamiento del

orientador, teniendo éste mismo la tarea de facilitador de las potencialidades humanas en el marco de la totalidad del proceso educativo

3. *Función Asesora y diagnóstica:* por la que se intenta recoger todo tipo de datos de la personalidad del orientado, cómo opera y estructura, cómo integra los conocimientos y actitudes y cómo desarrolla sus posibilidades.
4. *Función informativa* sobre la situación personal y de su entorno; sobre aquellas posibilidades que la sociedad ofrece al educando (programas educativos, instituciones a su servicio, carrera y profesiones que debe conocer, fuerzas personales y sociales que pueden influirle, etc.) y que también deben hacerse extensibles tanto a la familia del orientado como a sus profesores.

1.8.1 Funciones del Orientador dentro de la Escuela Secundaria

Las funciones del orientador se mencionan dentro de la Guía programática de Orientación Educativa elaborada por la Dirección General de Educación Secundaria (1992: 10), y a través de este medio podemos enlistar las siguientes funciones:

- ✓ Coordinar sus actividades con los demás elementos de los servicios de asistencia educativa, docentes, asesores de grupo y con todo el personal que se requiera para proporcionar sus servicios en forma integrada.
- ✓ Favorecer la adecuada formación de grupos escolares, que faciliten el aprendizaje de sus integrantes.
- ✓ Integrar a los alumnos de nuevo ingreso a la escuela secundaria para que participen en su dinámica y aprovechen los servicios que se les ofrecen.
- ✓ Propiciar el autoconocimiento, autoaceptación y autosuperación a través de diversas actividades.
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales entre los alumnos y de éstos con todos los elementos de la comunidad escolar.
- ✓ Hacer el seguimiento psicopedagógico de los alumnos mediante el registro de datos en la ficha acumulativa y el análisis periódico de ellos para proporcionar la orientación en forma oportuna.
- ✓ Asesorar a los alumnos con problemas de aprendizaje, afectivo, psicosociales y vocacionales asimismo, canalizarlos oportunamente a otros servicios de asistencia educativa especializada cuando el caso rebase la competencia del orientador.

- ✓ Colaborar con el personal directivo en la organización de programas de actividades escolares y extraescolares de proyección comunitaria que favorezcan el desarrollo de los educandos.
- ✓ Participar en investigaciones institucionales relacionados con su campo de estudio, cuyos resultados sean aplicables a la educación y a la orientación de los alumnos.
- ✓ Analizar con diversos elementos de la comunidad escolar la información relacionada con el desempeño del alumno en el proceso de enseñanza – aprendizaje para coordinar actividades que favorezcan su desarrollo.
- ✓ Ofrecer orientación a los padres o tutores de los alumnos para que participen adecuadamente en el proceso educativo de sus hijos.
- ✓ Ofrecer a los alumnos información sobre las distintas opciones de educación media superior, de capacitación y de trabajo, para su incorporación al terminar la Educación Secundaria.
- ✓ Analizar con los alumnos sus intereses y aptitudes, así como las características de las profesiones u ocupaciones que más les atraen para ayudarlos en su decisión ocupacional.

Las finalidades educativas de la Orientación Educativa como un servicio que apoya la formación del educando, está en concordancia con los cuatro principios rectores del modelo educativo: Democracia, justicia, igualdad e independencia; indispensable en la formación de todo mexicano. Estos principios están presentes en la conducción de los educandos mediante la actitudes en la relación maestro-alumno, alumno-maestro, y con toda la comunidad escolar y extraescolar; la comprensión y práctica de los deberes y derechos, la aceptación de sí mismo y de los demás, la opción en la elección de sus estudios y en la toma de decisiones.

1.8.2 La Orientación Educativa en México

El surgimiento de la Orientación Educativa de manera particular en la Escuela Secundaria, se da en un momento histórico determinado y como consecuencia de una serie de acontecimientos en los contextos político, económico y social los cuales, en un determinado momento, determinaron las decisiones, modificaciones y ajustes en la educación pública, asimismo el camino que siguió la Orientación Educativa.

En México la Orientación Educativa tiene si origen en la educación básica, dentro del Sistema Educativo Nacional, pues se realiza como un servicio en la educación

secundaria, aunque también forma parte de la currícula del nivel medio superior (Beltrán, 2002: 38).

En México en el año de 1952 Luis Herrera y Montes junto con otros expertos pidieron a la Secretaría de Educación Pública, permitiera la creación de la primer Oficina de Orientación Educativa y Vocacional dentro de la Escuela Secundaria Anexa a la Normal Superior de México, y desde entonces la Orientación ha pasado por diversas etapas en las cuales ha tenido diversos representantes que ejercieron importante influencia en la teoría y práctica dentro de nuestro país.

“Desde el punto de vista pedagógico, la corriente imperante era la positivista que desarrollaba intelectualmente al alumno sin considerar los demás aspectos de la personalidad” (Meuly, 2000: 26).

En 1923 se crea el departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar, dicho departamento tenía las finalidades de:

- ✓ “Conocer el desarrollo físico, mental y pedagógico del niño mexicano.
- ✓ Valorar las aptitudes físicas y mentales de los escolares para orientarlos en el oficio o profesión del que puedan obtener mayores ventajas.
- ✓ Diagnosticar a los niños anormales” (Meuly, 2000: 28)

En este periodo de México en que se realizó el primer departamento de Psicopedagogía, el enfoque de Orientación que prevalecía era principalmente psicométrico, es decir, básicamente se enfocaban a medir y estudiar a los niños para saber que estrategias implementar en el campo de acción de la Orientación.

“En 1954 el fundador del Servicio de Orientación, Luis Herrera y Montes, presentó el proyecto ante la SEP de dicho servicio y fue aprobado para la educación secundaria,

creándose la oficina de Orientación Vocacional con el objetivo de proporcionar información vocacional, realizar exámenes psicotécnicos y dar asesoramiento” (Ramírez, 2006: 13).

Después de haber revisado esta gama diversa de definiciones pasaremos al concepto de Orientación educativa, que en México se ofrece como el oficial.

El concepto oficial de la Orientación fue publicado en el Diario oficial de la Federación el día 3 de octubre de 1984, se establece el Sistema Nacional de Orientación Educativa (SNOE) y en el cual se considera que la Orientación es un proceso continuo que tiene que estar presente en la educación básica, hasta etapas más avanzadas de nivel superior y que en el juega un papel muy importante la influencia de los padres de familia y de los maestros. (En Meuly, 2000:49)

Las características de la Orientación Educativa que en ésta definición se presentan, son las siguientes:

- ✓ La Orientación es un proceso continuo y permanente; educativo y/o vocacional.
- ✓ Es una relación de ayuda personalizada para prevenir o solucionar problemas, llámese consejo o asesoría.
- ✓ Es una relación de ayuda para la toma de decisiones
- ✓ Constituye una intervención Educativa
- ✓ Se organiza en algunos países, entre ellos el nuestro, como un servicio de asistencia Educativa.
- ✓ Es una práctica Educativa especializada que se conforma por aportes de pedagogía, psicología, sociología, y otras disciplinas.
- ✓ Su concepción depende del enfoque teórico que se sustente sobre esta práctica. (en Meuly, 2000:50)

En este nuevo proyecto que el gobierno implementa en el año de 1984 las funciones principales de este nuevo organismo (SNOE) se centran en: coadyuvar a regular la matrícula de las diferentes opciones educativas y apoyar al mejoramiento de la calidad de los servicios de Orientación Vocacional y Educativa.

Algunos aciertos de este nuevo Sistema Nacional de Orientación Educativa son los siguientes:

- ✓ El establecimiento de una comisión de trabajo en el que participaron representantes de varias instituciones y dependencias gubernamentales entre las que se encuentran: la Subsecretaría de educación Superior de Investigación Científica (SECIC), Subsecretaría de Investigación Tecnológica (SEIT), Subsecretaría de educación Media (SEM), Subsecretaría de Educación Elemental (SEE), Colegio Nacional de educación Profesional Técnica (CONALEP), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Instituto Politécnico Nacional (IPN), Colegio de Bachilleres (COLBACH), y la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de educación Superior (ANUIES); lo que permitió la creación del Programa Nacional de Orientación Educativa.

- ✓ Realización de varias EXPORIENTA

- ✓ Congregación de la primera reunión Nacional orientación Educativa, en 1987, que destaca por que logró la asistencia de representantes estatales de todos los niveles educativos, en donde se elaboraron los paquetes de apoyo para las 31 entidades federativas.

- ✓ Para 1989 se crean programas específicos de Orientación Educativa para cada uno de los niveles educativos (Primaria, Educación Especial, Educación indígena, Educación Media Básica, Educación Media Superior y Superior).

- ✓ Establecimiento del servicio de Orientatel.

Con el cambio en la política educativa se delegan facultades al Coordinador General de Servicios Educativos para el Distrito federal, por lo que el SNOE pasa a ser SOE (Sistema de Orientación Educativa) y funciona a nivel de subdirección dependiente de

la Dirección de Actualización magisterial y ésta a su vez de la Dirección General de Extensión Educativa de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el DF.

Por lo anterior de 1998 a la fecha sus proyectos se han centrado en la atención al DF. y al apoyo a organismos como la Subsecretaría de Educación Básica y Normal, la Dirección de Soporte Educativo, la Coordinación Sectorial de Secundarias, los centros de maestros, La Universidad pedagógica Nacional, Normal Superior y diferentes instituciones de educación media superior que participaron en el concurso de ingreso a la educación media superior (Martínez, 2000:78-84).

La filosofía por la que se rige generalmente el SOE es humanista y dialógica, donde conciben a la orientación educativa como:

“La disciplina que promueve el desarrollo integral del individuo que implica un autoconocimiento, la formación de hábitos, actitudes, habilidades y valores. El conocimiento de la realidad sociocultural del país para la toma de decisiones que permita la planeación y realización del proyecto de vida” (En Martínez: 2000: 83).

La metodología a seguir para desarrollar este potencial humano, se basa, principalmente en la hipótesis de dos psicólogos de la corriente Fenomenológica Humanista, Abraham Maslow y Carl Rogers.

Abraham Maslow postula que el potencial humano se experimenta a partir de la necesidad de autorrealización o la tendencia a ello. Todos tenemos este potencial y se manifiesta con la creatividad, espontaneidad, la curiosidad, el desarrollo continuo que propicia el amar y ser amado.

Por su parte Carl Rogers proporciona las pautas de acción, con el enfoque centrado en el cliente, que en este caso se traslada a “la educación basada en la persona”, que se describe como un proceso dinámico en el cual el estudiante participa efectivamente en el proceso de su aprendizaje y el desarrollo integral. Parte de la

base de confiar en el ser humano, en su capacidad innata para desarrollarse y realizarse (Ibidem, 2000: 34)

1.9 REFORMA INTEGRAL DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA (RIES)

El nuevo Programa de Estudios de la Educación Secundaria, es un proyecto del Gobierno de México formulado por parte del Programa Nacional de Educación (PNE) 2001-2006 con objeto de lograr su continuidad curricular y su articulación pedagógica y organizativa con los dos niveles escolares que la anteceden. Y también como para contrarrestar los resultados negativos logrados desde 1993; fecha en que se reformó el artículo tercero constitucional y la educación secundaria se convirtió en obligatoria se habían obtenido.

Los objetivos de esta reforma son:

- ✓ alcanzar la justicia y la equidad educativas
- ✓ mejorar la calidad del proceso y el logro educativos
- ✓ transformar la gestión institucional para colocarla al servicio de la escuela. (En SEByN, 2002)

La Reforma Integral de la Educación Secundaria se propone transformar la práctica educativa a fin de mejorar las oportunidades de aprendizaje de todos los estudiantes. Para ello, reconoce que es indispensable fortalecer la continuidad entre los niveles que conforman la escolaridad básica, es decir, que desde el preescolar se trabajará con estrategias que permitan desarrollar en los alumnos las competencias necesarias para la vida; ofertar un currículo que posibilite la formación de los adolescentes como ciudadanos democráticos, desarrollar al máximo las competencias profesionales de los maestros e impulsar procesos para que las escuelas funcionen colegiadamente y se constituyan, efectivamente, en comunidades de aprendizaje.

A continuación se presentan las características de la Reforma (En SEByN, 2002: 29)

Se sustenta en los principios filosóficos y legales de la educación mexicana expresados en el artículo tercero constitucional y en la Ley General de Educación.

Es participativa incluyente pues entiende que los cambios profundos en educación ocurren como resultado de la construcción compartida de un grupo amplio de interlocutores con perspectivas diversas que se dispone a aprender. En este sentido, abandona la vieja práctica de prescribir y diseñar los cambios lejos de las escuelas y sus maestros y, en el marco del federalismo educativo, le da un lugar preponderante a la participación de las autoridades estatales. Pero a la vez entiende que esta tarea de construcción colectiva implica niveles de responsabilidad distintos para los diferentes interlocutores —autoridades locales, responsables del nivel en las entidades federativas, equipos técnicos, directivos, profesores, estudiantes, padres y madres de familia e investigadores— y que será necesario definir los momentos y la intensidad con que éstos han de participar.

Reconoce el papel estratégico de la información como sustento de la toma de decisiones. El acuerdo entre actores diversos respecto de qué ha de cambiar y cómo es que tal cambio ha de producirse, tiene más posibilidades de ser democrático si parte de un conocimiento preciso y compartido de los problemas que aquejan al sistema educativo. El reconocimiento de que éstos existen y la comprensión de su complejidad, son punto de partida indispensable para convocar el intercambio de ideas y promover el cambio.

Es integral pues asume que la complejidad del reto que se ha planteado mejorar las oportunidades de aprendizaje de todos los jóvenes implica acciones de orden diverso. Repensar los propósitos de la secundaria y realizar modificaciones al currículo son decisiones centrales, pero claramente insuficientes si no se generan las condiciones para que éste llegue a las escuelas y opere efectivamente en las aulas.

Valora la diversidad de contextos y reconoce que en las entidades, los puntos de partida, los avances y problemas, son distintos, por lo que desecha la posibilidad de proponer medidas homogéneas o uniformadoras y establece el compromiso de apoyar diferenciada y equitativamente, dando más a quien más necesita.

Es gradual en tanto reconoce que el cambio de la cultura del sistema y de la escuela no se decreta y requiere de procesos largos y sistemáticos de aprendizaje colectivo. Aspira a convertirse en una Reforma que genere cambios más allá de los tiempos administrativos que ahora la han impulsado, pues está convencida de que el derecho de todos los mexicanos a recibir una educación de calidad, así lo requiere.

Se concibe como un proceso de mejora continua que articula los esfuerzos de diversas instancias para generar efectos sistémicos, que reconoce y recupera los logros alcanzados, a la vez que aprende de los errores cometidos. Reformar no significa “borrón y cuenta nueva”.

1.9.1 La Formación Cívica y Ética en la Reforma Integral de la Educación Secundaria (2006)

Las funciones, los objetivos, y los principios de la Orientación Educativa antes de la RIES se han trasladado a una asignatura introducida en 1999 en el Plan de estudios de Educación Secundaria, la cual es la de Formación Cívica y Ética. La cual pretendía contribuir en el desarrollo moral de los alumnos y su formación ciudadana.

La formación cívica y ética en la escuela es un proceso basado en el trabajo y la convivencia escolar; promueve la capacidad de los alumnos para formular juicios éticos sobre acciones y situaciones en las que requieren tomar decisiones, deliberar y elegir entre opciones que, en ocasiones, pueden ser opuestas. En este razonamiento ético juegan un papel fundamental los principios y los valores que la humanidad ha forjado: respecto a la dignidad humana, justicia, libertad, igualdad equidad, solidaridad, responsabilidad, tolerancia, honestidad, aprecio, y respeto de la diversidad cultural y social.

En el currículo de educación básica, esta asignatura ha contribuido al tratamiento de diversas temáticas de orden personal y social relacionadas con la formación moral de los estudiantes. Sus contenidos recogen los aportes de diversas disciplinas, tales como: la ética, la ciencia política, el derecho, la psicología, la antropología, la pedagogía, entre muchas otras.

Sin embargo se la asignatura de Formación Cívica y Ética se formaliza aún más en el Programa de Estudios de la Educación Secundaria del 2006.

La estructura de la asignatura se compone y en cinco bloques temáticos, los cuales pretenden que a través de un proceso gradual el alumnos de secundaria pueda al fin de esta conocerse a sí mismo, cuidar de sí mismo, hacerse responsable de sus actos, apearse a la legalidad, es decir, que tengan conciencia que su libertad termina hasta que empieza la libertad de otro individuo, autocontrol y por último, el manejo y la resolución de conflictos.

La asignatura de Formación Cívica y Ética, en la escuela secundaria pretende lograr la continuidad curricular y su articulación pedagógica y organizativa con los dos niveles escolares que la anteceden el Preescolar y la Primaria.

Los programas de Formación Cívica y Ética (SEP, 2007) pretenden que, al concluir la educación secundaria, los alumnos:

- ✓ Conozcan la importancia de los derechos humanos y los valores que la humanidad ha creado a lo largo de la historia como referencias para la comprensión del mundo social y la conformación de una perspectiva ética; misma que se exprese en su acción cotidiana y en sus relaciones con los demás.

- ✓ Comprendan el significado de la dignidad humana y de la libertad en sus distintas expresiones y ámbitos. Desarrollen su capacidad para identificar medidas que fortalecen su calidad de vida y el bienestar colectivo, para anticipar y evaluar situaciones que ponen en riesgo su salud e integridad personal.
- ✓ Construyan una imagen positiva de sí mismos: de sus características, historia, intereses, potencialidades y capacidades; se reconozcan como personas dignas y autónomas; aseguren el disfrute y cuidado de su persona; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivo, y analicen las condiciones y alternativas de la vida actual para identificar posibilidades futuras en el corto, mediano y largo plazos.
- ✓ Valoren a México como un país multicultural; identifiquen los rasgos que comparten con otras personas y grupos y reconozcan la pluralidad y el respeto a la diversidad como principios fundamentales para una convivencia democrática en sociedades multiculturales.
- ✓ Desarrollen actitudes de rechazo ante acciones que violen los derechos de las personas; respeten los compromisos adquiridos consigo mismos y con los demás; valoren su participación en asuntos de interés personal y colectivo para la vida democrática; y resuelvan conflictos de manera no violenta, a través del diálogo y el establecimiento de acuerdos.
- ✓ Identifiquen las características de la democracia en un Estado de derecho; comprendan el sentido democrático de la división de poderes, el federalismo y el sistema electoral; conozcan y asuman los principios que dan sustento a la democracia: justicia, igualdad, libertad, solidaridad, legalidad y equidad; comprendan los mecanismos y procedimientos de participación democrática; y reconozcan el apego a la legalidad como un componente imprescindible de la democracia que garantiza el respeto de los derechos humanos.

- ✓ Desarrollen habilidades para la búsqueda y el análisis crítico de información; construyan estrategias para fortalecer su perspectiva personal de manera autónoma ante diversos tipos de información; y desplieguen capacidades para abordar los medios de comunicación como una vía para formarse una perspectiva de la realidad y para asumir compromisos con la convivencia social.

Por otro lado cabe señalar que los programas de estudios para la educación secundaria en cuanto a la Formación Cívica y Ética son un seguimiento de la educación primaria y preescolar.

A continuación se revisarán las competencias que guían el quehacer y el actuar del programa de Formación Cívica y Ética. A través de las competencias se pretende llegar a cumplir las metas que se establecen en el perfil de egreso.

1.9.2 Competencias Cívicas y Éticas

El programa de Formación Cívica y Ética para la educación básica (Preescolar, Primaria, y Secundaria) promueve el desarrollo gradual y sistemático de ocho competencias cívicas y éticas.

Antes de continuar es necesario definir el concepto de competencia:

Las competencias son un conjunto de nociones, estrategias intelectuales, disposiciones y actitudes que permitan a los estudiantes responder ante situaciones de su vida personal y social, en las que se involucra su perspectiva moral y cívica: al actuar, tomar decisiones, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos y participar en asuntos colectivos (SEP, 2007).

A continuación se describen las ocho competencias cívicas y éticas.

1. Conocimiento y cuidado de sí mismo.

2. Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
3. Respeto y aprecio de la diversidad.
4. Sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y la humanidad.
5. Manejo y resolución de conflictos.
6. Participación social y política.
7. Apego a la legalidad y sentido de justicia
8. Comprensión y aprecio por la democracia.

La asignatura de Formación Cívica y Ética ha retomado las características de la Orientación Educativa y las ha transformado en un programa complejo que va llevando de la mano a los profesores u orientadores educativos para que logren que los alumnos se conozcan a sí mismos. Aunque a nuestro punto de vista este enfoque nos parece un tanto pragmático y cerrado, ya que se proponen actividades y dinámicas para cada una de las 4 sesiones del mes. Lamentablemente en ocasiones se llega a tomas como una asignatura más en la cual los conocimientos son los que determinan la evaluación, y las habilidades y o capacidades que no se pueden medir tan fácilmente con una prueba escrita quedan de lado.

Confiamos en que dé resultados positivos en las generaciones que están trabajando con este enfoque actualmente.

En el capítulo siguiente referente a la Autoestima podremos observar como algunos de los componentes de la autoestima son también parte de la estructura del programa de Formación Cívica y Ética, como por ejemplo el autoconocimiento o conocimiento de sí mismo.

Es por la Formación Cívica y Ética que pretendemos proponer un taller de acción que fortalezca la autoestima y el autoconocimiento de los adolescentes para que de esta manera mejoren su rendimiento académico.

El autoconocimiento y la autoestima son de vital importancia en la etapa de la adolescencia, ya que es cuando son más vulnerables. Si queremos que elevando la autoestima los adolescentes obtengan un rendimiento académico mejor necesitamos puntualizar el concepto, las características y los componentes de la autoestima, para que de esta manera y a través de la orientación educativa (en el nuevo enfoque a través de la asignatura de Formación Cívica y Ética) tener éxito en nuestro propósito.

Autoestima

2.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

A partir de un análisis sobre las diversas investigaciones realizadas en relación a la autoestima, se encontraron diferentes aportaciones para definirla y conceptualizarla. Dichas investigaciones trabajaron la autoestima en relación con otras variables, como; autoconcepto, rendimiento académico, entre otras.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años de edad cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etc.

Los niños no nacen con autoestima, pero ésta surgirá constantemente durante su vida. La autoestima se desarrolla con las experiencias del niño y con las relaciones de los demás.. si tiene experiencias de éxito y recuerda una acción positiva, su autoestima aumentará. Si sufre fracasos y relaciones negativas, entonces disminuye. La autoestima no es el resultado de un único éxito, de un comentario adulador o de un aprendizaje; es una mezcla de un sinnúmero de experiencias, interacciones e información que proviene de fuera. Las experiencias de la vida serán todas positivas o negativas, pero los niños necesitan más encuentros positivos que negativos para desarrollar una autoestima positiva. La importancia de desarrollar la autoestima desde pequeños es enfatizado por la investigación, que indica como queda completamente definida a los ocho años de edad.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mi mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que la autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota o el fracaso.

La autoestima es un elemento nuclear para el desarrollo integral del ser humano, ya que actúa como un facilitador para la seguridad y la confianza en sí mismo, lo que a su vez constituye la base de la autonomía personal.

De esta manera, entendemos por autoestima aquellos sentimientos de afecto o amor que un individuo tiene hacia sí mismo, es decir, el juicio general a cerca de nosotros mismos, es la medida en que nos agradamos como personas. En esta función de la autoestima como una evaluación de uno mismo, vendría por un lado el juicio de valor y, por otro, el afecto que lo acompaña.

La forma en cómo nos sentimos con nosotros mismos repercute en particular en todos los aspectos de nuestra experiencia desde la manera en que rendimos en el trabajo, en el amor, el sexo y otras posibilidades que se tienen de progresar en la vida. Nuestra respuesta ante diversos comportamientos depende de quienes y que pensamos que somos.

La visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todo en nuestras elecciones y dedicaciones más importantes, por lo tanto, define el estilo de vida que llevamos, o sea, en la medida que nos conocemos sabemos que es lo que deseamos, es entonces cuando decidimos que rumbo tomará nuestra existencia.

Es importante mencionar algunas definiciones de la autoestima, para el entendimiento del tema y citando algunos autores que se han dedicado a hacer investigaciones al respecto y que destacan la importancia de ésta en el desarrollo de todo individuo.

Branden (1998), menciona que la autoestima es una necesidad psicológica básica, para todos los individuos, ya que ésta es una protección interior que permite que los sujetos reconozcan su valía como personas, así como sus capacidades, llevándolos a ser competentes y capaces en sus diferentes roles.

Este mismo autor (Branden, 1991) define a la autoestima como la valoración de uno mismo como persona. No se trata de una valoración de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades, ya que puede estar seguro de sí mismo en el aspecto profesional y sin embargo, sentirse inseguro en situaciones sociales específicas. Este autor menciona que la autoestima consiste en dos componentes:

1º.- La confianza de poder pensar y enfrentar los desafíos de la vida, es decir, considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo, para pensar, elegir, y tomar decisiones correctas, superar los retos y producir cambios.

2º.- El respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho de ser feliz, confianza en que las personas son dignas de logros, éxito, amistad, respeto, amor a las realizaciones que aparezcan en sus vidas, así como tener derecho de aceptar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y disfrutar del fruto de nuestros esfuerzos.

Este mismo autor considera que “la autoestima está ligada con la confianza y el respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento a merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida” (Branden, 1991:26)

Branden también nos dice que la autoestima es una necesidad humana básica, que construye de un modo esencial al proceso vital; el cual es indispensable para un desarrollo normal y sano que presenta un valor de supervivencia.

Mientras que para Resendiz, la autoestima es “el fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos a sí mismo, se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados”; en este sentido se puede decir que la autoestima es un fenómeno psicológico y social (Resendiz, 2002:25).

Coopersmith (En Branden, 1993) por su parte considera que la autoestima no es más que la actitud favorable o desfavorable que tiene el individuo hacia sí mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. Así los componentes del Self (el sí mismo, o, el Yo) para dicho autor son los mismos que las actitudes: un aspecto afectivo que se equipara con la autoevaluación y el aspecto conativo que presenta la conducta que se dirige hacia uno mismo.

En la definición anterior Coopersmith define a la autoestima como la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene con relación a sí misma. Expresa una actitud de aprobación o de desaprobación e indica hasta que punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. Menciona que la autoestima es en resumen, un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma.

Asimismo Coopersmith también considera que la autoestima constituye un ingrediente decisivo para la salud mental y es un factor que depende de la calidad de las relaciones que existan entre el niño y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida.

La autoestima no es una emoción que fluctúa de momento a momento, sino una disposición continua para experimentar un sentimiento de eficacia y respeto por uno mismo, por eso, es algo que se crea en un periodo largo y que existe de acuerdo a las circunstancias que afronta una persona y no sólo por el hecho de desearla" (Alonso, 1997:39).

Por otra parte González (1994), señala que la autoestima es la síntesis de las definiciones de autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto. En la medida que una persona se conozca, y esté consciente de sus cambios, creará su propia escala de valores, desarrollará sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá lo que se conoce como autoestima; y la familia es el núcleo donde González señala que todos estos aspectos se promueven.

Dentro de esta definición que hace González se considera necesario citar cada uno de los términos que éste utiliza en la misma para un mejor entendimiento.

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

Autoconcepto: es la serie de creencias que la persona tiene acerca de sí mismo, en cuanto a su físico, sus habilidades y talentos, y se manifiestan en su conducta.

Autoevaluación: es la capacidad interna de valorar de sí mismo aquello que es bueno, lo que le satisface, es interesante, enriquecedor, le hace sentir bien y le permite crecer, aprender; identificar en su propio yo lo que es malo en tanto que no le satisface, le hace daño y no le permite crecer.

Autoaceptación: consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir.

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

González (1994), concluye que autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce, está conciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, se acepta y se respeta, tendrá una alta autoestima. Él comenta que:

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

Otro autor que considera necesario el la aceptación a través del conocimiento de sí mismo es Feldman (2000); menciona que la autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos de nosotros mismos, afectando nuestro quehacer diario. La autoestima se presenta de manera compleja y cambiante, uno de los aspectos más importantes es la aceptación propia, es decir, conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y el estar conforme con ello, al igual que valorarse y sentirse amado.

La autoestima es aquello que sentimos, pensamos, y manifestamos de nosotros mismos. Es decir, la forma en que nos valoramos o estimamos, dicha valoración procede de los sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos nosotros mismos y cómo nos ven los demás (Hernández, 2002).

Es decir, que la autoestima es un término definido como un proceso por medio del cual el sujeto se va a evaluar y esto va a depender en mayor parte de lo que uno pretenda estudiar o alcanzar, emitiendo un juicio personal.

Sin embargo Alcántara (1990), afirma que la autoestima es una actitud hacia uno mismo y como actitud es habitual de pensar, amar, sentir, y comportarse consigo mismo.

“La autoestima es una forma de ser y de actuar radical, puesto que arraiga en los niveles más hondos de nuestras capacidades, ya que es la resultante de la unión de muchos hábitos y aptitudes adquiridos. Comporta, así, una mayor radicalidad una superior estabilidad y una carga motivacional más potente que las simples disposiciones que los hábitos y aptitudes” (Alcántara, 1990: 18).

Este mismo autor, afirma que la autoestima se forma de tres componentes íntimamente relacionados ente sí, cognitivo, afectivo y conativo. El primero indica idea, opinión, creencias, percepciones y procesamiento de la información; el segundo indica la valoración de lo que en cada sujeto hay positivo o negativo, implica un

sentimiento de lo favorable y lo desfavorable que ve cada sujeto en sí mismo, es sentirse a gusto o en disgusto consigo mismo; el tercero y último significa tensión, intención de decidir y de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda.

2.2 LOS COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Desde la visión de Franco Voli (2002) podemos distinguir cinco componentes básicos, los cuales contribuyen de forma interdependiente en la formación de la personalidad del individuo.

Este autor considera que si no se ha adquirido algún componente que adelante se mencionarán, es posible que su desarrollo se vea afectado considerablemente. Así como también el sobrevalorar alguno de estos componentes más que los otros trae consigo algunas consecuencias. Bien, los cinco componentes son:

2.2.1. Seguridad

El sentido de seguridad es el presupuesto básico de la autoestima. La persona segura de sí misma y de sus posibilidades se atreve a actuar; no hay acción o reacción del individuo que no sea de alguna forma, directa o indirectamente, el resultado de una suficiente o insuficiente seguridad personal, familiar, religiosa, social, etc.

Cuando nos encontramos seguros, sentimos que tenemos libertad para pensar, actuar, reaccionar de la forma que me parece más oportuna y efectiva en cualquier contexto y situación.

De una forma u otra si no estamos seguros, nos encontramos limitados en la toma de cualquier decisión o iniciativa por el miedo o la preocupación que se deriva de nuestra inseguridad. Actuamos en función de ésta y no en función de mis propias capacidades, tendencias, deseos o necesidades.

Voli (2002) menciona algunas características de la persona con insuficiente seguridad y con una adecuada seguridad.

Persona con insuficiente seguridad	Persona con buena seguridad
<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta una timidez excesiva. • Tiene dificultad para separarse de personas o situaciones que le amparan o le arropan. • Exterioriza síntomas de nerviosismo ante situaciones que, desde su subconsciente, se conectan con sus recuerdos de sufrimiento físico o emocional y que, por lo tanto, le asustan. • Ante situaciones familiares o de trabajo que requieran una acción inmediata a corto plazo, da señales de estrés. • Manifiesta sentimientos de resentimiento y oposición verbal y física contra cualquier autoridad, que no cumple con lo que él espera. • Considera que no hay justicia hacia él. 	<ul style="list-style-type: none"> • Está abierta a la comunicación consigo misma y con los demás. • Se siente cómoda con el contacto físico con las personas que aprecia. • Se siente cómoda asumiendo riesgos y buscando alternativas. • Se siente cómoda ante la separación de las personas de su entorno cuando se le explica o se da cuenta de las razones que las motivan. • Tiene una relación de confianza con los demás. • Se da cuenta de lo que se espera de ella y, si no, pregunta y se informa.

<ul style="list-style-type: none"> • Tiene dificultad para aceptar cambios de cualquier tipo. • Tiene dificultad para ser espontáneo. 	
---	--

2.2.2 Autoconcepto

La forma en que nos percibimos a nosotros mismos como individuos es parte fundamental de la autoestima, dado que la idea propia que se tenga influye en la valoración que se da al ser.

Es un proceso evolutivo y social. El niño cuando nace no tiene establecida la diferenciación yo/mundo exterior, y en ese aprendizaje de múltiples intercambios se van configurando de una parte lo que corresponde a él en la génesis del yo propio y lo que corresponde al no yo.

El autoconcepto es la imagen que el sujeto tenga de sí mismo. Se refiere a la experiencia personal, y a los puntos de vista, conceptos o imágenes propias. Es decir, está compuesto con las percepciones de las propias características y habilidades, así como los conceptos de sí mismo en relación con los otros y con el contexto.

A continuación se presentan algunas características que presentan las personas con un buen, y limitado autoconcepto, Voli (2002).

Persona con autoconcepto limitado	Persona con buen autoconcepto
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un deseo excesivo de complacer a los demás • Acostumbra a sentirse incómodo con su apariencia física. • Se escuda tras mentiras para justificar su comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe que puede confiar en sí mismo y en los demás. • Se encuentra seguro de sí mismo y, por lo tanto, no le cuesta aceptar separaciones de seres queridos cuando necesita hacerlo.

<ul style="list-style-type: none"> • Se muestra incómodo cuando le hacen un cumplido. • Tiene dificultad para mostrar sus emociones. • Da excesiva o poca importancia a su apariencia física. • Se queja de los demás, delegando responsabilidades en los otros que le corresponden a él. • Se siente víctima de las circunstancias. • Es hipersensible. • No se siente capaz de realizar trabajos. • Tiene ilusiones de grandeza para escudar su inseguridad. • No se conoce bien, y le huye a la introspección. • Se considera inadecuado o insuficiente en la mayoría de los contextos y circunstancias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se siente cómodo contactando con la mirada a los demás, así como cualquier contacto físico. • No se altera ante cualquier cambio. • Está abierto a tomar decisiones, correr riesgos, y entrar en acción para conseguir resultados. • No presenta miedo ante las críticas de los demás, ya que sabe lo que es, cómo es y lo que él quiere.
---	--

2.2.3 Sentido de pertenencia e integración

Tercer factor que considera Voli (2002) como componente de la autoestima. Lo cuál para él es sentirse cómodo y a gusto con toda la gente, desde la que nos rodea día con día, hasta a la que frecuentamos cuando nos incluimos en algún grupo, club, así como amigos, vecinos, etc.

La autoestima se desarrolla socialmente, aunque desde el interior de la persona. De la forma en que nos relacionemos con los demás dependerá nuestro autoconcepto, nuestra motivación y nuestra competencia.

La aprobación del grupo al que se pertenece (familia, compañeros y/o grupos sociales) tienen un impacto significativo en la autoestima en la medida en que el grupo se convierte en una fuente de retroalimentación para la persona. Dicha retroalimentación afecta tanto a la conducta y apariencia, como a los sentimientos que la persona manifiesta de manera positiva o negativa (Abraham Maslow, en Lozano, 2003: 100).

Las personas que viven aisladas de la comunidad, por lo regular presentan una autoestima baja, ya que presentan poco sentido de integración o pertenencia y por ende les impide relacionarse con los demás, aunque no siempre es así.

En las escuelas la labor docente debe estar encaminada a fomentar las relaciones sociales con todos los compañeros y con el profesor. De esta forma se podría lograr que los alumnos fueran más propensos a elevar su autoestima

Se mencionarán algunas de las características de la persona con escaso sentido de pertenencia, así como la persona que no tiene problemas para relacionarse con los demás semejantes, Voli (2002).

Persona con insuficiente sentido de pertenencia	Persona con buen sentido de pertenencia
<ul style="list-style-type: none"> • Se aísla de los demás. • Tiene dificultad para iniciar y mantener amistades. • Tiende a conectar preferentemente con objetos o animales en lugar de personas, ya que se siente más cómodo y seguro con ellos. • Puede ser arrogante, prepotente, etc. • No está dispuesto a compartir, particularmente en contextos en donde 	<ul style="list-style-type: none"> • Colabora, contribuye, participa activamente, e inicia él mismo las relaciones con las demás gentes. • Se muestra empático con los demás. • Se siente cómodo en todos los grupos y está abierto a las críticas que surjan. • Consigue la aceptación de los demás • Se considera valorado por los demás. • Acepta a las personas tal y como son. • Tiene iniciativa.

<p>se siente incómodo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le gusta llamar la atención con cosas exageradas o falsas. • Es fácilmente influenciable y controlador. • Muestra un lenguaje verbal y no verbal que delata su inadaptación al contexto. • Tiende a la crítica negativa, en lugar de la apreciación de sí mismo y de los demás. • Tiende a crear situaciones en las cuales lo rechacen los demás 	
---	--

2.2.4 Finalidad o motivación

Las personas en general buscamos siempre una motivación, que hacen que nuestra acción sea inevitable, necesaria u oportuna. Cuando conseguimos crear motivaciones suficientes para modificar cierto comportamiento, en general hacemos hasta lo imposible para conseguir el objetivo planteado.

El principal elemento de motivación es el de apreciar y tener fe en lo que podemos hacer, ya que estamos convencidos de que nos sirve.

Es por eso que la finalidad o motivación se refiere a reflexionar acerca de la dirección que quiere seguirse en la vida propia. Un ser humano puede soportar casi cualquier cosa si tiene un porque y un para qué. Así el sentido de finalidad o motivación es tener una razón que lleve a actuar para alcanzar el objetivo deseado.

Es positivo profundizar en lo que nos gustaría ser, es decir, preguntarnos por las metas que nos hemos fijado para nuestro desarrollo como personas. A esto, es

fundamental agregar una búsqueda de las formas posibles para lograr aquello que queremos. Así, no nos quedaremos en preposiciones o intenciones, sino que buscaremos caminos concretos para alcanzar las metas propuestas. Con ellos, aumentaremos el grado de autosatisfacción y mejoraremos nuestra autoestima.

Las metas nos dan energía, nos motivan y orientan nuestro crecimiento; sin ellas nos desanimamos, no crecemos.

Características de personas que cuentan con un escaso y con un buen sentido de finalidad o motivación, Voli (2002).

Persona con escaso sentido de finalidad o motivación	Persona con elevado sentido de finalidad o motivación
<ul style="list-style-type: none"> • No se da a sí misma el permiso de salir de las exigencias de su mecanismo de supervivencia. • Demuestra falta de iniciativas. • Parece a menudo aburrida, ya que no ve ni busca alternativas o soluciones. • Se siente inútil sin la capacidad de actuar para buscar y conseguir objetivos que puedan interesarle. • Busca excusas para no actuar. • Se le dificulta tomar decisiones. • No asume sus responsabilidades y achaca sus fracasos a los demás o a las circunstancias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un buen sentido de dirección adonde le conviene ir. • Se siente motivada a emprender nuevas actividades y a buscar soluciones alternativas. • Toma sus decisiones e inicia nuevos proyectos y actividades cuando lo considera oportuno. • Se responsabiliza de sus acciones y reconoce sus resultados, así como las consecuencias de su forma de actuar. • Se propone objetivos a corto y mediano plazo que sean alcanzables. • Es una persona activa. • Se considera a sí misma como aprendiz de muchas otras cosas.

2.2.5 Competencia

El último de los componentes de la autoestima tiene que ver con qué tanto nos conocemos, y no solo de conocernos por conocernos, sino, saber qué sabemos y qué podemos realizar con esos saberes; no se está hablando de competir por algo, estamos hablando de saber qué sé hacer.

En el sentido de competencia interviene el saber que hemos aprendido, qué somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y tenemos un potencial sin límites de aprendizaje. El sentirse competentes forma parte de la propia valía e importancia, y el llegar a aumentar esta competencia de forma continua es una decisión de cada uno en función de su propia autoestima.

Por último, se muestran las características de una persona con falta de competencia, y a su vez de una persona con buen sentido de competencia.

Persona con insuficiente sentido de competencia	Persona con buen sentido de competencia
<ul style="list-style-type: none">• Posee excesiva dependencia hacia los demás, ya que piensa y cree que, si a él no se le ayuda no sabe ni puede aprender.• No es creativo.• Piensa que el éxito depende de la suerte, y no del propio esfuerzo o dedicación.• No puede ver los progresos como positivos, ya que los considera muy poco para elevar su confianza en sí mismo.• Se preocupa por el futuro en lugar de	<ul style="list-style-type: none">• Busca su autosuperación.• Es consciente de sus destrezas, virtudes, y debilidades.• Se siente motivado a actuar con éxito en contextos que considera importantes.• Comparte sus gustos, ideas y opiniones con los demás.• En lo deportivo, sabe perder y demuestra un buen sentido de deportividad.• Busca la colaboración en lugar de la competitividad

<p>actuar en el presente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No termina lo que empieza a hacer. • Es una persona insegura. • No considera a los errores como enseñanza, por lo tanto es propenso a cometerlos nuevamente. • No suele pedir ayuda. • No se atreve a asumir riesgos, ya que tienen bastante con su propia insuficiencia. • No valora sus logros ante los demás. • Actúa de forma incompetente en contextos en donde pudo haber actuado de forma correcta o a fondo. • En lo deportivo, no sabe perder. • Demuestra frustraciones, renunciaciones, desafíos, sueños, y autoengaños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce sus éxitos y es capaz de hablar positivamente de ellos.
---	--

Como hemos visto Franco Voli (2002) propone estos cinco componentes que tienen una función específica en la adquisición de una buena autoestima, y considera que es necesario tener cada uno de ellos en suficiente medida para poder considerarnos personas con una autoestima alta.

2.3 LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La importancia de la autoestima radica principalmente en la manera que nos percibimos y valoramos, ya que a partir de esta percepción y valoración es como se adquiere confianza y seguridad en nosotros mismos, en las propias habilidades.

La autoestima es un factor elemental para nuestra existencia, ya que al experimentar la sensación de ser capaces de realizar todo lo que nos propongamos, sentiremos

seguridad y confianza en todos los ámbitos de nuestra vida. Nuestra respuesta positiva ante las adversidades depende en gran parte a quienes somos y pensamos de nosotros mismos.

El mayor obstáculo para los logros y el éxito no es la falta de habilidades o la falta de talento, sino la falta de confianza en nosotros mismos, que es originada por la falta de autoconcepto y autovaloración positiva de nosotros mismos. El concepto que cada uno tenemos de nosotros mismos es el sujeto y la entidad que consiente o inconcientemente pensamos que somos; nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y defectos, y sobre todo, nuestra autoestima, que finalmente es el componente evaluativo del autoconcepto.

La autoestima en las aulas es un concepto que atraviesa horizontalmente a la educación, ya que tiene una estrecha relación con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo.

A primera vista podemos ver que si el niño es dueño de una autoestima alta, se comportará en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitará el trabajo escolar. Es por eso que la autoestima brinda a la educación las facilidades necesarias para que el niño adquiera los conocimientos y habilidades necesarias según su desarrollo.

2.4 AUTOESTIMA ALTA

La autoestima es considerada como producto de la interrelación del individuo con los demás, así como también del reconocimiento mismo; no se trata de una herencia, ni mucho menos un patrón de conducta estable, sino que cambia constantemente, paralelamente a las experiencias que el individuo vive a lo largo de su desarrollo.

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de las costumbres, la cultura, etc., la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a ésta como modelo social.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño es muy importante, ya que ésta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formarse, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad. También la comunicación es muy importante en la familia, ya que según se hayan comunicado los padres con lo hijos es como la personalidad se refuerza.

Los niños con autoestima alta crean y manejan de manera natural estrategias de adaptación que promueven el crecimiento, por ejemplo, pidiendo ayuda en caso de tener dificultades para leer y dedicando más tiempo al aprendizaje de la lectura. Además se perciben como dependientes, en gran medida, de sus propios esfuerzos, recursos y habilidades. Estos pequeños asumen sus logros como propios y no como factores fuera de control, producto del azar, por lo que poseen un adecuado sentido de autocontrol. Asimismo perciben sus errores como experiencias de las cuales pueden aprender, más que como un fracaso (Brooks, citado en Lozano, 2003)

La autoestima positiva es un elemento indispensable para el ser humano, se puede considerar como algo básico, ya que gracias a ella la propia vida toma forma y sentido, sin ella se merma el crecimiento psicológico y la resistencia ante las adversidades disminuye considerablemente, lo cual nos deja desprotegidos ante cualquier eventualidad.

Entre más positiva sea la autoestima del niño, se sentirá más preparado para afrontar las dificultades que se le presenten, será más creativo y tendrá mayores posibilidades de desarrollarse con los demás tratándolos con respeto.

Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas son culturales. Algunos de estos criterios pueden ser por la complexión física, por la posición social o económica, etc.

La apariencia física, aceptación social, capacidad intelectual o física, talento artístico, junto con la conducta, contribuyen a la autopercepción del alumno en el marco escolar. Pero la autoestima es más que el ser atractivo, inteligente o deportista de la clase. Los niños con alta autoestima son con frecuencia: optimistas y entusiastas respecto a la vida; confiados; amistosos, interesados por los otros y corteses; felices y con sentido del humor; dispuestos a asumir riesgos y abordar situaciones nuevas; capaces de fijarse metas y de demorar la gratificación; adaptables y flexibles; independientes y autodirectivos; con éxito y orgullo personal en su trabajo; responsables de su tarea; preocupados por los demás; serviciales; solucionan los problemas; asertivos, expresan sus opiniones.

Aguilar (1996) considera algunas actitudes clave, donde la autoestima juega un papel importante, que de tener alta autoestima se deberían poseer y son:

- *Saber escuchar.* Cuando hay autoestima baja, es difícil aceptar las equivocaciones que uno tiene, así como el hecho de que alguien tenga mucho que enseñarnos, por lo que mejor se adopta una actitud cerrada al diálogo.
- *Optimismo.* Cuando hay autoestima baja y ocurre un problema, se tiende a culparse de éste, lo que ocasiona que uno se sienta peor y siga culpándose por tiempo prolongado cayendo en el pesimismo y la depresión.

- *Relaciones interpersonales.* Cuando existe una autoestima baja, se establecen relaciones interpersonales sin pensar en las propias necesidades, que con el tiempo terminan en actitudes explosivas, que posteriormente originan sentimientos de autculpa, de víctima, donde la demás gente abusa de ellos. Actuando a la defensiva agresiva o pasivamente, rompiendo el nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas.
- *Desarrollo del propio talento y la creatividad.* Cuando se tiene una baja autoestima, se tiene dentro un juez crítico muy severo que exige perfección o crítica por sus intentos de actuar quedando con metas cumplidas a medias. También se tiene un alto nivel de autocensura, que evita que la persona expanda sus habilidades al máximo.
- *Felicidad.* Cuando existe una baja autoestima aún en los logros, la persona se siente mal, considera que no es suficiente, está descontenta con sus méritos y piensa que le falta mucho más, posee toda una red de imágenes mentales que sabotean su felicidad.
- *Capacidad de Riesgo.* Cuando hay una baja autoestima esta característica se convierte en temor hacia el rechazo y al fracaso, que son fuertes golpes a su estado psícoemocional. Fallar, es un sinónimo de pérdida de valor como ser humano, por lo que entonces prefiere no correr riesgos, aunque no alcance sus metas, por lo que no es una persona emprendedora.
- *Búsqueda de lo que uno merece.* Cuando se tiene baja autoestima, la persona no cree merecer o necesitar cosas; pues como provienen de él, entonces las menosprecia y cede su lugar a los demás.
- *Seguridad en uno mismo.* Cuando se tiene baja autoestima, se pierde la confianza en sí mismo, se duda de las propias habilidades aunque sean demostradas, se

está a la defensiva. Si se obtiene un logro, no se siente seguridad de volver a hacerlo en un futuro, pues realmente no se siente que se es eficaz.

Es importante no confundir una autoestima sana, con el egocentrismo. Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar los problemas, relacionarnos con otros, asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultos felices y realizados (Feldman, 2000).

En contraste, Voli (2002: 30) realizó una lista de características que para él son las que una persona con una autoestima alta o positiva debe tener:

1. No tiene miedo a comunicar sus sentimientos, emociones, reacciones, opiniones, pensamientos etc.
2. Acepta los cumplidos propios y de los demás como refuerzo de su labor y esfuerzo personal, y como motivación para un crecimiento continuo.
3. Acepta los errores y las críticas como instrumentos de aprendizaje.
4. Se acepta así mismo como es, sin frustrarse ni gastar energías en recriminar, sino utilizando las energías de que dispone para su continua superación.
5. A corto plazo, no tiene expectativas inalcanzables sobre sí mismo y sus relaciones con los demás. Sus objetivos son de superación continua dentro de un marco de aceptación y disfruta de la realidad.
6. Sabe escuchar de forma activa y empática, y está abierto a cualquier mensaje que se la transmita, incluyendo las críticas constructivas.
7. Ha reconocido, asumido, procesado e integrado que tiene sentimientos de origen infantil, como los de culpa, miedo, vergüenza, orgullo y resentimiento con respecto a sí mismo y a los demás. Acepta que de cómo se percibe a sí mismo depende el poder desactivar la virulencia de estos sentimientos, en cualquier momento que aparezcan.
8. Es optimista, ya que cree en la capacidad de progreso de sí mismo y de los demás y de las relaciones correspondientes. Desde esta confianza, su apertura hacia la solución de problemas, situaciones y conflictos se hace automática.
9. Es honesto y sincero. La honestidad y la sinceridad son una consecuencia directa de la fe en uno mismo en los demás.
10. Es tolerante y comprensivo. La tolerancia y la comprensión son una consecuencia directa de la empatía.
11. Es entusiasta.
12. Tiene sentido del humor.
13. Tiene la necesaria humildad. Esta la interpretamos en el sentido de reconocer tanto las propias limitaciones como las propias cualidades y potenciales.
14. Es valiente y decidido.
15. Es creativo.

16. Es flexible.
17. Es capaz de gozar de las pequeñas cosas de la vida.
18. Tiene buena capacidad de empatía, en el sentido de poder ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona.
19. Está abierto a lo imprevisto.
20. Tiene receptividad a los nuevos conocimientos.
21. Tienen buena comprensión del proceso del devenir. Cada momento algo nace y algo muere, dentro y fuera de nosotros mismos.
22. Está abierto al reconocimiento y a la aceptación de las diferencias personales de cada uno, lo mismo que es consciente y acepta sus similitudes.
23. Es consciente de la interdependencia de todas las cosas, personas incluidas.
24. Es capaz de comunicarse abiertamente.
25. Tiene una mente creativa, analítica e inquisitiva en la búsqueda de nuevas ideas y soluciones alternativas.
26. Es individualista en el sentido del propio desarrollo personal y social. Esto quiere decir ser conscientes de que, dentro de las similitudes que tenemos en muchos aspectos cada uno somos distintos, y no tenemos, que esperar un comportamiento de los demás en conformidad con nuestras exigencias. Esto facilita el diálogo.
27. Se siente comunitario en el sentido de promover la interacción y la participación colectiva para un desarrollo global de las relaciones y del entorno.
28. Siente inquietudes de autosuperación.
29. Tiene convicciones propias y está disponible para cambiarlas, cuando se da cuenta de la conveniencia de este cambio en el interés propio y de los demás.
30. Está abierto a la percepción e interpretación positiva de las personas con las cuales interactúa.
31. Se interesa con sinceridad y comprensión por la forma de ser de las personas.
32. Tiene confianza en la capacidad de los demás para resolver sus propios problemas aunque esté disponible para darle su apoyo si fuera necesario
33. Ve a la gente como prevalentemente amistosa y propiciatoria, y no como amenazadora y hostil.
34. Respeta a cada persona, ya que considera que cada uno tiene su propia integridad, dignidad y motivación positiva.
35. Busca lo positivo en cada uno.
36. Le gusta la interacción con la gente y disfruta con ella en lugar de considerarla amenazadora de su propia seguridad.
37. Confía en sí mismo y en su capacidad de resolver la problemática de su propia vida.
38. Delante de las dificultades, no pierde tiempo ni energías preocupándose o quejándose sino que busca soluciones.
39. Considera la vida terrena como un don, más que como una carga.
40. No es rencoroso.
41. No se deja distraer e inmovilizar por sensaciones de culpa, miedo, ansiedad, insuficiencia, vergüenza, etc., basadas en el pasado; las integra, y vive el aquí y el ahora dentro de un espacio de aceptación de la realidad y de superación personal.
42. No juzga a las personas sino sus comportamientos en todo caso, de forma constructiva.
43. Ayuda a los demás a encontrar sus propias soluciones y a superarse en lugar de intentar controlarlo.
44. Comprende y justifica en lugar de condenar.

45. Acepta a los demás por lo que son, sean cuales sean las circunstancias, en lugar de rechazarlos.
46. Es positivo y actúa de forma optimista.
47. Exige mucho de sí mismo dentro de un espacio de aceptación de los propios límites temporales, al mismo tiempo que de la propia tendencia y capacidad de superación personal.
48. Tiene capacidad de organización.
49. Consigue prever los desenlaces y actúa en conformidad, aunque esté abierto a los imprevistos.
50. Actúa según planes y objetivos generales, pero se permite la improvisación cuando la ve necesaria.
51. Tiene curiosidad en todos los campos. Esta es una consecuencia de la convicción de la interdependencia de todas las cosas.
52. Es consciente de la importancia de la salud física, además de la mental y de la espiritual.

Por otra parte, Branden (1993; 69) menciona formas bastante simples en las que se manifiesta la autoestima positiva, y las distingue en dos tipos: internas y físicas. Las internas son:

- Un rostro, actitud, manera de hablar y moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos.
- Serenidad al hablar de logros y fracasos directa y honestamente, ya que tenemos una relación amistosa con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio, etcétera.
- 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 y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos, hacemos, nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vidas nuevas.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y en los demás.
- Flexibilidad para resolver situaciones y desafíos, movida por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.
- Comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para resolver la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

El otro nivel en el que se manifiesta la autoestima positiva es el netamente físico, el cual es el resultado de lo interior. Asumimos que es indispensable adoptar las características antes mencionadas para tener como resultado las siguientes:

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces.

- Rostro relajado que (salvo en caso de enfermedad) suele tener color natural y vitalidad en la piel.
- Mentón en posición natural y alineado con el cuerpo.
- Mandíbula relajada.
- Hombros relajados aunque erguidos
- Manos que tienden a estar relajadas, gráciles y quietas.
- Brazos relajados y en posición natural.
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero).
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación adecuada.

Según Branden (1993) la autoeficacia y la autodignidad son dos factores determinantes en que exista una adecuada autoestima positiva. La ausencia de cualquiera de estos factores merma el desarrollo positivo de la misma. Menciona que estos términos no representan significados derivados o secundarios de la autoestima, sino que forman parte de la esencia de la misma.

La autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad en que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en sí mismo (Branden, 1993: 43). Cuando se vivencia la autoeficiencia se promueve un sentido de control sobre la propia vida, de ser un actor activo dentro de las acciones que envuelven al ser, no solo como un espectador pasivo ó víctima de lo que sucede.

La autodignidad quiere decir seguridad de mi valor; una actitud premisa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad el expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir alegría es mi derecho natural (Branden, 1993: 43). La experiencia de la autodignidad favorece la empatía hacia la comunidad, y no el aislamiento del resto de los semejantes. Es en este sentido cuando el ser

humano que posee una autoestima positiva puede de forma autónoma, responsable, libre y todas las características antes mencionadas, ser un ser social pleno en todas sus facetas.

Haeussler (1998) considera que las expresiones de un niño con alta autoestima son variadas y dependen tanto de factores de personalidad así como factores ambientales, sin embargo las formas más comunes de expresión de la autoestima alta o positiva son.

1. en relación a sí mismo.

- Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace.
- Es una persona integrada, que está en contacto con lo que siente y piensa
- Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.

2. en relación con los demás.

- Es abierto y flexible, lo que permite crecer emocionalmente en la relación con otros.
- Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son.
- Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y le es posible disentir sin agredir.
- Toma la iniciativa en el contacto social y, a su vez, es buscado por sus compañeros, porque resulta atrayente.
- Su comunicación con los otros es clara y directa. Los elementos verbales coinciden con los no verbales, por lo que su comunicación es congruente.
- Tiene una actitud empática; es capaz de conectarse con las necesidades de los demás.
- Establece en forma adecuada relaciones con sus profesores y con otras personas de mayor jerarquía.

3. Frente a las tareas y obligaciones

- Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone.
- Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar sus trabajos.
- Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones.
- Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzos.
- Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores; no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros.
- Su actitud es creativa. Es capaz de asumir los riesgos que implica una tarea nueva.
- Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros.

No es sorprendente que los que poseen autoestima alta sean más atractivos para compañeros y profesores. Ellos son los líderes de los equipos y del tipo de persona que todos quieren como amigo. Desgraciadamente, los niños con baja autoestima tienen más probabilidad de abandonar los estudios, unirse a pandillas o buscar consuelo en las drogas y alcohol.

Los autores antes mencionados ofrecen cada uno las características que posee una persona con autoestima alta o positiva, sin embargo algunas características coinciden en el núcleo del enunciado. Algunos realizaron una serie de características muy extensas tratando de no pasar por alto alguna característica que pudiera ser importante, no obstante, algunos otros se limitan a dar el ámbito en general y sólo mencionan lo que para ellos es más relevante.

Lo fundamental de analizar estos enunciados es comprender que las características que se repiten o son similares en lo que quieren dar a entender, las podemos tomar como premisas que se acercan más a lo verdadero. Ya que están dadas desde diferentes momentos, lugares, experiencias y enfoques, pero confluyen en lo mismo.

2.5 DEFINICIÓN Y CAUSAS DE LA AUTOESTIMA BAJA

Los niños que presenta baja autoestima suelen presentar las siguientes características: tímidos y temerosos de tratar cosas nuevas; cambiantes y negativos; inseguros, egoístas, de bajo rendimiento académico, estresados; se quejan y culpan a otros; agresivos y coléricos; reservados y con dificultad para llevarse bien con otros; sumisos, imitadores; se conceden con poca importancia a sí mismos y necesitan un refuerzo constante.

Sin embargo necesitamos citar algunas definiciones sobre el tema para reforzar los comentarios anteriores.

Branden (1991) señala que la baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia y responde a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y decrecimiento.

Los niños con baja autoestima muchas veces envían mensajes de desesperación, falta de confianza y ausencia de esperanza, como por ejemplo: “Soy un estúpido”, “siempre hago mal las cosas”, “estoy muy feo”, “no quiero intentarlo”, “sé que no me va a salir bien”, “no puedo hacerlo”, “no merezco que me quieran” o “quisiera ser otra persona”. Regularmente, atribuyen sus logros a la casualidad y a la fortuna, o sea a cosas que están fuera de su control, dado que no se sienten capaces de controlar alguna situación que signifique un reto (Lozano, 2003).

La autoestima baja es rendirse ante las dificultades, es tener miedo a lo desconocido, la comunicación es opaca, evasiva e inapropiada por la incertidumbre de los pensamientos y sentimientos propios.

Uno de los principios en las relaciones humanas es que por lo regular el ser humano se siente cómodo con las personas cuyo nivel de autoestima es similar al nuestro, es

decir, los individuos con autoestima alta buscan a su vez a personas con las mismas características, así como los de autoestima baja (Branden, 1995).

Aunque al niño se le haya dado un buen trato físico excelente, según Dicaprio (citado en Lozano, 2003) no tiene relación con la baja autoestima, es decir que su autoestima no podrá desarrollarse de manera apropiada si no recibió un cuidado interno y amoroso por parte de una persona cercana. La falta de amor durante los primeros meses de vida podría impedir en el futuro, la necesidad y expresión de amor. Como consecuencia de la falta de amor y cariño se experimenta una tensión general, una profunda ansiedad y el comportamiento se verá afectado desfavorablemente.

Por otro lado Paz (2000) nos menciona las características que considera que posee una persona con baja autoestima, las cuales las divide en tres aspectos:

1. Con respecto a sí mismo.
- Son extremadamente críticos consigo mismos, los criterios que utilizan para evaluar sus propias acciones, pensamientos y juzgar su imagen dentro de su grupo social, son criterios idealistas y perfeccionistas.
 - Evalúan y analizan continuamente sus gestos, actos y pensamientos que realizan, en segundos evalúan su aspecto físico, sus expresiones verbales y sus emociones, lo comparan con el modelo ideal que otras personas influyentes en sus vidas se han encargado de ir formando a lo largo del tiempo.
 - Tienen un temor excesivo a cometer errores, consideran que siempre deben dar respuestas correctas, les toma demasiado tiempo en tomar una decisión y adoptan una actitud de gran inseguridad.
 - Son muy sensibles a la crítica; las reacciones emocionales ante cualquier comentario negativo son siempre exageradas, tienden a hacer sus propias

interpretaciones de lo que escuchan y suelen encontrar intenciones ocultas y erróneas en lo que los demás dicen o hacen.

- Necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que hacen, piensan o dicen; confían muy poco en sus capacidades y en sus decisiones por lo que necesitan la opinión de otras personas, de esa opinión depende el que ellos se valoren o no como personas, necesitan exponer y dar a conocer cada triunfo.

2. Con respecto a los demás.

- Son exigentes y críticos consigo mismos y, a su vez con los demás, las cosas deben ser como ellos esperan y creen que se merecen, al no ser siempre así, se quejan y critican a los otros continuamente.
- Presentan una gran dificultad para hacer amigos, tienen miedo a hablar en público y un gran sentido del ridículo, nunca ocupan la posición de líder ni son muy populares; no aportan nada al grupo al que pertenecen, no toman iniciativa ni son alegres, no tienen sentido del humor, no son entusiastas ni participativos por lo que nunca se integrarán totalmente en el mismo.

3. Con respecto a la interpretación de la realidad.

- Focalizar en lo negativo: Estas personas con déficit de autoestima poseen una habilidad para centrar la atención en un aspecto negativo y desagradable de la situación, sacándolo de contexto y valorando la experiencia en función de ese único aspecto.
- Descalificación de experiencias positivas. Presentan tendencias a ignorar las experiencias positivas, no pueden sentirse bien y disfrutar por que piensan que después se sentirán mal, o por que simplemente, no se lo merecen y con frecuencia tienen ideas de autocondena por errores cometidos. El afán que presentan estas personas por encontrar el perfeccionismo les conduce a la

desilusión cotidiana, a decepción y en último extremo a un estado depresivo cónico.

- Personalizar. Tiende a verse a sí mismo como único culpable, de algunos sucesos externos desagradables de lo que el sujeto no es responsable, por lo que se autocondena.
- Pensamientos del todo o nada. Tiende a evaluar las situaciones y las actuaciones de forma extremista en términos de buenas o malas, blancas o negras, verdaderas o falsas, sin considerar que existe una amplia variedad de posibilidades entre ambos extremos, todas válidas y aceptables. Estos pensamientos son rígidos e inflexibles, evaluar la realidad como todo o nada es un grave error que conduce a la frustración diaria.
- Generalizar: Tienden a sacar conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta, estableciendo modelos de derrota o de frustración que nunca acabarán.
- Adivinación. Tienden a interpretar los acontecimientos como negativos sin tener datos reales que así los califiquen pero que han sido calificados por el propio sujeto de negativos, tras leer la mente de sus interlocutores o tras adivinar el futuro, y consideran que son continuamente evaluados por los demás.
- Usan frecuentemente la palabra “Debería”. Ellos mismos van marcándose las pautas, que consideran son imprescindibles para tener valor en la vida y triunfar. El que utilicen con frecuencia frases como ésta, para dirigir su comportamiento o para evaluar sus conductas, provoca falta de espontaneidad en sus actos.
- Poner etiquetas. Con frecuencia utilizan adjetivos calificativos negativos para explicarse cualquier error que cometen.

- Magnificación y/o minimización. Exageran sus errores y le quitan importancia a sus éxitos, justo lo contrario a lo que manifiestan hacia los demás, mostrándose más indulgentes.
- Razonamiento emocional. Asumen que sus sentimientos son el mejor indicativo para saber si la situación real que está viviendo es mala o buena, consideran que las reacciones emocionales que ellos experimentan ante un estímulo o situación les aportan conocimiento fidedigno de la realidad.

Por otra parte nos parece importante mencionar el trabajo de Nuttall y Branden (En Lozano, 2003; 59) ya que ellos no identificaron las características de las personas con baja autoestima, sino que destacan ciertas acciones que obstaculizan o debilitan la autoestima de los individuos a temprana edad, estas son:

1. Tener expectativas muy altas o muy bajas acerca del niño.
2. Gritarle, criticarle, humillarle, o ridiculizarle, sobre todo frente a los demás.
3. Criticarlo más de lo que se elogia.
4. Utilizar adjetivos como: flojo, tonto, estúpido, o transmitirle de diferentes formas que no es suficientemente capaz.
5. Decirle que ha fracasado cuando se equivoca.
6. Sobreprotegerlo (obstaculizando el aprendizaje) o descuidarlo.
7. Castigarlo por expresar sentimientos “inaceptables”.
8. Hacerle sentir que sus pensamientos y sentimientos no valen ni importan.
9. Educarlo sin reglas, sin una estructura de apoyo o, bien, con reglas contradictorias, confusas, opresivas o indiscutibles.
10. Al negar o rechazar la percepción que el niño tiene de su realidad, de manera implícita se le estimula para que tenga dudas acerca de su capacidad mental para entender el mundo.
11. Tratar situaciones evidentes como si fueran irreales (como si no existieran) y de esa manera alterar la propia realidad del niño.
12. Abusar del niño ya sea sexual, física o psicológicamente.

El niño que presenta una baja autoestima tiende a verse a sí mismo como “inútil”, “angustiado”, “dependiente”, “abrumado”, “con miedo”, etc.; estas solo son algunas características antes mencionadas por los distintos autores citados

En el siguiente capítulo expondremos las características de los adolescentes, con el objetivo de comprender la población a la que está dirigido la propuesta de taller. También se analizará importancia que tiene la autoestima y el autoconocimiento la crisis de la adolescencia.

Adolescencia

3.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ADOLESCENCIA

El término adolescencia, cuya etimología proviene del latín: *adolescencia*, deriva de *ad/olesere*: “crecer”, y éste a su vez originado de *ad/alere*: alimentar, puede ser definido como:

El periodo intermedio entre la infancia y la edad adulta, en el curso del cual el advenimiento de la madurez genital revoluciona el equilibrio adquirido anteriormente (Macías, 2000: 13).

La adolescencia se reconoce como el puente entre la niñez y la edad adulta. Hace un siglo, solamente los hijos de familias ricas tenían la oportunidad de disfrutar una década de adolescencia. La mayoría de los muchachos salían de la escuela a los 12 o 13 años y empezaban enseguida a trabajar, se casaban poco después de los 16 y a los 18 se mantenían a sí mismos.

Entrar al mundo de los adultos – deseado y temido – significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Es el momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó en el nacimiento.

En nuestros días sin embargo la educación se ha extendido y el matrimonio aplazado más allá de la maduración sexual. Los largos periodos de la adolescencia se han convertido en experiencias normales para los jóvenes de todas las clases sociales. Por lo cual no existe una edad precisa que establezca la edad exacta de esta fase del desarrollo del individuo. Lo que hay es una influencia que les empuja hacia esta zona de turbulencias, pues cada joven vive según su relativa precocidad o, por el contrario, según sus retrasos, al capricho de su propio ritmo. En cualquier caso, tarde o temprano, en esta fase del crecimiento les aguarda un gran camino antes de entrar a la vida adulta, de asumir responsabilidades de ciudadano y participar de alguna manera en la construcción del futuro de la sociedad. Pero para lograr llegar a la otra

orilla, tendrán que librar una serie de obstáculos, y resolver crisis originadas en su interior o en las presiones del medio. De acuerdo a su vulnerabilidad o a su nueva fuerza, se encontrarán con más o menos dificultades para salvar ese trayecto (Dolto, 2004).

La última fase de la niñez y la primera de la adolescencia (como se quiera nombrar) es la más prometedora para la adquisición de habilidades para la vida, sin embargo, en ocasiones suelen prolongar la infancia hasta los 14 años y sitúan a la adolescencia entre los 14 y los 18 años, como una simple transición hacia la edad adulta. Aquellos que la definen en términos de crecimiento, como un mero desarrollo nervioso y muscular, se sienten tentados a extender la adolescencia hasta los 20 años (Dolto, 2004). Sin embargo, consideramos que el estado adolescente se prolonga según la influencia y proyecciones que los jóvenes reciben de los adultos y de la sociedad en la que están inmersos.

El inicio de la adolescencia es el mejor momento para ofrecer herramientas que puedan contrarrestar ambientes y conductas de riesgo, que puedan convertirse en verdaderos trastornos del desarrollo. Para lograrlo es indispensable conocer las diferentes etapas por las cuales el ser humano sufre el proceso de mutación, así de esta forma poder adecuar la intervención de acuerdo a la etapa en la que se encuentre cada adolescente.

A continuación se presentarán definiciones de adolescencia, así como también la caracterización que hacen diferentes autores de esta misma.

Indagando en material bibliográfico al que la población puede tener más fácil acceso, encontramos la edad promedio en la cual inicia la adolescencia y la edad promedio en que llega a su fin, y algunas características que permiten observar de forma global el tema de interés.

La adolescencia es definida como el periodo de desarrollo del ser humano comprendido entre la infancia y la edad adulta (entre los 12-13 años y los 18-20 años). Se caracteriza por una multitud de transformaciones psicológicas- capacidad del pensamiento abstracto, establecimiento de una nueva escala de valores y de nuevas manifestaciones sexuales, etc., que varían según el sexo y las condiciones socioeconómicas y muchas según el grado de avance tecnológico de la sociedad, pueden pasar inadvertidas” (Santillana, 2000: 34)

Sin embargo para Doula Nicolson y Harry Ayers (2002: 10), la adolescencia también es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. Es un periodo de desarrollo biológico, social, emocional y cognitivo que, si no se transita satisfactoriamente, puede llevar a problemas afectivos y de comportamiento en la vida adulta. Por regla general, se considera que comienza, aproximadamente, entre los 10 y los 12 años y termina entre los 18 y los 22 años”.

También es una época en la que los adolescentes tratan de crear su propia identidad, y un sentido de independencia. Es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones en el medio familiar y social. Tanto las modificaciones corporales como las imposiciones del mundo externo que exigen al adolescente nuevas pautas de comportamiento, son vividas al principio como una invasión.

Cuando el adolescente se incluye en el mundo con este cuerpo ya maduro, la imagen que tiene de su cuerpo ha cambiado, también su identidad, y necesita entonces adquirir una ideología que le permita su adaptación al mundo (Aberastury, 2003: 15).

Para E. Erikson (En Nicolson, 2002: 13) una tarea primordial durante la adolescencia se centra en la construcción de la identidad. Defiende la idea de que la identidad personal está determinada en parte por la configuración psicológica del individuo, pero también por la comunidad en la que el individuo está inmerso.

Erikson considera que la adolescencia es el periodo en que los individuos deben formar su identidad personal y evitar la difusión del rol y la confusión de la identidad. El adolescente debe afrontar una serie de cuestiones relativas a su identidad. “¿De dónde procedo?”, “¿Quién soy yo?”, “¿Qué quiero ser?”. El objetivo es lograr una síntesis integrada de su pasado, presente y futuro para formar su identidad. (En Nicolson, 2002).

Para Peter Blos (En Nicolson, 2002: 30) la adolescencia es abordada en términos clásicos de la resolución del complejo de Edipo, así como en términos de conflictos predípicos. Sostiene que los adolescentes se enfrentan a *cuatro desafíos*:

- ✓ Proceso de individuación, es decir, abandono de las estructuras paternomaternas interiorizadas.
- ✓ Afrontamiento del trauma infantil, o sea, la reexperimentación de los daños inflingidos por los traumas pasados con el fin de controlarlos.
- ✓ Continuidad del ego (yo), es decir, disponer de un sentido de continuidad personal que vincule al pasado con el presente.
- ✓ Identidad sexual o la necesidad de desarrollar el sentido de la identidad sexual, en el que superen el complejo edípico y se definan masculino o femenino, sin tener alguna atracción hacia las figuras paternomaternas.

En cuanto al proceso de individuación, Peter Blos menciona que este proceso capacita al individuo para desarrollar su propia identidad, con independencia de los padres. Para alcanzar este objetivo de manera satisfactoria, tiene que volver a entrar en contacto con sus antiguos deseos infantiles.

No obstante de la superación del complejo de Edipo, Aberastury (2003: 145) aborda a la adolescencia como un proceso de constante duelo ya que el niño vive la pérdida de su cuerpo de niño, pero con una mentalidad aún de infante y con un cuerpo que se va haciendo adulto. Esta contradicción produce un verdadero fenómeno de despersonalización que domina el pensamiento del adolescente en los comienzos de la pubertad.

Entre otras definiciones la adolescencia es una etapa del desarrollo del ser humano (hombre y mujer), a la que se llega una vez que nuestro cuerpo y mente han

adquirido cierta maduración. En esta etapa los niños dejan de ser niños, sin llegar a ser adultos. La adolescencia es un periodo en el que se deja la infancia y se preparan para convertirse en adultos.

A partir del psicoanálisis, reconocimos a la adolescencia como la etapa terminal de la cuarta fase del desarrollo psicosexual, la fase genital, que había sido interrumpida por el periodo de latencia (como lo indica la tabla).

Etapa oral	Primera etapa del desarrollo de la personalidad (del nacimiento a los 18 meses de edad), en la cual las sensaciones eróticas del niño se centran en la boca, en los labios y en la lengua.
Etapa anal	Segunda etapa de la teoría freudiana del desarrollo de la personalidad (de los 18 meses a los 3 ½ años aproximadamente), en la cual las sensaciones eróticas del niño se centran en el ano y en la alimentación
Etapa fálica	Tercera etapa de la teoría freudiana de la personalidad (después de los 3 años), en la cual las sensaciones eróticas se centran en los genitales.
Complejo de Edipo y complejo de Electra	Según Freud, el apego sexual del niño al progenitor opuesto y celos del progenitor de su mismo sexo; por lo general surgen en la etapa fálica.
Periodo de latencia	En la teoría de la personalidad de Freud (de los 5 0 6 años de edad, que se prolonga hasta los 12 0 13 años), este es el periodo en que el niño parece no tener interés en el sexo opuesto; ocurre después de la etapa fálica.
Etapa genital	En la teoría freudiana del desarrollo de la personalidad, fase final del desarrollo sexual normal del adulto que suele caracterizarse por una sexualidad madura.

(En Morris,2001: 445)

La adolescencia es la etapa de la vida humana que sigue a la niñez y que precede a la adultez. Constituye un periodo de transición entre ambos. Se inicia con los cambios corporales y puberales o la anticipación de estos y finaliza con la entrada en el mundo de los adultos, siendo variable su duración en las diversas culturas, ya que los nuevos comportamientos que el adolescente debe aprender para adaptarse a la adultez dependen de las diversas concepciones que el adulto tenga sobre la adolescencia. (Santillana, 2000: 53)

En esta definición podemos observar a la cultura como factor determinante en la vida del individuo, de tal manera que en unas civilizaciones la adolescencia tiene una cierta duración y en otras, no existirá, es decir que en algunas sociedades la gente no se puede dar el lujo de perder el tiempo en atravesar esta fase, no hay opción, de tal forma que los adolescentes entran de lleno al mundo de los adultos.

En la mayoría de los países y en nuestra cultura mexicana, la adolescencia constituye un periodo largo en la mayoría de las veces, ya que las condiciones socioculturales exigen una preparación y un aprendizaje prolongados para poder incorporarse a la vida adulta. La necesaria longitud de este periodo favorece, por lo general, un estado de ambigüedad y de contradicción, generadora de tensiones y frustraciones, en el que el adolescente sufre y se esfuerza por hallar su propia identidad y el sentido de su vida.

Cada salón de clases, desde el quinto grado de primaria hasta los primeros años de secundaria tiene entre sus alumnos jóvenes que se encuentran en el umbral de la pubertad o la han atravesado, y algunos otros que aún están en la niñez en cuanto a su desarrollo físico, pensamientos e intereses (Jenkins, 1976). Es por eso que la planificación escolar se vuelve un verdadero problema, por lo cual los padres y maestros debemos tener especial cuidado y un sentido de sensibilización al planear todo tipo de actividades con los alumnos para no entorpecer su aprendizaje y su buena adaptación al grupo de compañeros.

Por lo general la adolescencia está llena de sufrimiento y dolor, caracterizado por una serie de cambios radicales que rompen con esquemas ya establecidos a lo largo de su infancia, que tienen que ser renovados por un nuevo modo de vida. La adolescencia regularmente es un proceso en el cual el individuo busca la aceptación de sí mismo, y la aceptación de los otros, en una palabra es una crisis en todos los ámbitos.

Respecto al conocimiento de sí mismo, en este caso del adolescente se puede decir que la adolescencia es una época en la que se trata de crear su propia identidad personal y un sentido de autonomía que, a veces, puede conducir a desacuerdos más o menos importantes, temporales o permanentes, con sus padres, las personas que los tengan a cargo o el profesorado (Nicolson, 2002)

En cuanto a esa época de desacuerdos, la adolescencia se puede entender como una etapa de falta de gracia que se apodera de los jóvenes ya que se producen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. La pubertad, así como la adolescencia está rodeada por cambios hormonales y corporales asociados a cambios psicológicos. Regularmente el adolescente se preocupa demasiado por su aspecto físico en relación con otros iguales, aunque se denota más en los varones (Dolto, 2004), a tal grado que cuando no logra verse como él quiere, es difícil controlar el temperamento y la molestia, es susceptible en todo momento.

Los varones comienzan por tener las piernas largas nada graciosas, los miembros son desproporcionados. Vemos unos enormes miembros inferiores y unos brazos pequeños; en ocasiones solo brazos y piernas y el tórax se queda pequeño, el cuello se presenta como un cuello de pollito. Las facciones del rostro también se agrandan como si estuvieran groseramente tallados. Las mujeres no se preocupan tanto por su estatura, pero las muy altas tienen tantos problemas como las bajitas dado que es importante no salirse del promedio de los demás compañeros, porque del mismo modo que se muestran espontáneamente fraternales con los que son diferentes en

cuanto al aspecto físico, los adolescentes son crueles con los compañeros afectados de simples desgracias como el gigantismo, el enanismo y la obesidad, etc.

Los jóvenes adolescentes forman de buena gana parejas de amistades que son todo lo contrario a ellos, por ejemplo, los altos larguiruchos escogen a menudo a un bajito gordito como amigo inseparable. Esto ocurre porque se trata sin duda de la búsqueda de la complementariedad, es decir que los defectos de uno y otro se equilibran, se neutralizan. Resulta tranquilizante ser dos. Los jóvenes prefieren aparecer en público con su semejante en desgracia para así superar su ansiedad, su malestar (Dolto, 2004: 62). Las chicas por igual buscan compensar sus problemas de silueta de una manera perturbadora. Ellas procuran vestir con aquello que les hace ver más fuertes, por ejemplo, pantalones de pana, tejanos; comiendo justamente lo que más les engorda; sin embargo hay chicas que no tienen nada de femenino y lo viven muy bien.

Las muchachas que se descuidan en su persona, que se visten de manera informal, que no se lavan, que no se peinan y se afean, no tienen tendencia homosexual, sino que no tienen interés aún por seducir o conquistar a un hombre, se puede catalogar como un tiempo neutro que ellas desean vivir.

3.2 FASES DE LA ADOLESCENCIA

La obra de Peter Blos resume las aportaciones psicoanalíticas y plantea abiertamente el estudio global de la adolescencia y sus fases. Y lo divide en cinco estadios, (En Aguirre, 1994) que son las siguientes:

1) Preadolescencia. Ligada al despertar puberal. Esta fase supone un aumento cuantitativo de la pulsión sexual. Pero no cualitativo ya que no existe un nuevo objeto afectivo. No obstante, reafirma la barrera contra el incesto que ha sido ya constituida en el periodo de latencia.

II) Primera adolescencia. Liberado ya el adolescente de los antiguos objetos edípicos, realiza su duelo por la pérdida de las figuras parentales. Se instala en un mundo homosexual (individual o grupal) que le permite la superación de la dependencia parental, apoyándose, sobre todo, en el grupo de pares.

III) La adolescencia. Descubrimiento del objeto heterosexual. Con el que se consuma la rotura de las ligazones parentales. Por una parte se desea tener a unos padres protectores idealizados (situación semejante a la vida infantil) y, por otra parte se necesita alejarse de ellos para acceder al objeto heterosexual.

IV) final de la adolescencia, el yo es el heredero de la adolescencia, al igual que el súper yo es el heredero del complejo de Edipo. La identidad proporciona la posibilidad de acceso al objeto heterosexual.

V) postadolescencia, en esta fase se entre en la vida adulta (trabajo, pareja, etc.) donde el objeto amoroso es exterior a si mismo. El adolescente acaba teniendo responsabilidades parentales (internalización parental).

De acuerdo con la perspectiva que presenta Peter Blos, el Consejo Nacional Contra las Adicciones define cada una de las etapas de la adolescencia de la siguiente manera:

3.3 PREADOLESCENCIA

Durante la preadolescencia los cambios físicos permiten decir que se deja de ser niño o niña: son notables el cambio de estatura, el incremento consecuente de peso y la distribución de grasa en el desarrollo de la musculatura y la acentuación de características sexuales primarias.

Junto a los cambios en el cuerpo y su funcionamiento, también cambia la psicología: las emociones, la conducta, la inteligencia y la forma de establecer relaciones

interpersonales. En esta etapa previa a la preadolescencia el niño y la niña han adquirido una conciencia de sí mismos que les permite diferenciar claramente su capacidad personal para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana. Usan su juicio y la lógica, asimismo pueden distinguir lo que desean de lo que les conviene y lo que piensan de los otros.

Desde el punto de vista piagetiano el adolescente está en la etapa de las operaciones formales, que significa que debe de ser capaz de realizar razonamientos lógicos y abstractos, de considerar las posibilidades hipotéticas y dedicarse a la resolución de problemas.

Durante la maduración sexual se puede notar como se van haciendo distintos el varón y la niña. En los varones primero se observa la relativa inestabilidad emocional, de repente puede haber estallidos de “niño chiquito” y desapegos y solicitudes de atención por parte de la madre y del padre. Se dan cuenta de que aunque hayan crecido y sean más grandes no dejan de ser niños. Es un momento de la vida en que gustan de las actividades físicas, desean y se esfuerzan en “ganarle a papá” si tienen la oportunidad de practicar un deporte con él. Disfrutan del uso de las “malas palabras” y el uso de onomatopeyas en su discurso verbal. Se hacen los “mal portados” y se observa cierto desorden en su alimentación, en el cuidado de sus cosas, en el trato de los demás. La inteligencia en esta etapa se hace contractiva y prefieren los juegos en que hay reglas y competencia, así como actividades intelectuales en donde se puedan ejercer capacidades hipotético – deductiva a través de las que se sacan conclusiones sobre los hechos o situaciones. En el plano social hay una fase de rebeldía contra la autoridad. Se busca compañía de pares y hay un enfático rechazo a la relación cercana con las niñas de su edad. Es el tiempo de hacer cosas típicamente masculinas junto con el padre, de la que se excluye a las mujeres, aunque la relación con la madre muestra la necesidad de afecto.

En la niña preadolescente también se da una relativa inestabilidad emocional pero sus reacciones tienden a ser más moderadas. No es extraño que traten de portarse

como jovencitas, es decir que pretendan ya no ser “niñas”. Es el tiempo de la “pequeña dama”: en el arreglo personal, el lenguaje y las relaciones interpersonales se asumen actitudes de una mujer de mayor edad, llegan a tener novio y una cierta conducta exhibicionista. La transformación intelectual es semejante a la del varón pero se observa que asumen una actitud menos competitiva, siendo más pasivas “típicamente femeninas”. En su relación con los demás, a ese aparente arranque de heterosexualidad acompaña una época conflictiva con la madre, frecuentemente de rechazo o de desaprobación, con el padre predomina el sentimiento de agradarle y ser consentida por él.

Procesos característicos de la preadolescencia y adolescencia temprana (9-14 años)

1. *Procesos regresivos*: reaparecen conflictos característicos de la niñez temprana (por ejemplo los berrinches).
2. *Crisis en situaciones de tensión excesiva*: se ponen de manifiesto fallas en la estructura psíquica que habían permanecido en silencio o psíquicamente no se manifestaban (ejemplo, reacciones exageradas a eventos conflictivos). Comportamientos y reacciones emocionales muy diferentes a las que presentan en la niñez propiamente dicha (por ejemplo, se llevan muy bien con mamá, y de repente, cambia la relación).

(Consejo Nacional Contra las Adicciones, 1999: 21)

3.3.1. Adolescencia temprana

Esta etapa, se caracteriza por la eclosión de la pubertad en lo biológico; en lo psicosocial por la búsqueda intensa de lazos extrafamiliares, un continuo ensimismamiento y sentimiento exagerados en relación a la autoestima.

En los varones es típico estar con el “amigo”, se escoge uno especial o íntimo, que es casi como verse constantemente con un espejo: se reflejan gustos, sus necesidades, su imagen corporal. Es una etapa en la que los conflictos pueden dar lugar a actos antisociales pues cualquier desequilibrio hace perder los controles. Puede observarse un menor rendimiento escolar y un incremento de la importancia de sí

mismo: “yo soy lo importante”, aunque por lo general se usa el modelo del padre. Ya no se buscan protección o expresiones de afecto con la madre.

En la mujer, la adolescencia temprana, también tiene esa elección de la amiga cercana y una reacción muy intensa. Se aísla frecuentemente para “pensar en sus cosas”, a veces no solo fantasear sino escribir en “su diario”. Esta actitud egoísta la hace parecer poco cooperadora y solidaria con las tareas de la familia o del grupo escolar. También es normal una cierta baja en el rendimiento académico. Acepta más fácilmente “hacer cosas de hombres” que los varones a esa edad “hacer cosas de mujeres”

En lo psicosocial, en la adolescencia propiamente dicha, ya no existen diferencias tan marcadas entre los hombre y las mujeres como en la adolescencia temprana. Pueden establecerse similitudes del desarrollo entre hombres y mujeres, pues en ambos sexos se inicia la búsqueda de las relaciones amorosas y se tiene la capacidad de establecer vínculos de pareja, por lo que generalmente suelen tener relaciones intensas y cambiantes (tanto con el sexo opuesto como con el propio sexo). Es decir, se declara el proceso de la identidad sexual y con ello el gusto por las actividades grupales que reafirman estos sentimientos, así como por las actividades de todo tipo que alimentan la autoestima sean de orden intelectual, deportivo o social. La madurez intelectual permite el surgimiento de las tendencias de ideológicas y no es raro que se adopte una militancia, sea de partido político o actitudes religiosas fervorosas o ascéticas. La creatividad se hace desbordada y la autoafirmación exagerada. Hay una constante reafirmación personal, desde lo intelectual hasta corporal, que lleva a relaciones de conflicto de autoridad. La vida emocional se hace intensa y se inicia la llamada crisis de identidad.

La adolescencia se caracteriza por un periodo en el que la identidad y la presencia de los pares se vuelve un elemento central, por lo que en esta etapa de desarrollo se recomiendan aproximaciones preventivas más centradas en el propio joven, con materiales que puedan ser operados en un plan de joven a joven y no tanto en la interacción con los adultos.

Procesos característicos del inicio de la adolescencia en hombres y mujeres	
HOMBRES	MUJERES
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conductas regresivas intensas orientadas a la acción (ej. Berrinches) ➤ Cierta desprecio o defensa ante el sexo opuesto ➤ Inquietud excesiva que puede obstaculizar el desempeño en los estudios ➤ El interés se dirige hacia fuera, en lo que le pasa a los demás. Este interés le ayuda en su desarrollo. ➤ La socialización activa y rigurosa le es indispensable al varón en crecimiento para evitar peligros del azar y del ambiente rechazante, necesita pertenecer a un grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tendencia más clara al sexo opuesto. ➤ Tendencia a ser “las mejores alumnas en las escuela” ➤ Necesidad de “ser parte” de un grupo de amigos y amigas. ➤ Es la etapa de aprender los manejos adecuados del medio social. ➤ Relación distante o competitiva con la madre.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gusto por llevar actividades con adultos del mismo sexo (equivalencias del padre). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fantasías masturbatorias previas a la primera menstruación.

(Consejo Nacional Contra las Adicciones, 1999: 21)

La postadolescencia se podría definir como el lapso de afirmación o maduración, que va de los dieciocho a los veintiún años tomando en cuenta que la joven se adelanta al varón por lo regular dos o tres años , madurando mas o menos en este mismo tiempo antes que el joven.

3.4 CONDUCTA DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA

Regularmente se considera a la adolescencia como una etapa de riesgo en la que ocurren problemas psicológicos y psiquiátricos con mayor frecuencia, por ejemplo: fobias, ansiedad, suicidio, anorexia, bulimia, esquizofrenia, y abuso de drogas. La baja autoestima es un agente que favorece la proliferación de estos problemas, por eso es importante la temprana atención por parte de un especialista, en este caso es el orientador educativo, en cuanto a prevención se refiere.

Respecto a la conducta de riesgo, la tentación del suicidio en el adolescente de hoy en día se emparenta con la fuga. En un intento por definir la fuga para Riuber (en Dolto, 1984: 263) la verdadera fuga es impulsiva, corta el nudo de la crisis sin resolver nada, sin otro objeto que escapar de lo que se ha vuelto insoportable e imposible de afrontar por parte del adolescente.

Estadísticas de instituciones de salud pública revelan que un promedio de 14 jóvenes entre las edades de 15 y 24 años mueren cada día por suicidio; cada hora y 40 minutos comete suicidio una persona por debajo de los 25 años. En los últimos 35 años, el índice de suicidio juvenil se ha triplicado: la mayoría de los suicidios de adolescentes ocurren por la tarde o tarde-noche en la casa de la víctima. Del 7 al 16 por ciento de adolescentes reporta un historial de intentos de suicidio, los cuales no fueron llevados a cabo porque se les rescató oportunamente. (El Sol de México, 2007)

El suicidio es una de las causas de muerte entre adolescentes; ha aumentado bruscamente sobre todo en adolescentes varones, (la tasa de suicidios entre los adolescentes varones es más elevada que la de mujeres, es una proporción 1:6). El

riesgo aumenta rápidamente en la adolescencia y los primeros años de edad adulta debido a diversos factores como²:

- ✓ Experiencia de desempleo, que se traduce en pobreza, aislamiento social, pérdida de autoestima e identidad;
- ✓ Haber perdido al padre o la madre en la infancia o tener a uno de ellos con problemas psiquiátricos, de salud física, alcoholismo o violencia doméstica;
- ✓ Malos tratos parentales de carácter emocional, físico o sexual;
- ✓ Rechazo parental;
- ✓ Divorcio y separación de los padres;
- ✓ Acoso habitual en la escuela;
- ✓ Depresión;
- ✓ Esquizofrenia;
- ✓ Abuso de drogas.
- ✓ (Nicolson, 2002: 114)

El fantasma del suicidio es inevitable en el adolescente. Es imaginario, por tanto, natural. Lo mórbido es el deseo de terminar. El adolescente experimenta un sentimiento de vacío y ausencia, de amor por él; y comienza a jugar con él mismo, es como si experimentara una sensación de placer de poder sobre sí mismo. Va a jugar con su vida. El adolescente se relame con la idea de la muerte y la emoción que va a causar a los que le echarán de menos, sin embargo, también experimenta un sentimiento de nostalgia por lo que va a abandonar.

Existe un problema no menos importante que el suicidio, este es el uso de drogas por parte de los adolescentes, ya que en los últimos años se ha convertido en un problema capital en la mayoría de los países industrializados.

El fenómeno comenzó en los años sesenta y pronto se expandió a los demás países occidentales, sin embargo, es muy difícil encontrar cifras representativas del uso de

² En el apartado de anexos, al final de este trabajo se presenta una tabla obtenida por el INEGI en la cual se observan las principales causas de suicidio entre los adolescentes de cada entidad federativa del país desde el año 2003 hasta el 2005.

drogas, no solo de psicotrópicos, sino también la droga del alcohol y el tabaco por los adolescentes; en efecto, las únicas estadísticas a las que podemos referirnos son las de las autoridades policiales y las de las agencias de prevención (Dolto 2004).

Los jóvenes adolescentes se acercan a las drogas como una fuga de su tensión, claro sin resolver nada, como compensación de su ociosidad, aunque lo suelen hacer también como acto experimental y para ganar la aceptación de los demás integrantes de un grupo; se comienza con la sola experimentación, después se convierte en un problema de drogadicción.

Como lo hemos visto el deseo de aprobación social por parte de sus compañeros es una de las fuerzas más poderosas que afectan al adolescente. La expectativa de la alabanza o reprobación sociales es el plano sobre el que descansa gran parte de la conducta humana. Los niños de poca edad buscan la aprobación de sus padres, de sus amigos o de sus maestros. En muchos asuntos, los adolescentes se preocupan más por la aprobación de sus compañeros que por la de los adultos. “Las ideas de los padres suelen frecuentemente ser de menos peso para ellos que las opiniones de sus compañeros” (Brooks, 1959).

El gregarismo es, esencialmente, un impulso a estar con otros seres humanos. El hecho de ser dejado solo, es estímulo que lo suscita. El adolescente, cuando está solo, normalmente se halla intranquilo o inquieto, busca la compañía de los demás y, una vez que está con ellos, cesa su inquietud (Brooks, 1959: 195).

El deseo de aprobación social se manifiesta, en los varones, en los intentos de lucirse ante los demás en acciones atrevidas como consumir alcohol o cualquier otra droga, también en realizar acciones que exigen fuerza y habilidad. Su influencia persiste a través de la niñez y de la adolescencia, y aún en la edad viril. Los medios para ganar la aprobación de los demás, varían mucho.

El gregarismo reúne a los adolescentes en grupos, pero no determina su actividad, una vez que el grupo está formado; ésta está determinada por otros impulsos y por el aprendizaje. Un aspecto importante de la educación es el de proporcionarle oportunidades adecuadas para ingresar a clubes y en otros grupos organizados y dirigidos sensatamente en sus actividades, de modo que el joven pueda disfrutar las ventajas de su grupo, sin ocultar completamente su personalidad y capacidad de pensamiento, así como también su acción independiente.

En el siguiente capítulo abordaremos el tema del rendimiento escolar, desde los factores internos que lo determinan, hasta los externos que lo acompañan. Podremos observar la estrecha relación que existe entre autoestima y el rendimiento escolar, ya que consideramos que mientras un individuo posea una mayor autoestima también podrá obtener mejores resultados académicos.

Y al hablar de autoestima, estamos hablando de que el individuo se conoce lo suficiente a sí mismo.

Rendimiento Escolar

Al observar el rendimiento escolar, se puede vislumbrar que existe una gran diversidad de cómo abordarlo, así como la dificultad de asirlo, ya que existen diversos enfoques por los cuales se estudia al rendimiento escolar. Además de que el rendimiento está íntimamente asociado a otros aspectos como la reprobación, la eficiencia terminal, el éxito y el fracaso escolar. Hoy en día la sociedad mexicana se está acostumbrando a ver que los alumnos de secundaria obtienen promedios bajos, y son pocos los adolescentes que obtienen notas aceptables. Es por eso que pocos son los que llegan a concluir una carrera profesional.

Touron (1985) menciona que los trabajos de investigación relacionados con el rendimiento escolar son muchos, realizados en los más diversos sistemas y contextos educativos. Son distintas las razones que han impulsado estos estudios, pero todos ellos tienen un denominador común, conocer el grado en el que los distintos elementos que actúan en el proceso educativo formal influyen en el aprendizaje de los alumnos.

4.1 DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR

Tratar de definir el concepto de rendimiento escolar ha sido una tarea nada fácil para los investigadores educativos. Es por ello que en este capítulo confluyen diferentes enfoques, los cuales centran su atención más en algunas variables que en otras.

Analizado desde diferentes perspectivas y diversos autores, se utilizan términos como aprovechamiento escolar, desempeño escolar o rendimiento académico para referirse al tema de interés en este capítulo.

Algunos autores consideran que el rendimiento escolar es el grado de conocimientos que se reconoce, posee el alumno. El nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación, es decir un puntaje ganado por el alumno, que comúnmente se otorga para valorar el trabajo que ha sido realizado.

Aceros, Angarita y Campos (en Barradas, 2007) consideran que el rendimiento escolar se define como el nivel de logro que puede alcanzar un estudiante en el ambiente escolar en general o en una asignatura en particular. El mismo rendimiento puede evaluarse pedagógicamente, entendidas estas evaluaciones como el conjunto de procedimientos que se planean y aplican dentro del proceso educativo, con el fin de obtener la información necesaria para valorar el logro obtenido, por parte de los alumnos y de los propósitos establecidos para dicho acto pedagógico.

Para Borrego (en Barradas, 2007) el rendimiento escolar es el logro del aprendizaje obtenido por el estudiante a través de las diferentes actividades planificadas por el profesor en relación con los objetivos proyectados previamente.

Páez (en el mismo autor, 2007) refiere que el rendimiento escolar es el grado en que cada alumno ha alcanzado los objetivos propuestos y las condiciones bajo las cuales se produjo ese logro.

Forzan, (1998) considera que el rendimiento escolar puede manifestarse en un puntaje, nota o calificación obtenido en una prueba que traduce la cantidad y calidad del aprendizaje demostrado por los alumnos evaluados en la institución.

El éxito de un alumno depende del nivel de rendimiento escolar obtenido en sus estudios, entendido éste como un concepto matemático que expresa un resultado del aprendizaje promovido por el profesor y producido por el alumno.

Sin embargo no todo el aprendizaje es facilitado por el profesor, si no que también es expresado por una calificación, cuantitativa y cualitativa, que es un reflejo de determinados objetivos preestablecidos o términos educativos, (González, 2004).

Es así como de esta forma se le otorga un número al desempeño intelectual, de destrezas y de desarrollo de habilidades que el alumno logra en un determinado lapso de tiempo.

López (1994), lo considera como el grado de aprovechamiento que logran los alumnos en las calificaciones que obtienen mediante la aplicación de una evaluación.

González (1988) al igual que los autores pasados considera que el rendimiento escolar es el resultado de un juicio emitido y representado en un valor numérico, es decir, las calificaciones que obtienen los alumnos durante o al término del proceso de enseñanza aprendizaje. No obstante es parte de una serie de factores que intervienen en el rendimiento escolar, pero hay que considerar al aspecto cualitativo, en el que se toman elementos subjetivos (participación, conducta, asistencia, entre otros) y los distintos objetivos que se plantean en el proceso de enseñanza aprendizaje, valorándolo como proceso de desarrollo integral y de adaptación del individuo a la escuela.

Para Gimeno (1985), las calificaciones escolares, son un reflejo del rendimiento escolar desarrollado durante algún tiempo en una determinada institución escolar.

Este autor menciona que en realidad las calificaciones finales suelen ser el producto de una serie de evaluaciones realizadas en el transcurso del ciclo escolar por el profesor, aplicando éstas en forma de exámenes o de otra serie de eventos.

Sin embargo creemos que no solamente se puede medir con evaluaciones -como por ejemplo exámenes- porque no es la única ni suficiente forma de medir si el alumno se desempeña bien o mal. Existen muchas formas más de dar una evaluación, para saber mejor cuales son los aciertos o deficiencias, y para saber como tratar a los alumnos.

Los indicadores que se tomarían en cuenta serían por ejemplo, las actitudes mostradas en las distintas actividades planteadas, el comportamiento, así como el interés mostrado.

García (1994) menciona que anteriormente se creía que el rendimiento escolar era resultado de una mala o buena voluntad del mismo alumno, lo cual hacía imperceptibles los otros factores individuales y sociales que lo afectan. Se creía que el rendimiento lo podía controlar el alumno, pero se descubrió que efectivamente hay factores que intervienen en el rendimiento escolar, y por lo tanto, no puede ser controlado del todo por el alumno.

Por otra parte, Ladrón (en Camacho, 2008) no comparte la visión anterior (García, 1994); Él describe algunas de las concepciones para definir al rendimiento escolar, en los cuales el factor central es el alumno.

Basada en la voluntad del alumno:

El rendimiento escolar es producto de una buena o mala voluntad del alumno, se dejan de lado los numerosos factores individuales y sociales que intervienen en el éxito escolar (aptitudes, actitudes, condiciones de vida de los alumnos). De esta manera esta concepción se ha de centrar sólo en la disposición que presenta el alumno ante las actividades escolares a las que se enfrenta.

-Basada en la capacidad del alumno:

Esta creencia se encuentra muy arraigada en nuestros días. Según ella, si un niño no rinde, es porque no tiene capacidad suficiente o bien por otros factores, tales como la pereza, falta de hábitos, interés, etc.

Según esta concepción el rendimiento bajo del alumno solo puede explicarse de una manera simple como la incapacidad o falta de interés por parte de este.

Concepción basada en el resultado del trabajo escolar:

Una línea importante de la investigación educativa trata el rendimiento escolar como el resultado de una experiencia continua que se da a lo largo del tiempo y bajo el control permanente del profesor. De este modo el rendimiento sería el resultado de una conducta (aprendizaje del alumno) suscitado por la actividad del profesor.

Concepción teórico- práctica:

Este tipo de concepción parece ser la que mejor se aproxima a la compleja conceptualización del rendimiento escolar. Según ésta se concibe el rendimiento como fruto de un conjunto de factores derivados del sistema educativo, de la familia, y del propio alumno en cuanto a persona en continua evolución. (García, 1994; 16).

Entendido así, el rendimiento escolar se convierte en una aportación muy importante para el desarrollo de la personalidad de los alumnos, de la cual debe surgir un proceso de aprendizaje más profundo, valioso y dotado de recursos para afrontar con éxito los problemas, tanto de la vida académica como de la vida cotidiana.

4.2 FACTORES QUE DETERMINAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Existe una gran variedad de factores que pueden afectar directamente al rendimiento escolar, entre ellos, les el nivel cultural, social, educativo; así como también los problemas de aprendizaje, la apatía de los profesores, el ambiente escolar, los hábitos de estudio, entre otros.

En el rendimiento escolar intervienen además del nivel intelectual del estudiante, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad y capacidad, entre otros) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como el nivel de desarrollo, escolaridad y aptitud del estudiante. Otras variables que influyen son los intereses, autoestima, hábitos de

estudio, actitud del alumno ante el estudio y hacia el profesor, la familia y sus relaciones interpersonales (González, 2004).

Debido a lo anterior se hace una clasificación de los factores internos y externos, los cuales influyen en el aprendizaje de los alumnos y se ven reflejados en su rendimiento escolar.

4.2.1. Factores internos que determinan el rendimiento escolar.

Estos factores son pertenecientes al mismo alumno y determinan en cierta manera su rendimiento escolar.

- **Inteligencia y aptitudes:**

En lo que tiene que ver con el intelecto, el rendimiento escolar exige algunas capacidades, como la inteligencia, la memoria y ciertas aptitudes necesarias para el óptimo desarrollo intelectual, así mismo del desempeño académico.

- **Salud y alimentación:**

Jiménez y González (En Barradas, 2007) consideran a la alimentación y el sueño como funciones vitales del hombre, dotan de sustancias necesarias para subsistir y asegurar el desarrollo por el que resulta evidente que la salud juega un papel esencial en el proceso de aprendizaje de cualquier alumno.

Debido a que tanto la salud como la alimentación son factores determinantes del rendimiento escolar, el estudio es una actividad que exige un gran esfuerzo y para rendir al máximo se hace indispensable tener un descanso que solo el sueño puede restaurar; si se desea rendir más hay que estar en buen estado de salud. Por tanto, el estudiante debe cuidar de ella y en este cuidado una alimentación sana y un sueño restaurador juegan un papel esencial. La salud está íntimamente relacionada con el

nivel económico y cultural de la familia, ya que en gran medida la atención médica de los estudiantes depende de los recursos familiares (nivel de vida).

Como ya se ha mencionado, son diversos los factores que afectan al rendimiento escolar, sin embargo para Pansza (En Balbuena, 2008) la personalidad es un factor interno importante. En algunos casos para obtener un mayor rendimiento académico se requiere de poner atención a las características de la personalidad del alumno, con esto se conocen las posibilidades y limitaciones para en función de ello, identificar los problemas que se presentan en el trabajo intelectual y seleccionar aquellas estrategias de acción que nos puedan llevar a un mejor desempeño escolar.

Ladrón (En Camacho, 2008: 15) menciona que existen 3 formas de vincular la personalidad con el rendimiento escolar, son las siguientes:

- Desarrollo emocional del alumno:

El buen desarrollo emocional, -como por ejemplo una buena autoestima- le facilitarán la integración del alumno al ambiente en donde se desarrolle, es decir, que no se estancará en miedos, ni inseguridades, etc., sino que será una persona capaz de afrontar los retos que la escuela le presenta de una manera entusiasta y exitosa. De esta manera se evita tener problemas de conducta, angustia, ansiedad, etc.; Por lo tanto el rendimiento escolar se verá favorecido.

- Ansiedad:

Es la tensión que se crea ante determinadas circunstancias escolares: supera una prueba, un examen, una respuesta ante el grupo-clase. Esta tensión inhibe de cierta forma el rendimiento escolar.

- Motivación:

Aparece como un factor en el cual el actor principal es el propio alumno, poniendo interés en el proceso de enseñanza aprendizaje; esto se logra con la participación activa por parte del alumno. La motivación es un importante factor dentro de cada individuo que impulsa el logro de metas, y como metas del estudiante se puede mencionar el aprendizaje en todas sus materias. La motivación se puede definir como una fuerza interna que nos lleva a lograr una meta.

La motivación es un factor de peso, ya que un alumno motivado es el que presenta la decisión de comenzar una actividad, manteniendo un esfuerzo permanente para conseguir los mejores resultados y emplea todas y cada unas de la estrategias que le ayudarán a la realización de su objetivo.

4.2.2. Factores externos que determinan el rendimiento escolar

A diferencia de lo factores internos, estos no se encuentran en el poder del alumno, sin embargo son determinantes en el rendimiento escolar, ya que proveen de estabilidad y armonía entre el alumno y su entorno, como por ejemplo la familia y su nivel socioeconómico, la escuela, los amigos o las personas con las que comúnmente se relaciona, el profesor, el tipo de institución escolar, entre otros.

- La familia:

Ocupa un lugar determinante en el rendimiento escolar del alumno, ya que brinda estabilidad y seguridad emocional, estimula al alumno a continuar y mejorar constantemente sus estudios, también es la encargada de valorar y gratificar los esfuerzos y logros del estudiante, así como también establecer hábitos de estudio; también se ocupa de corregir cuando es necesario.

Estudios como los de Pearl Zimmerman (en Haeussler, 1998) han señalado que si la familia es etiquetada o abandonada, el niño pierde interés, baja su rendimiento y está constantemente confirmando con su actitud negativa la baja opinión que tiene de él mismo.

Pero al contrario con esta visión, también se ha demostrado que si la familia apoya al alumno mostrándole confianza en sus capacidades, y manteniendo un seguimiento puntual – sin llegar a ser un acoso –, pese a los retos a los que se enfrenta, el alumno logra mantener una autoestima adecuada

- Nivel Social, económico y cultural:

Está estrechamente ligado a la familia, a que cuando un individuo nace en un núcleo familiar con determinadas características económicas y culturales, se puede saber en cierta medida si se limitará o se favorecerá el desarrollo personal educativo del alumno.

Los niños que nacen bajo el seno de una familia con poca solvencia económica, o con muchos integrantes, es más probable que no tengan la facilidad de acercar a sus hijos a la cultura mundial, por lo tanto esos alumnos encuentran una desventaja frente a aquellos que si cuentan con los recursos.

El acceso a una cultura mundial, en donde se tiene un acervo de videos, libros, cine, teatro, televisión por cable, se entrelaza al rendimiento escolar positivo, ya que el alumno tiene una visión más amplia del contexto y de los contenidos educativos que rodean al alumno en la escuela.

El déficit sociocultural, atribuido a la existencia de diversos medios socioculturales, trae consigo diferencias de rendimiento entre los alumnos, por consiguiente permiten una menor adaptación a los contextos escolares.

Un reciente factor es el entretenimiento, al respecto se puede decir que los alumnos al tener un mayor contacto con medios de entretenimiento (Internet, videojuegos, televisión) éstos, suelen ser más interesantes, distraen su estudio, pero no deben verse únicamente como distracción sino como medios accesibles para el conocimiento de nuevas culturas, y la simulación de sucesos prácticos, como jugar fútbol, descifrar una enigma o conocer la cultura japonesa, pues también mediante los juegos se desarrollan habilidades, como percepción, razonamiento, creatividad.

Ladrón (en Camacho, 2008) apunta sobre ciertos estudios que el tamaño familiar está relacionado inversamente con el nivel intelectual, de tal manera que a mayor número de hermanos se da una proporción casi directa de fracasos escolares. Ello explicaría porqué al sobrecargarse la familia con miembros más jóvenes y mentalmente menos desarrollados, la calidad del clima intelectual se deteriora.

Como indicadores del ambiente sociocultural, se suele incluir el nivel de estudios de los padres, los medios culturales con que cuenta el alumno y la riqueza del medio lingüístico, aspectos éstos que pueden estar ligados o no al nivel socioeconómico.

- La Escuela:

Las escuelas urbanas, las no mixtas y las escuelas de tiempo completo tienden a obtener mejores resultados en cuanto al rendimiento escolar a diferencia de las escuelas rurales, las mixtas y las escuelas no formales. En escuelas con doble turno, los estudiantes del turno matutino tienden a tener un mejor rendimiento escolar, en comparación de los estudiantes del turno vespertino, debido quizás a que los estudiantes de familias de menores ingresos trabajan por la mañana y atienden la escuela por la tarde, o por la tendencia de los maestros del turno matutino de enviar a los estudiantes con problemas al turno vespertino (Arroyo, en Barradas, 2007).

Es decir que el tipo de escuela ya sea pública o privada, rural o urbana, matutina o vespertina, así como el tamaño de la misma indudablemente influye en el rendimiento escolar.

Para Ladrón (en Camacho, 2008) el tamaño de las escuelas en especial influye en el rendimiento escolar de los alumnos, y menciona que la problemática radica en los recursos materiales con los que cuenta una escuela grande en comparación con una pequeña; así como también la preparación del profesorado.

Es bien sabido que es más probable que una institución escolar cuando cuenta con los recursos materiales adecuados logra mejores resultados (cuantitativos) con los alumnos, es decir, un mejor rendimiento. Esto se debe a que la multiplicidad de opciones que brinda un material didáctico es facilitador del aprendizaje en aquellos alumnos que son auditivos, visuales, o kinestésicos. Los alumnos que aprenden principalmente viendo (visuales) requieren ser atendidos con material visual, láminas, ilustraciones, etc. Por otra parte los alumnos que asimilan los contenidos de una forma mejor escuchando (auditivos) es necesario atenderlos con cintas auditivas, videocasetes, etc., y por último los alumnos que asimilan los contenidos de forma práctica, es decir, a estos alumnos les es difícil mantener atención ya sea visual o auditiva, pero para ellos es mejor aprender haciendo. Por lo anterior, se ratifica la idea de que una institución con mejor equipamiento en recursos materiales y didácticos es probable que obtenga un mejor rendimiento escolar en sus alumnos.

Dentro de la escuela es pertinente puntualizar la labor del profesor, así como su personalidad, como factor externo que influye en el rendimiento escolar del alumno.

El carácter, la autoestima, el autoconcepto y el estilo personal influyen en el rendimiento escolar que los alumnos presenten a lo largo del tiempo, ya que estos factores antes mencionados determinan la conducción del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Cada profesor proyecta a sus alumnos ciertas expectativas de logro de acuerdo a las posibilidades y capacidades de sus alumnos. El profesor envía mensajes a través del trabajo que desea que sus alumnos realicen; los alumnos captan el mensaje y se formulan dentro de ellos determinado autoconcepto, sin embargo cuando las expectativas de logro son demasiado ambiciosas el alumno puede experimentar una sensación de inadaptación al ritmo que el profesor imprime a su clase. Por lo tanto el alumno es afectado indirectamente en su autoconcepto y es más probable que su rendimiento escolar disminuya.

Las actitudes del profesor, cuando son positivas influyen en el rendimiento de los alumnos, ya que desde la planeación de sus clases imprime un estilo ameno e interesado en que sus alumnos aprendan; sin embargo cuando nos encontramos con profesores que no muestran interés en los múltiples estilos de aprendizajes de sus alumnos, su clase es aburrida y tediosa, por lo cual esto se asocia con bajo rendimiento de sus alumnos.

Existen factores asociados al rendimiento académico de los alumnos, y son dependientes del trabajo que realiza el profesor, (González, 2004) como son:

- ✓ Factores metodológicos.
- ✓ Adaptación de la enseñanza a los niveles de partida del estudiante.
- ✓ Metodología activa: implicación del alumno.
- ✓ Evaluación continua y formativa.
- ✓ Factores de apoyo y tutorización del estudiante
- ✓ Motivación y apoyo.
- ✓ Desarrollo de sistemas eficaces de información al estudiante: exigencias, cultura de los centros, etc.
- ✓ Factores organizativos:
- ✓ Coordinación de contenidos y estrategias metodológicas.
- ✓ Explicitación de los niveles de formación a los que se dirige la enseñanza desde los planes de estudio al desarrollo de las clases.

4.3 BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

“Bajo rendimiento escolar” significa: Una actuación deficiente, generalmente voluntaria por parte del alumno en dos áreas que para el sistema educativo son fundamentales: el área académica del aprendizaje cognoscitivo y el área del comportamiento social o conducta” (Flores, en Camacho, 2008).

El decremento del rendimiento escolar es un problema común que ocurre en la etapa de la adolescencia. Los chicos obtienen peores resultados que antes y además se sienten menos adaptados al ambiente escolar.

Existen causas por las cuales los adolescentes presentan una baja en su rendimiento escolar, sin embargo, mencionarlas sería tediosa ya que la lista es muy larga, no obstante, las causas oscilan entre las personales a las no personales y que involucran tanto lo familiar como lo educativo y lo social, encontrando que en la mayoría de los casos las causas suelen ser mixtas, es decir tanto personales como no personales.

Es necesario que ante un adolescente que no presenta un buen rendimiento escolar, se tenga que hacer una valoración minuciosa que nos permita identificar las posibles causas, de tal forma que se puedan obtener las estrategias adecuadas para solucionar el problema, de esta forma se podría evitar alguna complicación más lamentable, en estos casos estamos hablando del fracaso escolar.

Dentro de los factores que influyen para que se de un bajo aprovechamiento y que el alumno no desarrolle las diferentes habilidades son:

- Actitudes negativas de los maestros como por ejemplo el autoritarismo de algunos.
- De acuerdo a la influencia tanto externa como interna se generan diferentes climas sociales dentro de los grupos.

- La falta de motivación de los maestros hacia los alumnos por diversos factores que influyen en la actitud de ambos.
- Los cambios propios de esta etapa generan confusión y un desequilibrio de personalidad e identidad.
- La falta de tiempo y los problemas de comunicación entre los padres y madres de familia con sus hijos, generan problemáticas.

Por otra parte, Flores ha podido identificar tres causas principales de bajo rendimiento escolar:

- Las características propias del sistema escolar.
- Las características del medio ambiente.
- Las características individuales. (En Camacho, 2008)

Es importante antes de responsabilizar al alumno como el único culpable de su bajo rendimiento escolar, es necesario darse cuenta que es lo que ha pasado a lo largo de su vida, y encontrar las razones más congruentes con lo que le acontece al alumno, de tal forma que permitan plantear soluciones eficaces a la problemática.

Se ha observado que son múltiples los factores que pueden influir en un bajo rendimiento escolar, la familia se ha considerado como uno de los factores que intervienen en dicho rendimiento a través de sus características económicas y culturales que pueden limitar o favorecer el desarrollo personal y educativo del alumno. A pesar de ello son pocas las investigaciones que tomen en cuenta los estilos educativos de los padres como un factor que incida en el rendimiento escolar. Es por ello que se pretende en esta investigación poner de manifiesto la relación existente entre estas dos variables (En Camacho, 2008).

4.4 RELACION ENTRE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Por lo general los niños con buen rendimiento escolar tienen buena autoestima, ya que confían en sus capacidades y se sienten autosuficientes, autónomos y valiosos.

Haeussler (1998) considera que la autoestima académica, es decir, como el niño se percibe a sí mismo en la escuela, tiene un peso muy importante dentro de la situación escolar. Por lo general un alumno con un buen rendimiento escolar, tiene una autoestima alta, ya que sus logros escolares y la relevancia de éstos, hace que él alumno se sienta satisfecho con él mismo.

Al contrario, cuando un alumno presenta dificultades en la escuela, es muy probable que también existan problemas de autoestima. Estos alumnos tienden a esforzarse poco ya que poseen una baja motivación por aprender, y por lo regular siempre se quedan con un sentimiento de frustración debido a que obtiene bajas calificaciones, estos alumnos cuando obtienen un logro académico lo atribuyen a factores externos (Haeussler, 1998).

La adolescencia es una etapa crítica en la que los problemas a los que se enfrentan son ya en sí difíciles, y si a eso le sumamos una autoestima deteriorada, se obstaculiza la resolución de problemas escolares, y por lo tanto también el rendimiento escolar se ve afectado.

Desde el ámbito de la educación formal, y la no formal se ha intentado últimamente estimular la autoestima, así como también su autoconcepto de los alumnos, apelando a que pueden mejorar su rendimiento escolar.

Es necesario establecer la diferencia entre autoconcepto y autoestima, ya que estos términos se suelen confundir; incluso algunos autores los suelen confundir, ya que los dos términos tienen que ver con la persona y su valoración: el autoconcepto consiste en lo que pensamos que somos, en como nos concebimos, reconocemos nuestras

cualidades y defectos. En el autoconcepto las opiniones de los demás nos ayudan a construir un autoconcepto más o menos favorable.

Mientras que la autoestima es la valoración del autoconcepto. En otras palabras, El autoconcepto es la adquisición de conocimiento de uno mismo, donde se incluye la descripción de las características físicas individuales y de la propia personalidad, tomando en cuenta las cualidades positivas y negativas; y el autoestima es la evaluación o juicio que se da en cuanto al concepto de sí mismo (Smeke, 2002: 157). El autoconcepto es la idea que cada individuo tiene de sí mismo, mientras que la autoestima incluye los sentimientos de estimación de sí mismo.

Aunando más a este tópico, Cava (2002) distinguen tres dimensiones importantes de la persona:

La dimensión cognitiva, la dimensión afectiva y la dimensión conductual, la dimensión cognitiva – corresponde al autoconcepto – la constituyen todos los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma; la dimensión afectiva o evaluativa – corresponde a la autoestima – y, finalmente, la dimensión conductual, la cual implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo y de los demás.

El fracaso escolar supone que los problemas de rendimiento escolar y la consiguiente baja de autoestima y ansiedad generada en el niño, no sólo lo afectan a él, sino que también repercuten en sus padres y hermanos. Éstos a su vez reaccionan de manera tal que en ocasiones agravan considerablemente el problema imponiendo castigos, retiro de afecto, desvalorización.

Consideramos que todo ser humano debe ser tratado con cariño y aceptación incondicional por parte de la familia, principalmente en los primeros años, así como también a lo largo de la formación de su persona. En la medida en que se le acepta y respeta, la autoestima del individuo se acrecienta y fortalece aún más en la

adolescencia, lo que en cierta manera da certidumbre de un éxito en la escuela, es decir, es muy probable que esa persona con buena autoestima tendrá un buen rendimiento escolar.

4.5 RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONCEPTO Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

El Autoconcepto también es una parte importante de la personalidad de un individuo, ya que los seres humanos a lo largo de su vida están en constante evaluación de sí mismos, lo cual ayuda a tener seguridad ante los demás individuos, y asegura un equilibrio emocional, permitiéndole desarrollarse sanamente en su entorno.

Sin embargo, en este apartado se podrá ampliar la información acerca del autoconcepto, desde su definición, sus etapas, hasta sus teorías; también se hará notar la estrecha relación que tiene con el rendimiento académico de los adolescentes.

Sureda (2001) precisa que educar el autoconcepto adolescente tiene repercusión en una serie de áreas, a nivel emocional, académico, social y familiar. A través de estas dimensiones se pretende captar la importancia del autoconcepto y ver cómo dicho constructo determina resultados en diferentes dimensiones.

Una imagen positiva de sí mismo condiciona una buena autoestima, una percepción de autoeficacia ante el trabajo realizado, una buena adaptación ante el contexto social y familiar. En definitiva, un mejor uso y empleo de las habilidades sociopersonales puede favorecer la percepción que la persona tiene de sí misma, y así de manera concreta, mejorar las respuestas que el adolescente da a las preguntas ¿cómo soy?, ¿qué cualidades tengo?, ¿cómo interacciono con los otros?, ¿qué tipo de alumno soy? o ¿qué descripción hago de mí mismo en relación con el contexto familiar?, Sureda (2001).

4.5.1. Desarrollo del autoconcepto en el ser humano.

Cuando el ser niño empieza a tomar conciencia del mundo que le rodea, también empieza a construir una idea de él mismo. Esta imagen corresponde también a lo que los demás piensan de él.

El valor que el niño le da a esta imagen depende en gran medida a la forma en que ve que cumple con las expectativas de los padres, esto en relación con las metas que esperan de él. Es decir, si el infante siente que sus logros son adecuados con los logros esperados experimentará sentimientos de autoeficacia y seguridad.

Por lo contrario, si percibe que sus logros no satisfacen los logros esperados por los padres, él mismo se sentirá inepto, poco capaz y poco valioso, lo que con el paso del tiempo irá disminuyendo su autoestima.

Desde la visión de Gurney (En Haeussler, 1998) el autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas. Gurney presenta tres etapas progresivas del autoconcepto, estas son:

1. Existencial o del sí mismo primitivo (desde el nacimiento hasta los dos años).

Cuando el niño viene al mundo, se relaciona interactivamente con sus padres, pero más con la madre. Gracias a esas relaciones el niño en medida de sus posibilidades va tomando conciencia de que él es un individuo diferente a lo que le rodea, es así como obtiene cada día más autoconciencia.

Aproximadamente a los doce meses puede visualizarse a través de un espejo; y ya como a los dieciocho meses puede referirse a sí mismo en tercera persona.

Es decir, poco a poco el niño va reuniendo una serie de información acerca del mundo que le rodea y, al mismo tiempo, reúne también impresiones de sí mismo. Empieza a percibir que es un ser interesante para los demás, esto puede variar en función de cómo lo traten los adultos más próximos, en este caso sus padres.

2. Etapa de sí mismo exterior (de los dos a los doce años aproximadamente).

En esta etapa el niño ya es capaz de dar información de él mismo con detalles, así como valorarse positiva y negativamente.

Es precisamente en esta etapa en donde se forma la personalidad del ser humano, ya que es donde ingresa más información del exterior de la persona, como por ejemplo, la interacción con los adultos y el cúmulo de experiencias de éxito o fracaso, son importantes. Es por eso que los padres y los educadores, tienen un peso importante en la formación del autoconcepto, así como indudablemente de la autoestima del niño, ya que el estilo educativo y las retroalimentaciones positivas promueven la imagen que se crea de sí mismo.

Mientras sea más positiva la imagen que al niño se le proyecte el mundo exterior, el niño podrá valorarse positivamente también, es decir, que tendrá una autoestima alta. El impacto que esto tendrá en su desempeño académico será muy importante ya que afrontará los problemas que se le presenten de forma adecuada.

Al principio de esta etapa, el niño define a sí mismo y se diferencia de los demás por lo más básico que son los rasgos físicos. Aproximadamente entre los ocho y nueve años comienza la definición personal empezando a describir características psicológicas, como por ejemplo, en esta etapa se hacen evidentes los sentimientos de estar avergonzado u orgullosos de sí mismo, lo cual es de vital importancia, ya que los sentimientos que se experimenten en esta etapa, será difícil superarlos posteriormente.

Al final de esta etapa existe una mayor conciencia de cómo las demás personas los conciben, así como la propia percepción.

En esta etapa cuando a un niño se le trata con distancia, poca sensibilidad, impaciencia, etc., el niño puede concluir que no es digno de cariño. No obstante, si el niño es tratado con cariño y atención, recibirá mensajes positivos, de esta forma se reconocerá como un ser valioso.

3. Etapa del sí mismo interior (abarca de los doce años en adelante).

En esta etapa el adolescente trata de describirse a través de su propia identidad. En este proceso se trata de contestar la pregunta de ¿quién soy?

A partir de los quince años especialmente en la cognición ocurren cambios considerables, ya que el pensamiento abstracto y crítico modifica su autoconcepto. También en esta etapa el ser es muy vulnerable, esto es porque comienza un cuestionamiento propio por encontrar la verdadera identidad, y durante la adolescencia es en donde se presentan una serie de factores externos que fácilmente vulneran al individuo, esto gracias a su sensibilidad.

Erikson (En Cava, 2002) afirma que en la adolescencia, específicamente en la etapa temprana, se caracteriza por la búsqueda de la identidad, la cual constituye la crisis característica de esta etapa evolutiva. Lo cual implica enfrentarse a los diversos cambios físicos, psicológicos, a la exigencia de madurez racional y a la adaptación a un nivel educativo diferente (la secundaria).

A medida que el ser humano crece, va completando el complejo mapa de sí mismo y construye su propia identidad a partir de los mensajes que recibe de los otros y manda de sí mismo. Estará en posesión de una imagen cada vez más definida de su propia persona, de sus cualidades, de sus capacidades y de lo que puede llegar a

conseguir. Finalmente y con el paso de los años esta identidad se afianzará cada vez más y la hará suya completamente.

En tanto definición de autoconcepto podemos tomar la que nos brinda C. Rogers (En Códex, 1998), el cual considera que es un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce, como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad. También toma en cuenta la relación del individuo con los demás, con el medio, con sus metas e ideales.

Alcántara (En García, 2008) considera necesario que en el ámbito escolar se le induzca al alumno (adolescente de secundaria) al conocimiento objetivo de sí mismo, ya que de esta forma, se le puede conducir al encuentro de su propio yo real, que quizá sea desconocido para él. Como ya se ha mencionado anteriormente, los refuerzos positivos de la conducta del estudiante, señalándole sus cualidades, tratando de señalar que una falta cometida no es necesariamente significa que él sea de esa forma de comportarse, es decir es importante hacer que los adolescentes se den cuenta de que ninguna persona está exenta de cometer algún error, y cuando se comete tratar de enmendar el error tratando de no reincidir en lo mismo.

García (2008) también considera al ambiente escolar como el promotor de experiencias de éxito, y la retroalimentación la considera como un apoyo muy valioso, ya que brinda a la persona información positiva de sí mismo. Con ésta posición básica fomentada y apoyada, el adolescente puede desarrollar el optimismo necesario para realizar esfuerzos en pro de logros adicionales, relaciones interpersonales saludables, toma de riesgos necesarios y apertura a nuevas experiencias de aprendizaje.

La importancia del autoconcepto en el adolescente estudiante, ejerce una gran influencia en su rendimiento escolar, la imagen propia es esencial para las conductas

y los logros posteriores de las personas. Los profesores al interactuar con sus alumnos gran parte del día, ocupan una posición privilegiada y fundamental, ya que desde esta perspectiva se puede moldear gran parte del concepto de sí mismo de los alumnos.

En el siguiente capítulo se propone el taller que será en un primer momento dirigido a los orientadores educativos y posteriormente será aplicado a los adolescentes con el fin de mejorar su autoconocimiento y por lo tanto, también su autoestima.

Propuesta de taller dirigido a los orientadores y/o profesores de educación secundaria para fortalecer la autoestima de los adolescentes

PRESENTACIÓN

Este último capítulo se enfoca a proponer un taller dirigido a los orientadores educativos de nivel secundaria, interesados en el crecimiento personal de los adolescentes, específicamente de la autoestima, sabiendo que un ser humano entre más se conoce y más se valora es propenso a desarrollarse exitosamente en cualquier contexto. Este taller pretende ser una herramienta para los orientadores con el fin de mejorar el autoconocimiento, así como la autoestima del alumno.

El objetivo general es diseñar una propuesta pedagógica para los orientadores, esto con el fin de ser instruidos para apoyar el desarrollo de la autoestima de los adolescentes de secundaria, tomando en cuenta que un alumno que tiene buena autoestima por lo general es un alumno que obtiene buenas notas académicas.

En el taller se establece un espacio de encuentro, una relación directa, “cara a cara”, donde no existen intermediarios; un espacio en el cual podemos cambiar el “yo por el nosotros”, para, en conjunto, enfrentar la soledad y el individualismo. El diálogo se convierte así en una herramienta de conocimiento.

Es por eso que en el presente, se promueve la capacidad de aprender a aprender, en lugar de acumular por acumular. Esto se trabajará promoviendo el desarrollo de la creatividad individual y grupal a partir de la búsqueda de soluciones a problemas comunes.

Al promover la autoestima en los adolescentes, promovemos que ellos puedan lograr lo que deseen en relación con ellos mismos, con sus relaciones significativas y en torno a su quehacer diario.

Con base en la asignatura de Formación Cívica y Ética pretendemos que los alumnos desarrollen ciertas habilidades y conocimientos de su propia persona, así como también sepan corregir y saber en qué área de su vida son, más vulnerables.

A lo largo del taller se proponen unos aprendizajes esperados, tomando en cuenta el Programa de Formación Cívica y Ética, así como algunas de las competencias que lo rigen.

Como pedagogos tratamos de recorrer el camino que nos lleva a la realización plena del ser humano, y a comprometernos con las personas, y más aún cuando se encuentran transitando por una etapa tan conflictiva como es la adolescencia, en la cual existen factores que pueden hacer que se tenga una baja autoestima, y por ende, también bajas notas académicas.

METODOLOGÍA

El presente taller consta de 15 sesiones de trabajo, y una sesión de evaluación, con un tiempo aproximado de 50 minutos cada una. En las cuales serán necesarios diversos materiales de apoyo, los cuales serán especificados en las sesiones de trabajo.

Es indispensable mencionar que el taller está diseñado bajo el esquema de los componentes básicos de la autoestima propuestos por Franco Voli (2002), ya que consideramos que son determinantes en el proceso de construcción de una buena autoestima.

El taller esta subdividido en cinco bloques temáticos, de acuerdo a los cinco componentes de la autoestima, así como una sesión de apertura y otra sesión de cierre. A continuación se presenta el cronograma de sesiones:

BLOQUE	Sesión No.	Título	Materiales Anexos No.
I	1	“integración y conocimiento grupal”	-
	2	¿Cómo dicen que soy?	-
II	3	¿Quién soy yo?	2
	4	“Mis pensamientos; Mis sentimientos”	3, 4 y 5
	5	“Pensamientos racionales e irracionales”	6
	6	“Yo soy”	7
	7	“Esculturas y escultores”	-
	8	“Comparación personal con objetos”	8
III	9	“Comunicación con los padres”	9
	10	“Puro Cuento”	-
IV	11	“Mis Metas”	10
	12	“Imaginando el Futuro”	11
V	13	“Se anuncia algo importante”	-
	14	“Como soy”	-
	15	“Evaluación del Taller”	-

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Al finalizar el taller se pretende que los adolescentes sean capaces de:

- Identificar y definir el concepto de autoestima, así como darle la importancia que tiene en la vidas de las personas;
- Conocer sus cualidades y sus defectos (fomento del autoconcepto);
- Al conocerse, se podrán valorar más así como valorar a los semejantes;
- Valorar los logros y fracasos;
- Establecer relaciones con los demás basadas en la realidad que el adolescente vive;

- Evaluar ventajas y desventajas en la toma de decisiones;
- Sentirse competentes y seguros de actuar en determinadas circunstancias y/o contextos;
- Formarse expectativas de estudio acordes a sus capacidades, aptitudes y habilidades, sin dejar a un lado sus gustos;
- De acuerdo a su reconocimiento podrá formarse una expectativa de estudio más conveniente para él;
- Establecerse metas respecto a lo académico, con la finalidad de elevar su rendimiento escolar.

Por otra parte, consideramos necesario definir el concepto de taller, para aclarar cualquier duda conceptual que pudiera surgir.

Según Carlos López (1993: 78) define al taller como una metodología participativa que opera en el proceso de enseñanza - aprendizaje. Está constituido sobre la base de actividades individuales, en pequeños grupos y con el grupo total. Tiene un eje que se estructura pedagógicamente en la acción: se aprende haciendo sobre un proyecto concreto de trabajo en grupo.

El taller integra la teoría y la práctica, la reflexión con la acción, las vivencias con la experiencia. En el taller se refuerzan las conductas participativas, protagónicas, solidarias y en especial la comunicación.

Por sus características pedagógicas el taller promueve la actividad en los participantes. Nadie puede desempeñar un rol pasivo – simple receptor de conocimientos aislados – ya que el taller integra técnicas, no modelos para copiar o repetir.

Es un trabajo en equipo, donde se alternan y comparten roles, y donde se aprende la importancia de interrelacionarse y vincularse con otros.

El rol que desempeñará el orientador será en convertirse en facilitador del aprendizaje, lo cual implica “acompañar y no dirigir”, el proceso. Deberá tener un manejo de grupo y dinámicas grupales, por lo que el orientador o coordinador es irremplazable.

El trabajo que corresponderá a los participantes del taller será, el comprometerse en participar, colaborar y ser responsable en el grupo. Manteniendo un clima de respeto y armonía dentro del mismo.

A continuación se presentan las sesiones de trabajo, las cuales guiarán al orientador a la realización eficaz del taller de autoestima.

BLOQUE I

COMPONENTE DE LA AUTOESTIMA: “SEGURIDAD”

Aprendizajes esperados:

1. Que los participantes incrementen la seguridad del adolescente, a través de técnicas y juegos.
2. Favorecer el reconocimiento de las cualidades propias, así como las cualidades que los demás ven en él.
3. Desarrollar la capacidad de comunicación consigo mismo, así como la comunicación con los demás.

Introducción:

El sentido de seguridad es el presupuesto básico de autoestima. La persona segura de sí misma y de sus posibilidades se atreve a actuar; no hay acción o reacción del individuo que no sea de alguna forma, directa o indirectamente, el resultado de una suficiente o insuficiente seguridad personal, familiar, religiosa, social, etc.

Abraham Maslow (En Balbina, 2003: 75) considera que la seguridad implica la necesidad de contar con estructuras familiares y sociales de referencia, que sean tan firmes como flexibles y armoniosas, de tal manera que permitan al niño confrontar y superar sus miedos y desconfianzas. En este sentido, las necesidades básicas son: sentirse seguro, tener estabilidad, tener orden, protección, y sana dependencia.

SESIÓN 1

“Integración y conocimiento grupal”

La autoestima se desarrolla socialmente, aunque desde el interior de la persona. De la forma en que nos relacionemos con los demás dependerá nuestro autoconcepto, nuestra seguridad, nuestra motivación, y nuestra competencia.

Es importante que la persona que participe en este taller sepa con quien trata, así como también sentirse en un ambiente que favorezca la confianza, el respeto y la apertura entre los alumnos. De esta manera es más probable que se pueda aumentar la autoestima. Es por lo que se propone esta sesión en donde los adolescentes (guiados por el orientador) puedan conocerse entre sí, y saberse parte del grupo para integrarse en un grupo de trabajo.

Objetivos de la sesión:

1. Favorecer el conocimiento entre los participantess.
2. Propiciar un clima de confianza, respeto y apertura.
3. Romper el hielo a través de una dinámica de integración y conformación de equipo.

Actividad 1: “nos conocemos más”

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Papelitos con parejas de nombres de animales.

- En un primer momento, a los participantes se le pasará una tómbola (debe de haber papelitos de animales por parejas, *ejemplo*: dos borregos, dos vacas, etc.), de la cual sacarán un papelito (sin ver) en el cual esta escrito el nombre de algún animal, y se les explicará que deben de hacer los sonidos que ese animal realiza (onomatopeya) para localizar a su pareja, la cual debe hacer lo mismo.
- El orientador invitará a los participantess a formar parejas (si es posible que no se conozcan). Empezará uno a platicar sobre sí mismo, sobre sus datos personales (nombre, apellido, etc.), gustos, pensamientos, sentimientos, aspiraciones, etc. Durante 5 minutos el otro integrante hablará de él.
- Al terminar de presentarse todas las parejas se reunirán en plenaria nuevamente, y luego cada pareja presentará a su compañero, y posteriormente el compañero presentará al otro, hasta terminar con todas las parejas.

SESIÓN 2

“¿Cómo dicen que soy?”

Objetivos de la sesión:

1. Desarrollar la identidad, la solidaridad y un buen sentido de seguridad a través de la interacción con el grupo.
2. Ampliar la percepción de la propia identidad y de la estima y valoración de otros hacia uno mismo.

Actividad 1: “Así me ven mis compañeros”

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Cinta adhesiva

- Los adolescentes formarán en el centro del salón un círculo, se les colocará a cada uno una hoja blanca en la espalda pegada con cinta adhesiva.
 - Una vez pegada la hoja en la espalda de cada uno, deberán anotar las “características positivas” del compañero de adelante, posteriormente avanzarán con el siguiente compañero, hasta haber anotado una característica positiva en todos los compañeros.
 - Es importante mencionar que lo que se anote en la hoja de los compañeros es anónimo, por lo que no se debe anotar el nombre de quién lo está escribiendo.
 - Una vez concluido la lista de características positivas de todos los compañeros, se las darán al orientador, el cual las pegará en algún lugar específico del salón (lo determinará el orientador).
 - Para lo cual el facilitador o conductor del taller preguntará al grupo que características faltaron de cada uno de los participantes.
 - El orientador les hará una serie de preguntas para reafirmar y reflexionar las cualidades que aparecen en la hoja de cada uno.
- ¿Qué has sentido cuando has leído tus cualidades?
-¿Cuál es la cualidad de la que te sientes más orgulloso?
-¿Qué cualidad de las que te han dicho ya conocías?
-¿Qué cualidad de las que te han dicho desconocías?
-¿Te fijas frecuentemente en las cualidades positivas ajenas?

-¿Te fijas frecuentemente en las cualidades positivas propias?

Observaciones:

BLOQUE II

COMPONENTE DE LA AUTOESTIMA: “AUTOCONCEPTO”

Aprendizajes esperados:

1. Favorecer el conocimiento de uno mismo de modo global, tanto en lo que hace referencia a los aspectos físicos, como a cualidades y debilidades.
2. Lograr que los adolescentes adquieran conciencia de sí mismos.
3. Reflexionar sobre las características personales más significativas, así como de sus sentimientos.

Introducción:

Tenemos un concepto para cada cosa que nos rodea también lo tenemos para con nosotros mismos: ¿quiénes somos?, ¿Qué hacemos?, ¿cómo lo hacemos?, ¿para qué lo hacemos? Son preguntas que nos hacemos a menudo y sus respuestas van formando la idea que tenemos nosotros como personas.

La forma en que nos percibimos a nosotros mismos como individuos es parte fundamental de la autoestima, dado que la idea propia que se tenga influye en la valoración que se da al ser.

SESIÓN 3

“¿Quién soy yo?”

Objetivos de la sesión:

1. Ampliar el conocimiento de sí mismo y desarrollar una actitud de aceptación y de valoración de sí mismo.
2. -Reflexionar sobre sí mismo sobre los aspectos positivos de la personalidad y las limitaciones de cada uno; conocer y valorar las propias habilidades.

Actividad 1: “Soy como...”

Tiempo	Recursos Materiales
20 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo.• Lápices de color

- El orientador educativo, repartirá una hoja en blanco a cada participante, y les dará la indicación de dibujar un animal con el cual se sientan identificados.
- Se continúa con una discusión grupal en donde se expresarán diversas opiniones sobre si están de acuerdo o no con el animal escogido así como con las características que lo definen. Si dice porqué sí se está de acuerdo y porqué no.

Actividad 2: “Mis características”

Tiempo	Recursos Materiales
30 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- Se trata de que seleccionen de un listado de palabras (ANEXO 2) las características que reconozcan como propias, subrayando aquellas con las que se identifican o creen que ellos tienen.
- Después de trabajar la actividad, conversar con el grupo acerca de cuáles de estas características ayudan más a que a uno le vaya bien y cuáles nos molestan, nos dificultan el trabajo o nos hacen perder amigos.

Observaciones:

SESIÓN 4

“Mis pensamientos; Mis sentimientos”

Objetivos de la sesión:

1. Conectarse con los propios sentimientos.
2. Reconocer que diferentes personas pueden tener distintos pensamientos frente a un hecho.
3. Aprender que los pensamientos causan sentimientos.

Actividad 1: “así me siento cuando...”

Tiempo	Recursos Materiales
10 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- El orientador introduce la actividad diciendo: “Todas las cosas que nos suceden en nosotros, así como nuestros pensamientos nos causan algún sentimiento. Algunas nos dan rabia, otras producen en nosotros alegría, y otras nos causan tristeza y temor. No obstante, no siempre es necesario que una persona hable para saber que le pasa. A veces basta mirarle la cara para saber que está sintiendo”.
- Se les repartirá a los adolescentes una hoja que contiene una variedad de dibujos que contienen diferentes expresiones (ANEXO 3), y se les invitará a que encierren de color azul los dibujos que reflejen su estado de ánimo habitual.
- Después se invitará a los participantes a encerrar con color rojo, otros dibujos (no importando que se repitan del anexo anterior; los cuales representen “lo que creo que los demás piensan de mí, acerca de cómo soy”. Este ejercicio es para que los adolescentes aprendan a verse a sí mismos, valorarse y reflexionar acerca de la visión que los demás tienen de ellos.
- Por último se repartirá el ANEXO 4, en el cual los adolescentes tendrán que escribir el nombre de estado de ánimo, así como también decir cuando experimentan ese estado de ánimo.

Actividad 2: “Mis sentimientos”

Tiempo	Recursos Materiales
20 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- El orientador comenzará diciendo algunas frases como: “Me siento nervioso cuando tengo mucho trabajo”, con lo cual iniciará a los participantess a identificar sus emociones con algunas frases incompletas.
- Una vez dado el ejemplo los participantess anotarán en una hoja blanca las

siguientes frases incompletas, las cuales deberán completar.

- 1.- Me siento feliz cuando...
- 2.- Me siento triste cuando...
- 3.- Me siento importante cuando...
- 4.- Me siento valiente cuando...
- 5.- Me enojo cuando...
- 6.- Cuando me siento feliz, yo...
- 7.- Cuando me siento triste, yo...
- 8.- Cuando me enojo, yo...
- 9.- Cuando tengo miedo, yo...
- 10.- Cuando estoy nervioso, yo...
- 11.- (...)

Actividad 3: “Los pensamientos causan sentimientos” (Actividad tomada y adaptada para fines didácticos de este taller de: Cardenal Violeta, 1999)

Tiempo	Recursos Materiales
20 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Bolígrafo

- El orientador pedirá a los adolescentes que piensen en una idea agradable y desagradable que la acompañe con sentimientos apropiados escribiéndolos en una hoja (ANEXO 5).

Ejemplo:

Pensamientos Agradables	Sentimientos
Mi equipo ganó	Excitad@
Mi amig@ me estima	Content@

Pensamientos Desagradables	Sentimientos
Reprobará el examen	frustrado
No quieren que juegue con ellos	triste

Observaciones:

SESIÓN 5

“Pensamientos racionales e irracionales”

Objetivos de la sesión:

1. Los adolescentes identificarán si los pensamientos son racionales o irracionales.
2. Reflexionar acerca de los pensamientos que en ocasiones expresan de sí mismos los adolescentes.

Actividad 1: “¿qué es lo que pienso?” (Actividad tomada y adaptada para fines didácticos de este taller de: Cardenal Violeta, 1999).

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- El orientador en un primer momento explicará la definición de “racional” e “irracional”, ya que es útil identificar cuando es un pensamiento racional o irracional, porque de esta manera nos damos cuenta de que las cosas en ocasiones no son graves como lo consideramos, y en muchas ocasiones la solución a los conflictos está frente a nosotros.
- Una idea racional es aquella lógica, que parece ser verdad, demostrada por la experiencia; Una idea irracional es aquella que es absurda, ilógica, falta de evidencia, no basada en la experiencia. Es útil que nuestro pensamiento y por consecuencia nuestra acción estén basadas en ideas racionales y no basadas en pensamientos ilógicos e irrelevantes.
- Después se facilitará a los participantess una lista con pensamientos, la cual deberán de completar (ANEXO 6).
- Posteriormente los participantess clasificarán como racionales e irracionales los pensamientos que complementaron en la tabla anterior, a manera de que se den cuenta de la importancia de evitar tener contacto con pensamientos irracionales, ya que pueden ser orillados a presentar acciones irracionales.

Observaciones:

SESIÓN 6

“yo soy”

Objetivos de la sesión:

1. Incrementar el conocimiento de los participantess con respecto a sus características, gustos, sentimientos, etc. y desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismo.
2. Conocer y valorar las propias habilidades.
3. Expresar de un modo plástico la imagen que cada participante tiene de sí mismo.
4. Aceptar nuestras características que no son tan buenas.

Actividad 1: “Autorretrato”

Tiempo	Recursos Materiales
30 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Lápices de colores

- Se pide a los jóvenes dibujar y pintar un dibujo de sí mismos en una hoja blanca y escribir a un lado del dibujo las características personales más importantes que encontraron en las actividades anteriores.
- Posteriormente en círculo se platicará sobre la importancia de conocernos a nosotros mismos, se busca lo que tenemos en común en: el hacer, el tener, el ser, el querer ser.

Actividad 2: “Frasas incompletas” (Actividad tomada y adaptada para fines didácticos de este taller de: Cava (2002).

Tiempo	Recursos Materiales
20 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- Se reparte a cada participante una copia con frases incompletas (ANEXO 7), una vez que tienen la copia se les da cinco minutos para que completan las frases, individualmente, y siempre haciendo referencia a sí mismos.
- Una vez que terminaron de escribir las frases, se reúnen para exponer cada uno sus frases. Primero todos comienzan con una y cuando terminen todos de decirla comienzan con la siguiente.
- Es importante mencionar que no se debe de obligar a algún participante a leer sus frases o alguna, si no quiere.

SESIÓN 7

“Esculturas y Escultores”

Objetivos de la sesión:

1. Mejorar el conocimiento del propio cuerpo.
2. Darse cuenta de cómo expresamos lo que sentimos a través de nuestro cuerpo
3. tomar contacto con el propio cuerpo, las expresiones, los movimientos, así como toda variedad de gesticulaciones que podemos realizar.
4. Crear un ambiente relajado y de respeto.

Actividad 1: “Las Estatuas”

Tiempo	Recursos Materiales
25 min.	• Ropa cómoda

- El orientador le pide a los adolescentes que se formen en parejas y se distribuyan por todo el aula.
- Se les explicará que un integrante de la pareja será el escultor y el otro será la materia para hacer la escultura.
- El escultor moldeará al otro compañero de acuerdo a lo que esté sintiendo en ese momento.
- Una vez terminada el ejercicio se le pedirá a la escultura que le diga al escultor como cree que se siente en ese momento.
- Posteriormente se invertirán los papeles.

Actividad 2: “Siguiendo órdenes”

Tiempo	Recursos Materiales
25 min.	• Ropa cómoda

- El orientador explicará a todos que se realizará un ejercicio en el cual deberán utilizar todo lo que tengan a la mano para poder expresar el sentimiento o estado de ánimo que les indicará.
- El orientador será un escultura e ira dando órdenes como estas:
 - Las estatuas están tristes.
 - Las estatuas están contentas.
 - Las estatuas están molestas.
 - Las estatuas están aburridas.
 - Las estatuas son curiosas.

- Finalmente se les preguntará a todos como se sintieron, si experimentaron el sentimiento que se ordenaba. De esta forma se irá tomando conciencia de las diferentes formas de expresar las emociones.

SESIÓN 8

“Comparación personal con objetos”

Objetivos de la sesión:

1. Adquirir conciencia de sí mismos mediante la proyección de los objetos de su entorno.
2. Comunicar ante el grupo aspectos de los mismos.
3. Posibilitar la imaginación

Actividad 1: “¿Qué pasaría si? (Actividad tomada y adaptada para fines didácticos de este taller de: Cava (2002).

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- El orientador en un primer momento introduce la actividad diciendo, “muchas veces nos preguntamos *¿Quién soy?*”. Uno de los procedimientos para saberlo es recordando cómo nos relacionamos con los objetos, cosas y con las personas; así como que relaciones nos satisfacen.
- El orientador repartirá una serie de supuestos que el participante contestará individualmente y por escrito (ANEXO 8).
- Una vez terminado todos se reunirán y algún voluntario comenzará a leer lo que escribió.

Observaciones:

BLOQUE III

COMPONENTE DE LA AUTOESTIMA: “SENTIDO DE PERTENENCIA E INTEGRACIÓN”

Aprendizajes esperados:

1. Que los adolescentes tomen conciencia de que forman parte de las relaciones que se producen en su familia, y cómo sus actitudes y comportamientos pueden modificar dichas relaciones.
2. Que los adolescentes logren expresar positivamente sus necesidades y sus sentimientos.

Introducción

La aprobación del grupo al que se pertenece (familia, compañeros y/o grupos sociales) tienen un impacto significativo en la autoestima en la medida en que el grupo se convierte en una fuente de retroalimentación para la persona. Dicha retroalimentación afecta tanto a la conducta y apariencia, como a los sentimientos que la persona manifiesta de manera positiva o negativa (Abraham Maslow, en Balbina, 2003: 100).

Las personas que viven aisladas de la comunidad, por lo regular presentan una autoestima baja, ya que presentan poco sentido de integración o pertenencia y por ende les impide relacionarse con lo demás.

La familia influye poderosamente en la autoestima. Es el primer medio en el que nos desarrollamos, y lo que comunican verbal y no verbalmente sobre nosotros afecta de un modo decisivo a nuestro desarrollo personal. Es por eso que se presentan las siguientes sesiones.

SESIÓN 9

“Comunicación con los padres”

Objetivos de la sesión:

1. Reflexionar sobre la forma en que los adolescentes forman parte de las relaciones que se producen en su familia, y cómo sus actitudes y comportamientos pueden modificar dichas relaciones.
2. Interaccionar y resolver problemas de manera correcta y adecuada
3. Identificar sentimientos y actitudes confusas, inadecuadas, rebeldes del hijo hacia sus padres.

Actividad 1: “Comunicación con los Padres” (Actividad tomada y adaptada para fines didácticos de este taller de: Sureda García, 2001).

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Ropa cómoda• Ropa adecuada a la representación

- El orientador les informa que van a representar una escena, posteriormente invita a los adolescentes a formar equipos de trabajo de tres integrantes, dándoles a escoger un personaje: el padre, la madre, y el hijo adolescente.
- El orientador proporcionará cuatro diferentes escenas del diálogo (ANEXO 9).
- Posteriormente se brindará a los adolescentes una serie de preguntas que serán respondidas por todos.
- Al término de las preguntas se hará una escena modificada en donde se le de solución a la problemática anterior.

Observaciones:

SESIÓN 10

“Puro cuento...”

Objetivos de la sesión:

1. Reflexionar sobre la forma en que los adolescentes forman parte de las relaciones que se producen en su familia, y cómo sus actitudes y comportamientos pueden modificar dichas relaciones.
2. Reflexionar sobre su pasado, su entorno y las personas significativas en su vida.
3. Crear un ambiente de confianza y respeto.

Actividad 1: “Mi historia”

Tiempo	Recursos Materiales
30 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Lápices de colores

- El orientador introduce a los adolescentes a la actividad, explicando como cada uno de ellos es el personaje principal de la historia de su vida. Esta historia se está escribiendo día a día por ellos mismos.
- El orientador pedirá que cuenten una historia imaginada o real, de la cual ellos deben de ser los protagonistas.
- La historia comenzará desde el nacimiento, pero no necesariamente se detendrá en el momento actual.
- Es importante recalcar que aunque los adolescentes son los protagonistas también pueden incluir a personas que son importantes en su vida, no importa que no sean de la familia.

Actividad 2: “puro cuento...”

Tiempo	Recursos Materiales
20 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Papel bond o rotafolios.

- Lo que reste de tiempo se elaborará un cuento entre todos, el cual permitirá observar la cohesión como grupo, la tolerancia, las ideas de los demás y la valoración de cada uno.
- El orientador seleccionará pedirá un voluntario para ser el secretario, o si no lo seleccionará al azar.
- El grupo se pone de acuerdo sobre el tema del cuento.
- Posteriormente uno va diciendo una frase en relación al tema, que va tomando la

apariencia de un cuento. Alguien puede ser el secretario que tendrá que ir anotando en una hoja grande. Por ejemplo, uno dice “había una vez un niño triste...” el que sigue dice: “Él estaba triste porque no sabía dónde ni cómo encontrar un amigo...” etc.

- Al terminar se lee el cuento completo y se va arreglando si es necesario. Una vez terminado se puede exponer en alguna parte visible del grupo o la escuela.

BLOQUE IV

COMPONENTE DE LA AUTOESTIMA: “FINALIDAD O MOTIVACIÓN”

Aprendizajes esperados:

1. Que los adolescentes conozcan, reflexionen y valoraren sus recursos internos (habilidades, capacidades).
2. Aprender a evaluar los recursos externos que proporciona el medio en que se desenvuelve el adolescente.
3. Propiciar la capacidad para proyectarse a futuro.
4. Conocer e identificar la importancia de fijarse metas a corto, mediano, y largo plazo.
5. Reflexionar acerca de que el esfuerzo y la perseverancia son indispensables para lograr las metas.

Introducción

Las personas en general buscamos siempre una motivación, que hacen que nuestra acción sea inevitable, necesaria u oportuna. Cuando conseguimos crear motivaciones suficientes para modificar cierto comportamiento, en general hacemos hasta lo imposible para conseguir el objetivo planteado.

Proyectarse a futuro supone valorarse y sentirse capaz de hacer cosas y puede ayudar a las personas a animarse, motivarse conocerse y crecer afectivamente.

Es importante que los adolescentes se proyecten a largo plazo, en las distintas situaciones. Que piensen cómo se ven cuando grandes, qué les gustaría hacer, qué podrían hacer ellos por su familia y por su entorno, todo esto considerando sus posibilidades, es decir, sus habilidades y capacidades, así como los recursos que les pueda proporcionar el medio que los rodea.

SESIÓN 11

“Mis metas”

Objetivos de la sesión:

1. Propiciar la capacidad para proyectarse a futuro.
2. Reflexionar sobre las metas que se quieren lograr en el mundo familiar, social, y laboral.
3. Favorecer la elección de opciones de los adolescentes, así como abrir más opciones para escoger en un futuro.

Actividad 1: “En algunos años más”.

Tiempo	Recursos Materiales
10 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Lápices de colores

- El orientador les brindará una hoja, la cual tendrán que contestar de forma personal colocando lo que le gustaría ser en algunos años más, en que trabajo se ve en algún tiempo.
- Posteriormente una vez concluido el ejercicio, se le entregará al orientador.
- Se revolverán las hojas y se volverán a repartir ya contestadas (tomando en cuenta que no le toque a nadie la suya).
- Cada uno leerá en voz alta la que le tocó y tratará de descifrar de quién es.
- En caso de que no sea la persona que escogió, la persona correcta dirá “yo soy”, y posteriormente este mismo seguirá con la que le tocó.
- Esta actividad se concluirá con el cierre del orientador, invitando a todos a reflexionar cómo será su ciudad, su país o el mundo entero en ese momento.
- Actividad 2: “Me gustaría ser...”

Tiempo	Recursos Materiales
40 min.	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina• Revistas• Pegamento• Tijeras

- El orientador será el encargado nuevamente de motivar a los adolescentes a pensar nuevamente en el futuro, en el ámbito profesional, personal, familiar, etc.
- Esta vez los adolescentes se expresarán de forma visual a través de un *collage* que deberán realizar de acuerdo a sus metas.

- Los trabajos se realizarán con recortes de revistas, periódico, (imágenes, palabras, etc.)
- Una vez terminados los trabajos se expondrán al grupo.

Observaciones:

SESIÓN 12

“Imaginando el futuro”

Objetivos de la sesión:

1. Reflexionar sobre sí mismos y sus características más significativas.
2. Reflexionar sobre las metas que se quieren lograr en el mundo familiar, social, y laboral.

Actividad 1: “Un largo viaje”.

Tiempo	Recursos Materiales
35 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- El orientador pedirá a los participantess que imaginen que la semana próxima van a emprender un viaje a un lugar lejano. Probablemente estarán muchos años ausentes.
- Después deberán imaginar cuál es la imagen con la que los recordarán sus compañeros, así como qué dirán de ellos si dejan muchos años de verlos.
- Posteriormente deben escribir unas palabras que resuman la imagen con que serán recordados
- Es importante mencionar que no debe de ser demasiado largo lo que se escriba.
- Una vez escrito estas palabras, se reunirán en equipos de cinco integrantes y allí todos compartirán su escrito.
- Para concluir el orientador hará hincapié en que esas palabras escritas son un supuesto, porque no nos hemos ido de viaje aún, por lo tanto podemos modificar la imagen que creemos que tienen de nosotros.

Actividad 2: “Mi familia futura”

Tiempo	Recursos Materiales
15 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- En esta actividad en un primer momento el orientador motivará a los adolescentes a pensar nuevamente en el futuro, pero ahora solo en el ámbito familiar.
- Posteriormente se les repartirá una serie de frases incompletas (ANEXO 10).
- Una vez que terminaron de escribir las frases, se reúnen para exponer cada uno sus frases. Primero todos comienzan con una y cuando terminen todos de decirla comienzan con la siguiente.

BLOQUE V

COMPONENTE DE LA AUTOESTIMA: “COMPETENCIA”

Aprendizajes esperados:

1. Que los adolescentes se conozcan y se aprecien a sí mismos.
2. Conocer las propias habilidades y aprender a valorarlas.
3. Que los adolescentes se sepan competentes para distintas cosas, de acuerdo a sus capacidades.
4. Hacer conscientes a los adolescentes de los recursos que poseen, así como los logros y éxitos que han conseguido.

Introducción

El último de los componentes de la autoestima tiene que ver con qué tanto nos conocemos, y no solo de conocernos por conocernos, sino, saber qué sabemos y qué podemos realizar con esos saberes; no se está hablando de competir por algo, estamos hablando de saber qué se hacer.

En el sentido de competencia interviene el saber que hemos aprendido, qué somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y tenemos un potencial sin límites de aprendizaje. El sentirse competentes forma parte de la propia valía e importancia, y el llegar a aumentar esta competencia de forma continua es una decisión de cada uno en función de su propia autoestima.

SESIÓN 13

“Se anuncia algo importante”

Objetivos de la sesión:

1. Hacer conscientes a los participantess de sus aspectos positivos.
2. Aprender a demostrar a los demás cualidades y destrezas propias.
3. Desarrollar la confianza en uno mismo.

Actividad 1: “Se anuncia algo importante”

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina• Plumones• Revistas• Pegamento• Tijeras.

- El orientador anuncia que van a realizar anuncios comerciales o *spots* publicitarios sobre sí mismos. Recordando que los anuncios deben de llamar la atención y ofrecer algo novedoso
- El cartel deberá llevar los aspectos más positivos resumidos en un eslogan o un lema que hayan inventado.
- Se les deberá insistir en hacer el cartel llamativo.
- Una vez terminados los anuncios se dedica el resto del tiempo para que cada quién presente su cartel.

Observaciones:

SESIÓN 14

“Cómo soy”

Objetivos de la sesión:

1. Conocer las propias habilidades y aprender a valorarlas.
2. Aprender a demostrar a los demás cualidades y destrezas propias.
3. Desarrollar la confianza en uno mismo.

Actividad 1: “Tu árbol”

Tiempo	Recursos Materiales
50 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Lápices de colores

- El orientador pide a los participantes que dibujen un gran árbol, con gran cantidad de ramas y raíces, y con un fuerte tronco.
- Se pondrá su nombre en el tronco del árbol con letras grandes.
- En las raíces se colocarán sus cualidades, habilidades, y destrezas.
- En las ramas se colocarán los logros o metas cumplidas hasta este momento.

- Luego se formarán grupos de cuatro personas y hablarán de su árbol en primera persona. Los demás integrantes pueden preguntar sobre sus características y apoyar para complementar el árbol con cosas que se les haya pasado anotar.
- Por último el orientador concluirá la sesión comentando que para que las metas sean logradas ha sido necesario tener raíces fuertes, es decir, gracias a sus habilidades, destrezas, y capacidades.

Observaciones:

SESIÓN 15

Evaluación del taller

Objetivos de la sesión:

1. Que los participantes reflexionen acerca de lo vivido en todas las sesiones de este taller.
2. Que los participantes retroalimenten al orientador para futuros talleres.
3. Evaluar el taller con críticas u observaciones para su mejora.

Actividad 1: "Evaluación"

Tiempo	Recursos Materiales
25 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo

- Se pide a los participantes escribir todas las observaciones, buenas o no tan buenas acerca de las experiencias vividas en el taller, así como el beneficio que pudo haber significado para cada uno.
- En el ensayo que escribirán se les pedirá que anoten cómo consideran que ha cambiado su forma de ser o de pensar acerca de "sí mismos" antes y después del taller de autoconocimiento y autoestima.
- A la entrega del ensayo el facilitador se podrá dar cuenta de que tanto pudieron conocerse a sí mismos los participantes.

Actividad 2: "Buzón de sugerencias"

Tiempo	Recursos Materiales
25 min.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Bolígrafo• Un sobre para carta

- Por último se les pide a los participantes que en una hoja le den a conocer al orientador lo que piensan de él, desde sugerencias, inconformidades, halagos, etc.
- Lo importante en este buzón es que puede ser de forma anónima si se quiere.

Observaciones:

CONCLUSIÓN

En el transcurso de toda la vida los seres humanos necesitamos un equilibrio emocional para actuar de forma coherente, para desenvolvernos sanamente y progresar en las empresas que nos propongamos, sin embargo en la adolescencia existen muchos conflictos en todos los ámbitos, y en ocasiones lo menos que se posee es equilibrio emocional. La autoestima es una característica del ser humano que se vulnera fácilmente, es decir, si la persona no se conoce, es muy fácil que ante cualquier situación estresante, o cualquier toma de decisiones se fracase.

Consideramos que la “importancia del taller de autoestima y autoconocimiento” radica en que contribuirá a que los adolescentes a través de los orientadores educativos se conozcan a sí mismos, esto gracias a que fue elaborado con un fundamento teórico minucioso, en el cual se analizaron la mayoría de características y componentes del autoconocimiento y la autoestima.

Creemos firmemente que cuando se promueve el autoconocimiento de algún individuo es más probable que tenga éxito en las actividades que desempeñe. Así como también pueda hacerle frente a los conflictos de manera responsable, libre y autónomamente.

El taller tiene la cualidad de ser una herramienta con el objetivo de que cada participante adquiera libremente su propio conocimiento, que aprenda a reconocer las características más elementales de su ser, y valorar las de los otros. Se podría decir que el taller es de carácter no directivo, sino de acompañamiento. Es decir, el facilitador no debe de dar respuestas de ninguna de las cuestiones o sesiones, sino que el participante las descubra de acuerdo a sus experiencias, valores, habilidades y capacidades.

El adolescente en su etapa de confusión puede caer en el autorrechazo, éste estado se debe a que el adolescente se considera menos, ya que considera que no alcanza

o no cubre las expectativas que ponen en ellos los padres de familia y profesores, éstas a su vez agreden y marcan de por vida al adolescente, lo que se reflejará con la timidez, agresividad, rebeldía, bajo rendimiento escolar, etc., del adolescente.

Es por eso que la finalidad de ayudar a un individuo a su ubicación oportuna en un contexto particular, es para que él mismo conozca la realidad que lo rodea y con ello desarrolle su proyecto de vida, esto es la práctica de la Orientación Educativa a través de la asignatura de Formación Cívica y Ética. Dicha actividad se realiza mediante la palabra y a través de un vínculo en una relación pedagógica.

La importancia del taller también radica en que aleja de la incertidumbre al los adolescentes de secundaria, es decir, que en la etapa de mayor crisis de la vida del ser humano, este taller trató de aminorar la angustia, esto lo hace propiciando que los adolescentes respondan la pregunta ¿quién soy yo?. Creemos que en la medida que los adolescente se conozcan más a sí mismos podrán librar todos los obstáculos de la edad.

Lo anterior le permitirá al adolescente tener herramientas adecuadas para valorarse a sí mismo, aceptarse y desarrollarse en cualquier contexto en donde se encuentre, así como también tomar decisiones adecuadas.

Es más probable que un adolescente que cuente con buena autoestima tenga un mejor desempeño en sus actividades diarias, incluyendo en la escuela. De tal forma que cuando este tipo de alumno con autoestima alta se tope ante dificultades o situaciones estresantes no se quedará estancado en el problema, sino que sus esfuerzos estarán centrados a encontrar la solución pertinente.

A manera de conclusión podemos decir que una persona que manifiesta una buena autoestima tiene los siguientes elementos:

1. Seguridad.- De una forma u otra si no estamos seguros, nos encontramos limitados en la toma de cualquier decisión o iniciativa por el miedo o la preocupación que se deriva de nuestra inseguridad. Actuamos en función de ésta y no en función de mis propias capacidades, tendencias, deseos o necesidades.
2. Buen autoconcepto.- El autoconcepto es la imagen que el sujeto tenga de sí mismo. Se refiere a la experiencia personal, y a los puntos de vista, conceptos o imágenes propias. Es decir, está compuesto con las percepciones de las propias características y habilidades, así como los conceptos de sí mismo en relación con los otros y con el contexto.
3. Sentido de pertenencia.- La autoestima se desarrolla socialmente, aunque desde el interior de la persona. De la forma en que nos relacionemos con los demás dependerá nuestro autoconcepto, nuestra motivación y nuestra competencia.
4. La finalidad o motivación se refiere a reflexionar acerca de la dirección que quiere seguirse en la vida propia. Un ser humano puede soportar casi cualquier cosa si tiene un porque y un para qué.
5. Interviene el saber que hemos aprendido, qué somos capaces de aprender, estamos aprendiendo continuamente y tenemos un potencial sin límites de aprendizaje.

Consideramos que los elementos antes mencionados por lo regular van de la mano uno del otros, es decir que una persona que presente alguno de ellos por lo regular tiene todos, algunos más desarrollados que otros pero al fin de cuentas todos.

La Orientación Educativa permite fortalecer el desarrollo integral del individuo por medio de herramientas que faciliten la adquisición de habilidades necesarias para participar en los diversos órdenes de la vida: social, educativo y familiar, profesional, entre otros.

Es por eso que con este trabajo de investigación se pretende cooperar en mínima forma, a través de un taller de intervención, con el cual se propicie elevar la autoestima del adolescente. Este taller está dirigido a los Orientadores los cuales a su vez lo pondrán en práctica con los alumnos.

Nos queda claro que aún queda mucho por hacer en torno a la orientación educativa y sus alcances. Es por ese motivo que este trabajo se une a otros antes realizados, pero con un poco de creatividad, sin embargo el tema queda abierto a futuras investigaciones y aportaciones en beneficio de la juventud mexicana.

REFERENCIAS

- Aberastury A; Knobel (1998). La Adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. Editorial Paidós. México.
- Aguilar, E; Jáuregui, A. (1996). Trabajar con Autoestima. México: Árbol.
- Alcántara, J. (1990), Como Educar la autoestima, Barcelona. Ed. CEAC, S.A.
- Alonso, R. (1997) La reforma de la autoestima del niño. Curso de escuela para padres. Ed. Alexander Bain. México.
- Balbuena, P. (2008). La Función del Orientador Educativo para Mejorar el Rendimiento Escolar en Alumnos de Secundaria: Una propuesta de curso taller para el manejo de los hábitos y estrategias de estudio. Tesis de Licenciatura en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Barradas, M; Martínez T. (2007) Los Hábitos y Actitudes Hacia el Estudio, su Relación con el Rendimiento Escolar a Nivel Bachillerato. Tesis de Licenciatura en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Beltrán, C. (2002) La situación de los estudiantes de la generación 99-2002 del C.E.T.I.S. No. 57 ante la elección de carrera a nivel licenciatura: un estudio de caso. Tesis para el grado de maestría, U.P.N. México
- Bisquerra, R. (1996). Orígenes y Desarrollo de la Orientación Psicopedagógica. Madrid. Ed. Narcea.
- Branden, N. (1991). El Respeto hacia uno Mismo. México. Ed. Grijalbo.
- Branden, N. (1993). El Poder de la Autoestima. Barcelona. Ed. Paidós.
- Branden, N. (1998). Los Seis Pilares de la Autoestima. MéxicoEd. Paidós.
- Brooks D. Fowler. (1959). Psicología de la Adolescencia. Argentina. Ed. Kapelusz. 2ª ed.
- Camacho S; García S. (2008). Estilos Educativos de los Padres y su Relación con el Rendimiento Escolar de sus Hijos. Tesis de Licenciatura en Psicología educativa. Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Cardenal, V. (1999). El Autoconocimiento y la Autoestima en el Desarrollo de la Madurez Personal. España. Ed. Albije.

- Cava, M; Musitu, G. (2002). La Potencialización de la Autoestima en la Escuela. Ed. Paidós. España.
- Codes, M. (1998). Orientación Escolar. Madrid. Ed. Mc Graw Hill.
- Consejo Nacional Contra las Adicciones (1999). Construye tu vida sin adicciones. México.
- Diccionario de la Lengua Española. (1956). Madrid. Ed. Espasa Calpe.
- Dirección General de Educación Secundaria. Guía Programática de Orientación Educativa, México, Secretaría de Educación Pública (SEP). 1992.
- Dolto, F. (2004). La Causa de los Adolescentes. México. Ed. Paidós.
- Feldman, J. (2000). Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Madrid. Ed. Narcea.
- Forzan, L. (1998). Influencia de la Autoestima en el Rendimiento Escolar de Adolescentes de Secundaria. Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa.: Universidad Pedagógica Nacional. México.
- García M. (2008). La Formación del Autoconcepto en la Adolescencia y las Repercusiones en su Desempeño Académico. Tesis de Licenciatura en Pedagogía: Universidad pedagógica Nacional. México.
- García. J. (1994) El Rendimiento Escolar; los Alumnos Ante su Éxito o Fracaso. Madrid, Ed. Popular, S.A.
- Gimeno, J. (1985). La Enseñanza: su teoría y su práctica. Madrid. Ed. AKAL.
- González I. (1998) La Elección de Carrera y el Plan de Vida de Alumnos de Primer Ingreso a la Universidad Pedagógica Nacional. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología de la. División de Estudios de Posgrado. UNAM.
- González, A. (1988). Indicadores del Rendimiento Escolar: Relación entre pruebas objetivas y calificaciones. Revista de Educación. No. 20. España. Tea.
- González, J. (2004). Relaciones Interpersonales. México. Ed. Manual Moderno.
- González, L. (2004). Revista Mexicana de Psicología. Vol. 21 N. 1 pp. 51-58. Percepción de las causas de logro académico en Estudiantes de Licenciatura.
- González, R. (1994). Autoestima Revista Padhia Desarrollo, artículo de fondo. Vol. 2, n°7, Ed. Padhia, Diciembre, México.
- Haeussler. I. (1998). Confiar en uno Mismo: Programa de Autoestima. Chile. Ed. Dolmen Educación.

- Herrera, L. (1960). La Orientación Educativa y Vocacional. Donación SEP. Universidad Pedagógica Nacional.
- Hill, G. (1993). Orientación Escolar Vocacional. México. Ed. Pax.
- Jenkins G; et. al. (1976). Este es su Hijo Escolar y Adolescente. Argentina. Ed. Paidós.
- Lázaro, A. (1989). Manual de Orientación Escolar y Tutoría. Madrid. Ed. Narcea.
- LÓPEZ, C. (1993). Talleres ¿Cómo hacerlos? Argentina. Ed. Troquel.
- López, L. (1994). Relación Entre la Autopercepción del Rendimiento Académico y el Consumo de Drogas en Estudiantes de Educación Media y Media Superior. Tesis de Maestría en Psicología Educativa. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lozano, B. (2003). Discapacidad y Autoestima. Ed trillas. México. 2003.
- Macías, G. et al. (2000) Ser Adolescente. México Ed Trillas.
- Martínez, M; Meuly R. (2000). Formación y Actualización de Orientadores Educativos: Memoria del Segundo Foro. UPN. México.
- Meuly, R. (2000). Caminos de la Orientación. México. Universidad Pedagógica Nacional. Colección educación; 20.
- Mora, J. (1998). Acción Tutorial y Orientación Educativa. Madrid. Ed. Narcea. 5ª ed.
- Morris, C. et. al. (2001). Psicología. México. Ed. Pearson Educación.
- Nérici, I. (1976). Introducción a la Orientación Escolar. Argentina. Ed. Kapelusz.
- Nicolson D; Ayers, H. (2002). Problemas de la Adolescencia. España. Ed. Narcea.
- Olguín, H. (2006). La Orientación Educativa y el Pedagogo Frente al Bajo Rendimiento Académico: Una propuesta de Hábitos y Estrategias de Estudio del Adolescente en la Escuela Pública. Tesis de Licenciatura presentada en la Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Palacios J. (2002). La Cuestión Escolar: Críticas y Alternativas. México. Ediciones Coyoacán.
- Paz, M. (2000). Déficit de Autoestima: Evaluación, Tratamiento y Prevención. Madrid. Ed. Pirámide.

- Quintero L. (2003). Un Enfoque Gestáltico en la Orientación Educativa. México. Ed. Trillas.
- Ramírez, M. (2006). Propuesta de un Taller para Favorecer la Construcción del Autoconcepto en el Adolescente. Tesis de Licenciatura presentada en la Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Reséndiz, F. (2002). Factores que Influyen en el Individuo para Desarrollar la Autoestima. UNAM, México.
- Rodríguez, M. (1991). Orientación Educativa. Ed. CEAC. 2ª ed.
- Roig J. (1982). Fundamentos de la Orientación. España. Ed Anaya/2.
- Sánchez, A. (2003). Teoría y Práctica de la Orientación en la Escuela. México. Ed. Manual Moderno.
- Sandoval, F. (2000) La Trama de la Escuela Secundaria: Institución, Relaciones y saberes. UPN y Plaza Valdéz Editores. México.
- Santillana (2000) Diccionario de las Ciencias de la Educación. Ed. Santillana. 14ª ed. México.
- SEP, (1993) Planes y Programas de Estudio. SEP, Educación Básica, Secundaria.
- SEP. (2007) Planes y Programas de Estudios de la Educación secundaria. Formación Cívica y Ética. 2ª ed. México.
- Smeke, S. (2002). Excelencia Emocional en Niños y Jóvenes. México. Ed. Grupo Editorial Tomo.
- (SEByN), Subsecretaría de Educación Básica y Normal. (2002). Reforma Integral de Educación Secundaria (RIES). Documento Base. México.
- Sureda, I. (2001). Como Mejorar el Autoconcepto. Programa de Intervención para la Mejora de Habilidades Sociopersonales en Alumnos de Secundaria. España. Ed. CCS.
- Tapia J. (1995). Orientación Educativa: Teoría, evaluación e intervención. Editorial Síntesis. España.
- Touron, J. (1985). La Predicción del Rendimiento Académico: Procedimientos, Resultados e Implicaciones. Revista Española de Pedagogía. Año XLIII, nº 169-170, julio-diciembre.

- Valdivia, C. (1998). La Orientación y la Tutoría en los Centros educativos: Cuestionario de evaluación y análisis tutorial (C. E .A. T.). España. Ed. Mensajero. España.
- Voli, F. (2002). La Autoestima del Profesor: Manual de Reflexión y Acción Educativa. Madrid. Ed. PPC. 4ª ed.

Páginas de Internet.

Diario: El Sol de México <http://www.oem.com.mx/elsoldemexico/notas/n267715.htm>.

2007

ANEXOS

ANEXO 1

Entidad federativa	Total	Amorosa	Dificultad económica	Disgusto familiar	Enfermedad grave e incurable	Enfermedad mental ^a	Otras causas ^b	No especificada
2003								
Estados Unidos Mexicanos	3 327	246	110	301	170	140	323	2 037
Aguascalientes	70	3	1	1	1	2	4	58
Baja California	61	4	4	6	2	1	8	36
Baja California Sur	36	5	1	4	2	1	6	17
Campeche	49	1	0	1	0	1	2	44
Coahuila de Zaragoza	120	5	2	15	3	8	15	72
Colima	27	0	1	1	0	1	3	21
Chiapas	39	2	3	3	3	1	8	19
Chihuahua	180	14	3	15	6	7	10	125
Distrito Federal	221	16	9	21	14	11	23	127
Durango	84	11	3	11	3	4	12	40
Guanajuato	165	12	8	19	8	6	35	77
Guerrero	25	8	2	3	0	1	3	8
Hidalgo	63	8	3	6	8	1	3	34
Jalisco	310	8	3	10	8	4	5	272
México	70	3	6	4	3	0	5	49
Michoacán de Ocampo	115	12	5	19	4	2	19	54
Morelos	58	4	1	1	2	1	0	49
Nayarit	42	2	0	7	1	4	11	17
Nuevo León	190	19	9	15	4	8	5	130
Oaxaca	101	5	2	15	13	7	20	39
Puebla	61	6	2	7	3	1	6	36
Querétaro Arteaga	58	2	2	0	1	5	11	37
Quintana Roo	71	5	0	0	0	0	2	64
San Luis Potosí	101	9	2	11	4	2	16	57
Sinaloa	90	6	1	7	4	7	15	50
Sonora	166	13	9	15	8	5	28	88
Tabasco	151	5	3	6	4	2	21	110
Tamaulipas	86	7	4	13	9	2	6	45
Tlaxcala	27	1	0	5	3	1	0	17
Veracruz de Ignacio de la Llave	283	33	15	30	25	32	7	141
Yucatán	162	12	4	23	19	8	9	87
Zacatecas	44	5	2	7	5	4	5	16
No especificado	1	0	0	0	0	0	0	1
2004								
Estados Unidos Mexicanos	3 324	230	94	280	172	141	320	2 087
Aguascalientes	66	1	0	0	3	0	0	62
Baja California	64	10	3	9	2	6	4	30
Baja California Sur	34	4	1	6	2	2	7	12
Campeche	71	0	0	2	1	0	0	68
Coahuila de Zaragoza	106	4	2	7	6	1	22	64
Colima	32	1	1	2	3	3	8	14
Chiapas	45	4	1	4	2	1	6	27
Chihuahua	192	8	5	21	9	11	11	127
Distrito Federal	189	19	8	14	6	13	28	101
Durango	102	12	2	5	8	7	19	49
Guanajuato	162	15	6	27	9	15	16	74
Guerrero	29	1	0	2	5	3	3	15
Hidalgo	39	3	0	7	3	1	4	21
Jalisco	316	6	4	10	1	6	13	276
México	81	8	7	6	3	1	3	53
Michoacán de Ocampo	125	15	5	17	9	1	30	48
Morelos	43	0	0	7	1	0	0	35
Nayarit	35	1	1	5	3	1	5	19
Nuevo León	156	19	2	18	8	9	7	93
Oaxaca	119	4	1	7	3	1	18	85
Puebla	100	15	3	3	7	6	8	58
Querétaro Arteaga	74	4	4	2	1	0	4	59
Quintana Roo	57	3	1	2	0	1	4	46
San Luis Potosí	106	9	5	8	4	3	13	64
Sinaloa	76	6	2	4	7	5	6	46
Sonora	144	10	2	16	6	10	15	85
Tabasco	147	4	1	1	8	3	12	118

Tamaulipas	92	8	7	6	10	4	4	53
Tlaxcala	19	0	1	1	1	1	0	15
Veracruz de Ignacio de la Llave	324	29	12	24	23	14	33	189
Yucatán	138	5	5	34	17	8	10	59
Zacatecas	38	2	2	3	1	4	7	19
No especificado	3	0	0	0	0	0	0	3
2005								
Estados Unidos Mexicanos	3 553	275	116	314	194	156	407	2 091
Aguascalientes	57	3	6	5	3	0	13	27
Baja California	59	6	1	9	5	1	8	29
Baja California Sur	44	4	3	6	2	10	11	8
Campeche	69	2	0	2	0	0	2	63
Coahuila de Zaragoza	120	9	0	6	8	3	13	81
Colima	20	3	2	5	2	1	1	6
Chiapas	87	7	1	8	6	3	14	48
Chihuahua	216	8	3	20	13	18	13	141
Distrito Federal	208	21	15	15	16	7	25	109
Durango	86	8	1	14	7	2	8	46
Guanajuato	212	23	9	21	14	19	21	105
Guerrero	31	4	1	2	3	1	2	18
Hidalgo	42	1	1	2	3	0	9	26
Jalisco	236	11	9	22	10	9	37	138
México	84	5	5	10	1	4	19	40
Michoacán de Ocampo	142	15	4	21	8	13	25	56
Morelos	62	1	0	2	0	1	0	58
Nayarit	33	2	0	3	5	2	6	15
Nuevo León	178	14	13	16	5	7	11	112
Oaxaca	146	7	1	15	5	7	15	96
Puebla	123	11	7	14	4	1	10	76
Querétaro Arteaga	72	4	2	2	1	3	9	51
Quintana Roo	86	6	0	2	0	0	4	74
San Luis Potosí	90	7	0	11	8	2	15	47
Sinaloa	97	4	1	9	7	6	21	49
Sonora	163	24	5	13	8	3	28	82
Tabasco	196	5	0	5	7	2	5	172
Tamaulipas	101	16	6	9	5	7	8	50
Tlaxcala	34	4	1	1	2	0	1	25
Veracruz de Ignacio de la Llave	264	26	14	20	21	9	29	145
Yucatán	134	10	5	18	12	9	19	61
Zacatecas	52	3	0	6	3	6	4	30
No especificado	9	1	0	0	0	0	1	7

NOTA: Las estadísticas de las defunciones accidentales y violentas se generan a partir de Certificados de defunción, donde se registran, para cada caso, datos relativos a la presunción respecto a si la causa de la defunción fue por accidente, agresión o suicidio

^a Hasta 2003 se refiere a Enajenación mental.

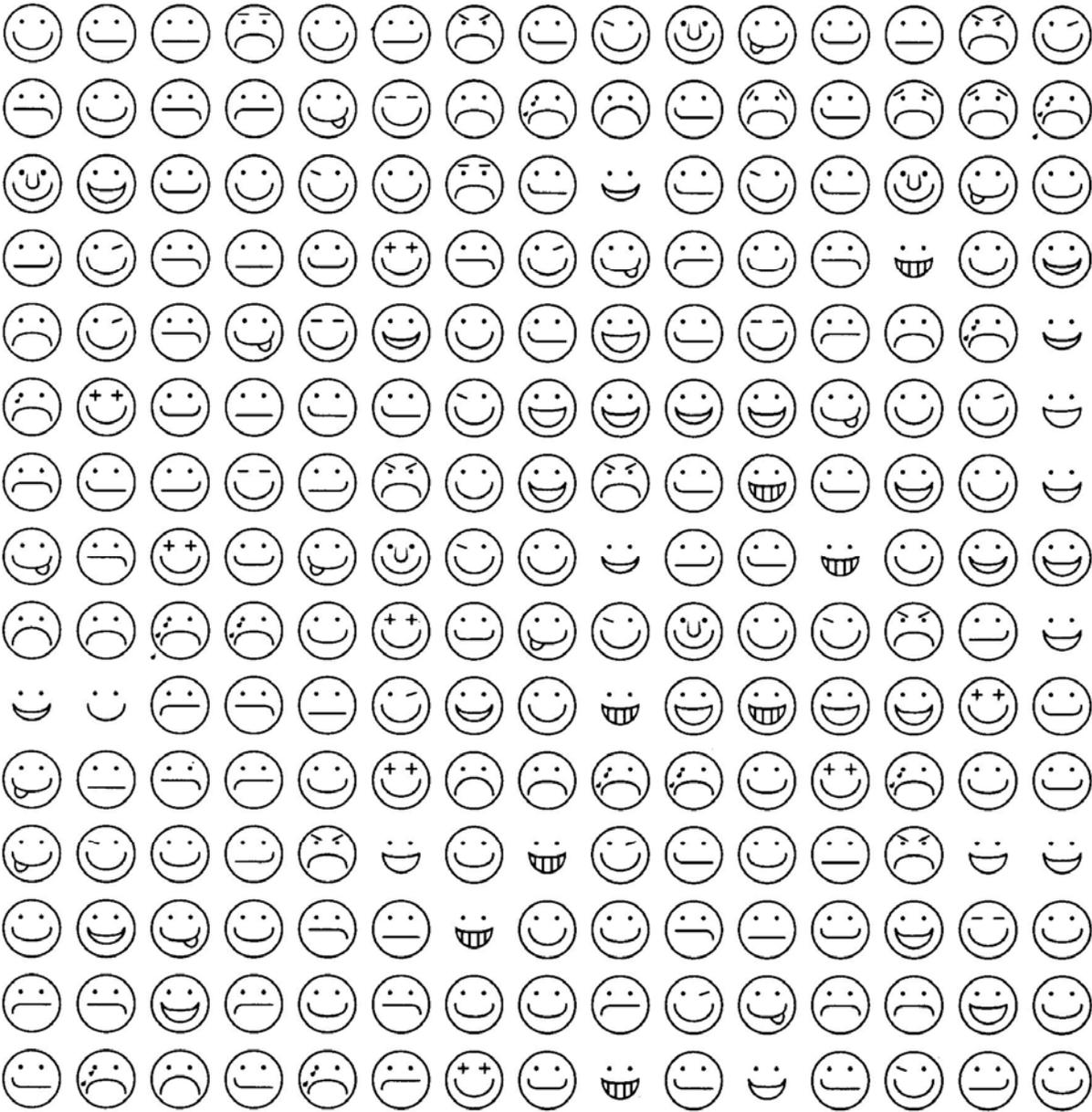
^b Incluye suicidios por remordimiento.

FUENTE: INEGI. *Estadísticas de Intentos de Suicidio y Suicidios*.

ANEXO 2

Seguro de sí mismo	Sensible
Aplicado	Inquieto
Empeñoso	Creativo
Comprensivo	Distraído
Constante	Estudioso
Creído	Peleador
Alegre	Deportista
Mal genio	Enfermizo
Cooperador	Temeroso
Esforzado	Capaz
Curioso	Amistoso
Crítico	Bondadoso
Inteligente	Rabioso
Valiente	Solitario
Soñador	Cambiante de ánimo
Contento	De buena salud
Responsable	Nervioso (tenso)
Tranquilo	Trabajador
Inseguro	Simpático
Mandón	Exigente

ANEXO 3



ANEXO 4



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:



Esta expresión refleja _____

Yo me siento así cuando:

ANEXO 5

Pensamientos Agradables	Sentimientos

ANEXO 6

Pensamientos	Racional	Irracional
1. Todos están en contra mía		
2. Todo me sale mal		
3. Sería mejor en matemáticas si pusiera el suficiente empeño		
4. Sólo mis amigos me comprenden		
5. Todos los lunes son fastidiosos		
6. Prefiero ir al cine en la tarde		
7.		
8.		
9.		
10.		

ANEXO 7

1. Me gusta...
2. Algunas veces deseo...
3. Cuando algo me sale mal...
4. No puedo soportar...
5. La mayoría de las personas que conozco...
6. Cuando entro en un grupo nuevo...
7. En la escuela a veces temo que...
8. Lamento...
9. Tengo miedo de...
10. Estoy orgulloso de...
11. Una cosa buena que me ha ocurrido hace poco es...
12. Mi película preferida es...
13. Mi héroe preferido ...
14. Mi pasatiempo preferido es...

ANEXO 8

1. Si yo fuera un coche sería...
2. Si yo fuera una ciudad sería...
3. Si yo fuera un animal sería...
4. Si yo fuera un tipo de música sería...
5. Si yo fuera una asignatura sería...
6. Si yo fuera un cantante sería...
7. Si yo fuera un deporte sería...
8. Si yo fuera un mueble sería...
9. Si yo fuera una fruta sería...
10. ...

ANEXO 9

Primera Escena: Un adolescente, tirado en la cama de su habitación, comenta solo: "hace una temporada que no sé que me pasa. No me gusta nada de lo que hago y me siento triste y aburrido. No hay nadie que me comprenda y mis padres, incluso mis amigos. Quisiera poder hablar más con mis padres y contarles lo que me pasa pero como siempre me tratarán como a un niño pequeño".

Segunda Escena: Los padres están en la cocina, cenando. El hijo entra en la cocina para picar alguna cosa. La madre le dice: "Javier, ¿qué haces? Otra vez haciendo lo que se te da la gana y comiendo cuando y como tu quieres". El padre sigue: "sí, en esto y en todo, porque vaya curso escolar que estas llevando. Después te quejarás de que te suspenden, de que tienen manía. ¡Siempre igual! Te pasas las horas sin hacer nada, pensando en no sé que. Tenía ilusión de que cambiaras pero ya veo que no hay manera. Siempre tan niño y tan vago". El hijo se levanta de la silla, da un portazo y sale protestando.

Tercera Escena: Conversación entre los padres, el padre comenta: "deberíamos hacer algo con este chico. Ni él sabe lo que quiere". La madre dice: "no es mal chico pero no hay manera que sea constante en el estudio. A veces parece preocupado pero cuando le pides, te contesta: "¡déjame, no seas pesada!". El padre añade: "si al menos fuera más comunicativo, nos contara quiénes son sus amigos, que hace fuera de casa, a dónde va... es verdad que nosotros olvidamos, a veces, que supone vivir en una etapa adolescente, pero el tampoco nos facilita el poderle hablar y charlar tranquilamente sobre sus cosas. Cada vez que lo intentamos se cierra en banda".

Cuarta Escena: El chico agitado, en su habitación, airado y acalorado, piensa en voz alta: "¿ves? ¡Es inútil! No te comprenden nunca, siempre van a poner más leña al fuego. ¿creen que uno es así porque le gusta? Si supieran lo que me pasa a mí... está visto que lo mejor es arreglárselas uno solo y no esperar nada de nadie".

ANEXO 10

1. Para que algo me resulte bien

necesito... _____

2. Aunque a mi me cueste, para tener éxito tengo

que... _____

3. Si me esfuerzo voy a

poder... _____

4. A mí me gustaría

lograr... _____

5. Si pido ayuda

podré... _____

6. A mi me gustaría

poder... _____

7. Si no me

esfuerzo... _____

8. Al lograr lo que me propongo gano mucho pero también me
cuesta... _____

9. Cuando termino de hacer algo bien me
siento... _____

10. Al ser constante en lo que haga
podré... _____
