



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
PROGRAMA EDUCATIVO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA



**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES
DE SECUNDARIA DE 12 A 15 AÑOS (DISEÑO Y APLICACIÓN
DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN LA CASA
HOGAR PARA NIÑAS “GRACIELA ZUBIRÁN”)”**

T E S I S

**Que para obtener el título de:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

P r e s e n t a n:
Abigail Dennis Chávez Vázquez
Anahí Sánchez Muñiz.

Asesora de tesis: Dra. Elizabeth Rojas Samperio

México, D.F, Mayo de 2010

AGRADECIMIENTOS

La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Chávez Vázquez Abigail Dennis

A mis padres:

A quienes sin escatimar esfuerzo alguno han sacrificado gran parte de su vida para formarme y educarme, con su inmenso amor, cariño, confianza y apoyo incondicional.

Por una vida de lucha, sacrificio y esfuerzo constantes en algún tiempo incomprendidos y quienes nunca podré pagar ni con todas las riquezas del mundo. LOS AMO.

A mis hermanos:

A quienes han aguantado todos mis cambios de humor y siempre han estado ahí apoyándome y escuchándome. LOS AMO.

A mis amigos:

Por saber escuchar y brindar ayuda cuando es necesario, por el apoyo incondicional que motivaron la realización de este gran proyecto. En especial a ti YAHIR, ahora mi gran amigo, por estar en todos los momentos difíciles.

Anahí Sánchez.

Por ser la mejor compañera de tesis, que luchó a la par conmigo en la realización de este proyecto, pero sobre todo por ser una gran amiga.

DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO.

Por su gran apoyo y dedicación a la realización de este proyecto.

MUCHAS GRACIAS

AGRADECIMIENTOS

La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Sánchez Muñiz Anahí

Agradezco el apoyo incondicional que me han brindado, sus consejos y orientación a:

MIS PADRES

Por toda su comprensión, apoyo, tolerancia, por darme siempre el buen ejemplo y señalarme el camino a seguir y lo más importante por su AMOR incondicional. LOS AMO.

MIS HERMANOS:

Por estar conmigo en los momentos difíciles, pero sobre todo por compartir los momentos mas bellos de ustedes. LOS QUIERO.

MIS AMIGOS

Por su tiempo, su gran calidad humana y por hacerme cada día una mejor persona, LOS QUIERO.

MIS PROFESORES

Por sus atinadas enseñanzas durante toda la carrera

MIS COMPAÑEROS

Por este hermoso tiempo que hemos compartido juntos, luchando hombro con hombro por llegar al fin.

ABIGAIL DENNIS

Por ser la mejor amiga no solo en la realización de este proyecto, sino por todos los momentos que hemos pasado, por tu apoyo, tu cariño y tu amistad.

DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO.

Por su gran apoyo y dedicación a la realización de este proyecto.

Y A TODOS LOS QUE HAYA OLVIDADO MENCIONAR

MUCHAS GRACIAS

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACION.....	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	7
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
CAPITULO 1 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA	
1.1 La inteligencia emocional como expresión de la autoestima.....	13
1.2 La importancia del cerebro para la inteligencia emocional.....	14
1.3 La inteligencia emocional y su relación con la autoestima.....	16
1.4 Cómo el adolescente puede educar las emociones.....	24
CAPITULO 2 AUTOESTIMA Y SU CONFORMACION	
2.1 Deficiones de autoestima.....	27
2.2 Conformación de la autoestima.....	36
CAPITULO 3 ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA	
3.1 Pensamiento, intereses y sentir del adolescente.....	46
3.2 Adolescencia y su relación con: figuras de autoridad y los grupos de pares.....	49
3.3 Conductas antisociales.....	52
3.4 Conductas antisociales en la escuela.....	54
3.5 Autoestima y la vulnerabilidad.....	55

CAPITULO 4. MÉTODO

4.1. Pregunta de investigación.....	59
4.2 Sujetos y muestra.....	59
4.3 Escenario.....	60
4.4 Objetivo del taller.....	60
4.5 Tipo de estudio.....	60

4.6 INSTRUMENTOS

4.6.1 Cuestionario.....	60
4.6.2 Taller de Taller: “En busca de mi autoestima”.....	60
4.7 Procedimiento.....	61

5 CAPITULO Análisis de resultados..... 63

5.1 Análisis cualitativo por sesiones.....	63
5.1.1 Evaluación general de las actividades.....	64
5.1.2 Evaluación de las participantes.....	66
5.2 Análisis cualitativo con relación al marco teórico.....	66

CONCLUSIONES.....81

Alcances y límites de la investigación.....87

Sugerencias para futuras investigaciones.....88

REFERENCIAS.....90

ANEXOS

1. Cuestionario.....	96
2. Programa de intervención: “En busca de mi autoestima”.....	97

RESUMEN

El presente estudio, reporta los resultados obtenidos en un programa de intervención psicopedagógica, en donde se trabajó la Inteligencia emocional a través de estrategias alternativas donde por medio de actividades se reflexiona y se concientiza, para que las adolescentes, con situación de vulnerabilidad, pertenecientes a una Casa Hogar, fortalezcan su autoestima.

La muestra comprende un total de 19 adolescentes que fueron identificadas con una baja autoestima, con edades comprendidas entre los 12 y 15 años de edad, a quienes se les aplicó una evaluación inicial que permitió tener una panorama real de la autoestima que presentaban; además de la aplicación del programa de intervención y una evaluación final lo que nos permitió saber si el programa de intervención ayudó a las adolescentes a incrementar su nivel de autoestima; por último, se comparó la evaluación inicial y la evaluación final para comprobar su eficacia.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta los resultados de una investigación realizada con adolescentes de educación secundaria con edades comprendidas entre los 12 y 15 años pertenecientes a una Casa Hogar para Niñas. La investigación gira para saber cómo influye el desarrollo de la inteligencia emocional en su autoestima y presentar una propuesta de trabajo con base en un taller de autoestima.

La Autoestima y la inteligencia emocional en Adolescentes de secundaria de 12 a 15 años es una propuesta de trabajo la cual pretende favorecer de una mejor comunicación de los adolescentes; así como, la valoración de sí mismo como persona, ya que durante esta etapa las relaciones sociales pueden ser poco satisfactorias, tal vez la causa sea la falta de seguridad en sí mismo; sobre todo en estas chicas que, por su condición de orfandad, quedan más expuestas a sentirse aisladas y con bajo reconocimiento de su propia familia.

El propósito de este trabajo es estimular el mejoramiento de la autoestima para así fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes, ya que si cada joven se acepta y se valora a sí mismo, se le facilitará la adquisición de habilidades sociales, debido a que éstas son indispensables para mantener relaciones satisfactorias en su entorno.

El ritmo de vida actual es agitado y exige que el adolescente tenga fortaleza emocional, con un sentido claro de la identidad, la competencia y la valía, es preciso que se logre la estabilidad interna que no encuentra en el mundo exterior. Estos argumentos son parte de la motivación que nos impulsó a elaborar este trabajo.

El contenido de este trabajo, entonces, aborda los siguientes temas: *Inteligencia emocional y autoestima*”, visto como las conductas que se manifiestan en situaciones de interacción con otras personas, así como la inteligencia emocional como la expresión de la autoestima. *“Autoestima”*. Se explica qué es y cómo se relaciona con la inteligencia emocional; en *“Adolescencia y Autoestima”*, presenta la importancia de la autoestima entre iguales y figuras de autoridad en el contexto escolar durante esta etapa; dentro del contenido de este proyecto se menciona a la autoestima en los tres capítulos, siendo el eje principal.

Se ha diseñado un taller (también llamado programa de intervención) titulado: *“En busca de mi Autoestima”* en el que se proporcionan actividades a los adolescentes, para estimular el mejoramiento de la autoestima y fortalecer la inteligencia emocional. Se ejemplifica cómo se conforma e influye la autoestima en las relaciones sociales, proporcionando un ambiente en el que se ponen en práctica habilidades sociales desde la inteligencia emocional.

Este trabajo va dirigido, principalmente, a todos los adolescentes que están una situación de vulnerabilidad, situación que presentan las adolescentes con las que se lleva a cabo esta investigación y que, además, se desenvuelven en un medio que no es propicio para el desarrollo emocional y por consiguiente para mejorar su autoestima.

La intervención se realizó con adolescentes pertenecientes a una casa hogar para niñas, en el cual presentan una baja autoestima, ya que esto se refleja al tener problemas con sus grupos de pares y figuras de autoridad. Dentro del programa de intervención se trató de utilizar la Inteligencia emocional para fortalecer la autoestima en ellas y que a través de esta puedan hacerle frente a los problemas que se les presenten.

JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las relaciones sociales se ven influidas por factores internos y externos, como la sociedad, la familia, los amigos, el propio juicio, etc., que repercuten en el comportamiento especialmente del adolescente y lo llevan a tener diferentes conductas; algunas poco asertivas, agresivas, poco afectivas, obsesivas, antisociales, egocentristas, estereotipadas, entre otras, que inciden emocionalmente, lo que podría repercutir en su autoestima e incluso impedirle mantener habilidades sociales adecuadas, que le permita desarrollarse e integrarse socialmente, por lo que la adolescencia debería ser entendida como un proceso natural de cambios y búsqueda de la identidad, y no como una etapa problemática.

De acuerdo con Marsellach (2005) la adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita adquirir una firme identidad; es decir, sentirse un ser distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el adolescente, pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se piensa en independizarse de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

También, es importante señalar que la autoestima y el control de los sentimientos y las emociones están ligados a relaciones afectivas. En una formación progresiva de este conocimiento, los adolescentes elaboran reglas, creencias y opiniones acerca de sí mismos y la gente que los rodea, que constantemente se refuerza en dependencia de las tareas o situaciones que deben resolver y las relaciones que se establecen, sin embargo, la estructura no puede ir más allá de los contextos específicos en que se origina. De esta manera, el adolescente aparece preparado con las habilidades necesarias para una relación autónoma con la realidad externa y para una organización formal del autoconocimiento, sin embargo, aunque el repertorio esté completo, su uso no se observa hasta que se es adulto joven, pues el adolescente aparece mucho más inclinado a analizar y observar la nuevas capacidades cognitivas y físicas que a encontrarle un uso práctico. (Martínez, 2005)

Entonces, puede decirse que la autoestima es el juicio que el adolescente hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue; esta idea es representada por la imagen de sí mismo. Para efectuar este juicio el adolescente considera las observaciones con respecto a su propia conducta y

la forma en que los demás influyen en sus actitudes, apariencia y ejecución de sus actos. Como se observa, la autoestima se presenta como un proceso, por lo tanto, se conforma por el resultado de diferentes factores, no obstante, una vez casi constituida no podemos hablar de una autoestima acabada pues se sigue retroalimentando de una cadena continua de autopercepciones y autoevaluaciones, es decir, que no es rígida, sino susceptible de cambio.

Uno de los aspectos que influyen en este proceso de cambio son las habilidades sociales, que son reforzamientos que pueden tener dos manifestaciones: social e individual. Para la ejecución de una conducta socialmente habilidosa pueden coexistir las dos manifestaciones o una de ellas.

Aún estando sólo en lo individual y no haber una manifestación social (desaprobación, rechazo, castigo, etcétera,) puede ser una conducta habilidosa para el adolescente siempre que implique, crecimiento y desarrollo. Este último aspecto que constituye en su conjunto dentro del marco de las habilidades sociales, ha sido utilizado con el término inteligencia emocional.

García (2005) define la Inteligencia Emocional como “la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando expresar nuestros deseos sin atentar contra los demás.”

Así, partiendo del proceso natural de desarrollo de los adolescentes, cobra importancia el mejoramiento de la autoestima para el desarrollo de sus habilidades sociales, concretamente la inteligencia emocional, ya que cuando un adolescente tiene buena autoestima, se le facilitan las relaciones sociales, presentando mayor seguridad en sí mismo para interactuar con otras personas, teniendo la oportunidad de poner en práctica las habilidades sociales adquiridas.

Es por esto que el adolescente puede aprender a conocerse, valorarse y relacionarse con los demás sin herir sus sentimientos o violar sus derechos y los de los otros.

De esta manera, se desarrollo un estudio de intervención con adolescentes pertenecientes a una casa hogar referidas por presentar baja autoestima y tener problemas con su grupo de pares y figuras de autoridad, para valorar un programa de intervención enfocado a que a lo largo de 14 sesiones dichas adolescentes pudieran

mejorar significativamente su nivel de autoestima y así enfrentar los problemas que se les presentan. De acuerdo al siguiente esquema de trabajo:

Sujetos: el estudio comprende una muestra de 19 adolescentes cuyas edades van de los 12 a los 15 años, asistiendo a una escuela secundaria, que presentan problemas en su autoestima, reflejándose en sus relaciones con sus grupos de pares y figuras de autoridad.

Escenario: el programa se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la casa hogar para niñas, pertenecientes al DIF, en un salón cuyas dimensiones nos permitió realizar las actividades propuestas.

Programa: se implementó un programa de intervención llamado en busca de mi autoestima que tuvo como finalidad ejercer la inteligencia emocional al adolescente que mejoró su autoestima y así obtener un rendimiento escolar.

La manera que consideramos que este taller funcionó fue a partir de que el adolescente descubriera que el apoyo brindado, es para tener un mejor desenvolvimiento, ya que, sintiendo confianza en sí mismo, podrá enfrentar su situación para posteriormente enfrentar cualquier situación.

Resultados: Debido a esta problemática se elaboró una recopilación de datos, la cual se tomó en cuenta para realizar un programa en adolescentes de educación de secundaria, con edades entre los 12 y 15 años, pertenecientes a una institución del DIF: Casa Hogar para Niñas, refiriéndose a ésta como un centro de asistencia social donde son albergadas voluntaria o involuntariamente con características de baja autoestima, en un ambiente poco favorable para el desarrollo emocional, considerándose una población vulnerable, debido a que el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) concibe a la vulnerabilidad como un fenómeno de desajustes sociales que ha crecido y se ha arraigado en nuestras sociedades. La acumulación de desventajas, es multicausal y adquiere varias dimensiones. Denotando carencia o ausencia de elementos esenciales para la subsistencia y el desarrollo personal, e insuficiencia de las herramientas necesarias para abandonar situaciones en desventaja, estructurales o coyunturales (Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Primer Foro Nacional, "Situación actual y perspectivas de los Derechos de la Infancia y la Adolescencia en México", 2004). Por tanto el concepto de vulnerabilidad se aplica a aquellos sectores o grupos de la

población que por su condición de edad, sexo, estado civil y origen étnico se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar.

La **pregunta de investigación** fue ¿una intervención psicoeducativa que utilice como herramienta la inteligencia emocional podría fortalecer la autoestima en adolescentes de 12 a 15 años en situación de vulnerabilidad?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención psicoeducativa, siendo que la inteligencia emocional como herramienta para fortalecer la autoestima, en un grupo de adolescentes de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años, pertenecientes a la casa hogar para niñas “Graciela Zubirán”.

Comprobar que la intervención psicoeducativa, basada en un taller: “En busca de mi autoestima”, en un grupo de adolescentes de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años, permite fortalecer la autoestima de las jóvenes a través de la inteligencia emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar una intervención psicoeducativa, para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes y con ello fortalecer su autoestima.
- Aplicar un programa psicoeducativo, en un grupo de adolescentes de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años a niñas con baja autoestima, pertenecientes a la Casa Hogar para niñas “Graciela Zubirán”.
- Evaluar el programa psicoeducativo aplicado.
- Reportar los logros alcanzados en el programa de intervención.

CAPITULO 1

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA

Hoyos (2000) utiliza el término habilidad social como sinónimo de competencia social y asertividad, es decir, la persona que posee habilidades sociales suele realizar comportamientos asertivos que se definen como el conjunto de conductas manifestadas por una persona en un contexto interpersonal o de relación que expresan los sentimientos, las actitudes, deseos, opiniones y derecho de forma directa y con sinceridad, al mismo tiempo que se respetan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas. Se podría decir, que la conducta asertiva se caracteriza porque no tiene el propósito de herir a los otros; es un comportamiento en sí mismo sincero, directo, explícito y no destructivo ni hacia sí mismo, ni hacia otras personas; es adecuado en la cultura y en el ambiente donde se manifiesta.

Entonces, las habilidades sociales son las conductas que se manifiestan en situaciones de relación con otras personas, en las que se expresan los sentimientos, actitudes, deseos, ideas u opiniones y derechos; respetando el derecho que tienen también los demás a expresar lo mismo. Todo esto se puede lograr cuando la persona está segura de su propia estima, de aquí la relación de la inteligencia emocional y la autoestima, como elementos básicos para desarrollar la habilidad social de relacionarse asertivamente con los demás.

Los adolescentes viven rodeados de personas, es por esto que en donde estén se relacionan con los demás, ya que, actúan, conversan, dan opiniones, manifiestan actitudes, etc. En ocasiones, lo hacen de manera automática, sin darse cuenta, otras veces actúan impulsivamente, sin pensar las consecuencias que les pueden traer. Para relacionarse de forma adecuada es necesario distinguir diferentes situaciones sociales, saber escuchar, pronosticar reacciones de los demás, valorar los beneficios de la propia conducta, comprender bien el significado de las situaciones sociales y entrenarse en aquellas habilidades sociales que más se necesiten. Sea cual sea la naturaleza de la interacción, es importante conocer los factores que influyen en el modo de actuar, por esto, muchos de los problemas y dificultades que surgen en las relaciones interpersonales como: los comportamientos no cooperativos, actitudes inflexibles, tendencia a evitar la interacción social, y conductas agresivas entre otras, pueden deberse a que se da un desajuste entre las metas que se persiguen los distintos sujetos que intervienen en la situación de interacción.

Así, un adolescente puede relacionarse en primera instancia para tener la satisfacción de estar con otros, compartiendo afectos y conocimientos, persiguiendo intereses semejantes, buscando ser aceptado tal y como es, ya que toda persona en algún momento puede interactuar con otros buscando la experiencia gratificante que le proporciona el sentirse aceptado y querido.

También, podrían buscar relacionarse con los demás pensando en sí mismos, por la necesidad de crear una buena impresión y recibir el elogio y la aprobación de los demás por sus logros o cualidades personales, o por evitar el propio aburrimiento.

Las conductas no cooperativas y los comportamientos agresivos que suelen darse en situaciones cotidianas, dependen en alguna medida de los factores contextuales. Por ejemplo, cooperar en trabajo de grupo o actuar de modo altruista, sin buscar beneficios propios, pueden dar lugar a experiencias gratificantes, también, es importante considerar el comportamiento que se observa de los demás así como las consecuencias y cómo se asumen en situaciones interpersonales, por ejemplo, cuando el maestro elogia o rechaza la participación de otros alumnos, lo que induce a que también, se participe o se inhiba ante la conducta del maestro, por lo que la forma de aprendizaje de habilidades y actitudes sociales por observación se considera como una de las más importantes.

Una de las características que suele darse en situaciones de interacción social es el retraimiento, que depende de las habilidades, de la forma de pensar respecto a sí mismo, respecto a como piensan los demás de uno, y la imagen que en concreto creemos que los otros están formándose de nosotros durante la interacción. El problema aquí, son las ideas que se tiene sobre sí mismo y los mensajes que se dirigen criticando la adecuación de su forma de actuar, implica una distorsión de la realidad. La autocrítica inadecuada e innecesaria, las emociones negativas, son pensamientos de emociones que pueden llegar a ser controladas por el sujeto, posibilitando la interacción socialmente de modo más adecuado, tomando conciencia del modo en que afecta a la conducta, aprender a responder con pautas que faciliten la autorregulación del pensamiento y las emociones.

La comunicación es otro aspecto de relación, el adolescente debe tomar en cuenta el modo en que se expresa; es decir, sin agresividad, con respeto, sin que los comentarios molesten a la gente, dará el derecho a expresar la propia opinión, lo que permite integrarse a un grupo de amigos, pero es esencial que el adolescente

identifique plenamente a ese grupo que haya elegido, y esté de acuerdo con sus finalidades y su estilo de desenvolvimiento, ser activo, participativo, dispuesto a aportar ideas y ayudar a los demás.

Las experiencias, modelos y mensajes en los que la persona ha estado en contacto pueden dar lugar a adquirir pautas de comportamiento agresivo o retraído y tener una tendencia a actuar de forma impulsiva, comportamientos por emociones de cólera, o ansiedad generada por la autocrítica negativa. Las emociones pueden desencadenarse de modo incontrolado, respondiendo de manera inadecuada; por lo que, es preciso aprender a actuar regulando la conducta, controlando la influencia de la forma distorsionada de apreciar las cosas en una situación, o bien la propia competencia para afrontarla. Los comportamientos agresivos pueden producirse sin que los sujetos sean violentos, estas conductas suelen ir asociadas a estados emocionales de agresividad que llevan al sujeto a actuar impulsivamente, sin reflexionar, forma de actuar asociada a formas de desadaptación: falta de atención, hiperactividad, problemas de aprendizaje, etc. por lo que la violencia y la impulsividad se tornan incontrolables.

También, la insatisfacción de los deseos y establecer la culpabilidad fuera de sí mismo para el logro de estos deseos y convertirse en una conducta poco aceptable, a esto se le llama intolerancia a la frustración y es uno de los elementos que mejor se fortalecen con la inteligencia emocional y el reconocimiento de la autoestima.

A la escuela le corresponde el papel de prevenir y solucionar estos problemas ya que muchas de las interacciones a las que los alumnos se ven expuestos, así como los mensajes verbales y no verbales que reciben sobre la adecuación de su forma de actuar en relación con los demás, contribuyen al desarrollo y consolidación de las pautas de relación inadecuadas o adecuadas.

Cuando un sujeto se comporta antisocialmente es la familia la encargada de buscar su regulación, cuando la familia está ausente o no puede, la escuela es el ámbito más adecuado; cuando la escuela no puede interviene la sociedad y si aun ésta es inoperante, el estado se encarga de la conducta a través de las cárceles y los reclusorios. Es importante, evitar que los jóvenes lleguen a la sociedad y mucho menos al estado, por lo que familia y escuela, (figuras sustitutas) deben buscar los mecanismos adecuados para evitar la caída, por eso se llaman grupos vulnerables y con estatus de riesgo.

Es importante destacar que las niñas con las que se ha trabajado tienen una doble condición de vulnerabilidad (género y condición socio-familiar), por lo que son personas en estado de riesgo.

El interés por su desarrollo de las habilidades sociales deriva, en parte, de la importancia otorgada a la competencia o capacidad de las personas para insertarse activamente en los diferentes grupos sociales de relación.

Observar situaciones sociales puede ser muy útil para tomar decisiones de cómo actuar de manera asertiva, comunicando los sentimientos, opiniones, necesidades, sin lesionar los intereses de los demás, aumentará el nivel de satisfacción personal para sentirse más seguros en las relaciones con los demás.

Estas conductas socialmente habilidosas contribuyen a prever conflictos, a evitarlos y a solucionarlos cuando se presentan.

Entrenar a los adolescentes en habilidades sociales puede conseguir aumentar su competencia en la manera de desenvolverse en las situaciones interpersonales.

Esa competencia social se concreta en saber iniciar y mantener eficazmente conversaciones y expresar todos nuestros sentimientos, opiniones o derechos de una manera asertiva, directa, afrontar los conflictos con la seguridad de que se pueden resolver sin ansiedad, sin temor a ninguna situación y sin coste emocional para el adolescente.

Una de las habilidades sociales que puede ser enseñada es la inteligencia emocional, que está relacionada con la autoestima como una habilidad que es acompañada del respeto y cariño por uno mismo y por los demás, es considerada como una importante habilidad social de comunicación.

1.1 La inteligencia emocional como expresión de la autoestima.

El término de inteligencia emocional (IE) fue utilizado por primera vez en 1990 por los Psicólogos Peter Salovey y John Mayer, quienes la definen como: un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno, las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Estas pueden ser:

- La empatía
- La expresión y comprensión de los sentimientos
- El control de nuestro genio
- La independencia
- La capacidad de adaptación
- La simpatía
- La capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal
- La persistencia
- La cordialidad
- La amabilidad
- El respeto

Daniel Goleman, (2002) le dio mayor fuerza a este concepto, el cual define como: “La habilidad es como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanza”. Así, “la inteligencia emocional se está convirtiendo en una manera de vivir, de pensar y de actuar ante el mundo, ya que consiste en conocer las propias emociones, ser capaz de dominarlas, motivarse uno mismo reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones sociales”.

Se puede definir entonces, como: la capacidad de comprender las emociones tanto propias como ajenas, de saber ponerse en el lugar de otras personas y de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida de los individuos.

La Inteligencia emocional permite la adaptación a las circunstancias, haciendo uso de esa capacidad de conocimiento y manejo de la emocionalidad y de las habilidades empáticas que permitan mejorar la comunicación con los demás.

Tener elevado un C.I. (cociente intelectual) no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad y de los problemas de relación con las personas próximas. Para ello, es necesario desarrollar una serie de habilidades de la Inteligencia emocional que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con las que vivimos (Goleman, 2002).

Las capacidades de la Inteligencia emocional no se oponen al C.I. (cociente intelectual) sin que interactúen en forma dinámica. Algunas personas pueden tener un buen desarrollo en ambas inteligencias: la abstracta y la emocional. Pueden ser alumnos brillantes desde el punto de vista curricular, y ser, a su vez emocionalmente equilibrados y socialmente competentes, es el alumno ideal, tan escaso en nuestras aulas.

1.2 La importancia del cerebro para la inteligencia emocional

De acuerdo con lo que dice Sofía Smeke (2002), sobre la relación que existe entre el cerebro y la IE, en el campo de la educación se da una nueva idea que viene a revolucionar el concepto que se tiene de "inteligencia"; en el cual, de forma general, se toma a la Inteligencia Emocional como aquella que se despliega del izquierdo del cerebro, el cual se encarga del surgimiento y desarrollo de el razonamiento, así como del avance del pensamiento abstracto e intuitivo de cada ser humano; dejando que el lado derecho del cerebro; es aquel que se encarga de desarrollar el área afectiva, emocional, artística y creativa de las personas; quede en un segundo término; pero, con el enfoque de la IE, se busca el desarrollo de los dos lados del cerebro.

El lado izquierdo del cerebro, a diferencia del derecho, es el que se responsabiliza del pensamiento lógico y racional del ser humano. A partir de esto, se debe entender a la inteligencia como una unidad que se conforma por el correcto desarrollo de ambos hemisferios. Es decir, que para que el ser humano se desenvuelva de manera integral, es necesario educar y desarrollar ambas partes de su cerebro.

Según Sofía Smeke (2002), con el desarrollo de la IE se “busca la formación integral del niño o adolescente al estimular su lado derecho del cerebro, dotándolo así de las herramientas necesarias para desarrollar habilidades tales como:

- Autoestima
- Autoevaluación
- Autodominio
- Capacidades de motivación
- Persistencia
- Escucha afectiva
- Empatía
- Desarrollo de una comunicación asertiva
- Busca de soluciones efectivas a diferentes tipos de conflictos
- Desarrollo de pensamiento lateral, el cual ofrezca varias respuestas divergentes a diferentes situaciones que presenta la vida diaria
- Capacidad para trabajar en equipo o cooperativamente

Así mismo, el desarrollo adecuado del hemisferio derecho del cerebro, ayuda al alumno a obtener mayores logros académicos, debido a que tener una autoestima elevada y saber manejar las emociones, permiten una mayor concentración, aprendizaje y aptitudes necesarias que facilitan un correcto desarrollo del pensamiento (Smeke, 2002).

Para lograr que la inteligencia se desarrolle al máximo, es necesario buscar un equilibrio de los dos hemisferios del cerebro.

El cerebro emocional permite que se garantice la supervivencia de las personas cuando se encuentran en situaciones de límite, esto debido a que logra reconocer con cierta rapidez los momentos de peligro y para alejarse de ellos. El cerebro emocional

pone en práctica reacciones preorganizadas; entre los que se encuentra la transformación fisiológica de los procesos del cerebro racional; también, le facilita la toma de decisiones racionales, ya que orienta ante una gama de posibilidades. Por otro lado, el cerebro racional simplifica y relativiza la cantidad de emociones que invaden al ser humano haciendo los modelos de reacción más finos del cerebro emocional que hasta entonces eran primitivos (Smeke, 2002).

Debe existir un equilibrio entre CI (coeficiente intelectual) y CE (coeficiente emocional). Por un lado, una buena relación entre ambos, logrará que la toma de decisiones se vuelva más asertiva, debido a que la combinación de ambos dará como resultado una respuesta correcta. En cambio, si se deja de lado al coeficiente emocional, no importa que el coeficiente intelectual sea elevado, ya que esto no garantiza que la toma de decisiones sea la adecuada.

Por otro lado “La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada” (Smeke, 2002).

1.3 La inteligencia emocional y su relación con la autoestima

Según Smeke (2002) las herramientas que deben de ser proporcionadas por parte del psicólogo educativo para lograr la inteligencia emocional en los adolescentes, se encuentran en el autoconcepto, la autoevaluación, la reflexión hacia uno mismo; los cuales se encuentran estrechamente relacionados a la teoría de la Inteligencia Emocional; es por ello que se considera como una herramienta necesaria para los psicólogos educativos. Cada una de estas herramientas se explican a continuación:

- Autoconcepto.

“Se forma en función al tipo de experiencias y vivencias previas que han existido en la vida de cada individuo. Es el trato que cada persona posee (de sí misma). Este retrato no necesariamente coincide en el trato de los demás acerca de la persona. Es un concepto subjetivo y no siempre es congruente con la realidad” (Smeke, 2002).

Se le llama autoconcepto a la información que la persona tiene de sí misma; tanto el autoconcepto como la autoestima poseen un efecto directo sobre las personas y sobre los demás en todos los aspectos de la vida. (Smeke, 2002).

El autoconcepto es importante, debido a que es gracias a él que las personas pueden relacionarse con los demás, mostrando con ello seguridad ante su grupo de pares. Y es justamente la IE la que proporciona las capacidades para lograr que los individuos mantengan una estabilidad que facilite su desenvolvimiento.

La importancia de enseñarles a las y los adolescentes a tener un autoconcepto *positivo o fortalecido* de ellos mismos se encuentra en la capacidad de saber distinguir entre comportamientos negativos o positivos, lo que puede dificultar en cierto momento su socialización con el grupo que pertenece.

- Autoestima

“La autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo: La opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas “(Pick de Weiss, 2002).

La autoestima se divide en autoestima baja y autoestima alta; esta última se refiere a estar lleno de energía y entusiasmo, con el sentimiento de ser capaces de realizar todo con seguridad sobre el propio valer y su importancia. Por otro lado, la autoestima baja demuestra cansancio, falta de entusiasmo, así como de seguridad sobre lo que se es capaz de hacer y se tiene un sentimiento de inferioridad.

La autoestima se forma a partir del sentimiento de valor propio, el cual se aprende desde la infancia; desde esta etapa se tienen interacciones con otras personas, existe un sentimiento de apoyo el cual puede ser de menor o mayor grado, se reciben palabras de aliento o desaliento, se va aprendiendo de las experiencias y de la comunicación que se tiene con otros individuos, logrando con esto la formación de una imagen propia, la adquisición de una “balanza”, que muestra una comparación entre el propio valer del individuo, contra aquel impuesto por el mundo de los adultos.

La autoestima está conformada por cuatro características:

Confianza: los adolescentes requieren de adultos que les inspiren confianza en su desarrollo y aprendizaje, así como en sus logros y situaciones difíciles de manejar.

Capacidad: los adolescentes necesitan de adultos que sean capaces de aportarles herramientas necesarias que favorezcan el desarrollo de las distintas aptitudes que posee cada uno, que les permitirá ser competitivos en los aspectos tanto académicos como sociales.

Circunstancias: los jóvenes necesitan de oportunidades reales y circunstancias que les permitan aplicar y poner en práctica estas herramientas dentro de un ambiente seguro y de aprendizaje.

Cuidado: los jóvenes requieren del cuidado y del amor por parte de los adultos que les permita saber que cada uno es importante por sí mismo, al mismo tiempo que estén conscientes de que tendrán la ayuda necesaria dentro de un ambiente de seguridad emocional y física.

Es importante resaltar que los adolescentes van generando su autoestima cuando su comportamiento es valorado y reconocido por las personas cercanas a él; situación que lleva a evitar el olvido sobre la importancia que tiene la retroalimentación de un comportamiento que se desea promover.

Cuando se habla a nivel secundaria, este comportamiento merece un especial énfasis, debido a que es una etapa de constante cambio, ya que, en esta etapa la autoestima de los adolescentes tiende a estar baja.

Es por ello, que al generar una buena autoestima hacia los adolescentes se logra que ellos atraviesen por este período de una manera más favorable, promoviendo en ellos una IE que les permita ser capaces de enfrentar de manera asertiva los problemas que se presentan en su vida.

En nosotros como psicólogos educativos, recae una gran responsabilidad, debido a que tenemos la tarea de buscar alternativas innovadoras que promuevan la autoestima, de niños y adolescentes queden bajo nuestro cobijo, y, con ello lograr cambios positivos en los momentos difíciles de su vida.

- Asertividad.

“El arte de la asertividad es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las otras personas” (Pick, 2002).

Otra forma de ser asertivo radica, en hacer valer los derechos al momento de comunicarse con otras personas, y al hacerlo de modo claro y directo a lo que se quiere y se espera de los demás; es decir, que la asertividad implica hacerse respetar y respetar a los demás.

Al momento de comunicar de modo asertivo con otras personas implica expresar con firmeza valores, con claridad pensamientos y profundidad en sentimientos.

La asertividad por lo general supone imposición, respeto y admiración por parte de las personas que los rodean; para lograrlo se requiere de una aceptación y valoración de si mismos (una alta autoestima), lograr con firmeza una posición, sin dejar de respetar a los demás y saber cuándo, dónde y cómo decir las cosas.

Así mismo, como característica importante de la asertividad, se encuentra la toma de decisiones donde se pretende la determinación de qué es lo que se quiere hacer, definición del propio futuro y las metas por alcanzar la elección de los pasos correctos es conveniente seguir. Todo esto con el fin de conseguir la solución de los problemas.

- La capacidad de conversar

En ocasiones los adolescentes se encuentran ensimismados por problemas que les causa desconcierto, inseguridad, dolor, angustia etc.; lo que les niega la posibilidad de poderse comunicar con personas externas a ellos, situación que muchas veces promueve que dentro de su pensamiento rueden un sinnúmero de incertidumbres que son incapaces de expresar.

Es por ello, la importancia que tiene enseñar a los adolescentes las capacidades necesarias para conversar; para lo cual es necesario que aprendan a expresar sus necesidades y deseos con claridad, pudiendo lograrlo a través de una afirmación que exprese de manera real lo que siente, y por qué lo siente.

La comunicación se vuelve vital para el buen desarrollo social de los adolescentes, pues ésta, al permitir una libre expresión, alienta a su desahogo emocional.

- La empatía.

Para Daniel Goleman (2002), la empatía es la capacidad o habilidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra reconociendo sus sentimientos, necesidades y deseos.

Se cree que las raíces de la empatía están en la infancia, por ejemplo “cuando Hope, de sólo nueve meses de edad, vio que otro bebé se caía, se le llenaron los ojos de lágrimas y gateó hasta su madre para que ella lo consolara, como si fuera el quien se hubiera lastimado” (Goleman, 1995).

Por lo general, el ser humano de manera impulsiva presenta incapacidad ante los sentimientos de los demás; lo que es considerado como un déficit importante que debe ser resuelto por la IE debido a que es ésta, la que permite una sintonía emocional entre individuos que da como resultado la empatía.

Según Goleman (1995), la clave para intuir los sentimientos de otras personas radica en la habilidad que se tenga para interpretar los canales no verbales: El tono de voz, los ademanes, la expresión facial, entre otros.

La empatía depende de la educación que el individuo haya recibido, así como del entorno cultural al que pertenece.

- La automotivación.

La automotivación es un factor primordial para la inteligencia emocional, porque las emociones se encargan de proporcionar motivación o quitarla.

En la inteligencia emocional la automotivación es el manejo adecuado de las emociones encaminadas a objetivos específicos y encontrando soluciones a través de la creatividad generando un estado de fluidez.

Es indispensable aprender a controlar los impulsos, pues esto demuestra madurez, y a largo plazo, los individuos se vuelven más sociables y con la capacidad de afrontar las frustraciones utilizando sus propias capacidades mentales.

En el aspecto educativo las personas con problemas emocionales no aprenden, no se concentran en el salón de clases ya que sus propias preocupaciones los absorben. “Cuando las emociones entorpecen la concentración, lo que ocurre es que queda paralizada la capacidad mental cognitiva que los científicos denominan “memoria activa”, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que se esta realizando” (Goleman, 1995).

La motivación positiva, el ser optimistas y conservar la esperanza, favorece el desempeño académico y sobre todo incrementa la calidad de vida. “El optimismo es una actitud emocional inteligente, puesto que influye en la motivación y en los resultados”. (Bisquerra, 2000).

Todas las personas en determinado momento pueden tener algún fracaso, lo importante es saber como reaccionan ante éste y que tan rápido podrán recuperarse, es en este preciso momento donde la automotivación entra en escena, las personas optimistas tomarán el problema como algo que se puede modificar, en cambio los pesimistas se culparán y creerán que jamás lograrán superarlo.

Con la automotivación se logra aprender, una percepción de auto-suficiencia proporciona seguridad y confianza para afrontar retos y al ser competitivos se genera un continuo crecimiento. El optimismo y la esperanza permiten que los fracasos sean superados con una visión positiva de la vida. “La motivación se sitúa en un delicado punto intermedio entre el aburrimiento y la ansiedad” (Bisquerra, 2000).

La gente automotivada por lo general tiene el deseo de enfrentar y superar los obstáculos; es por ello que para muchas personas la automotivación es sinónimo de trabajo duro, que por lo general conduce al éxito y a la satisfacción propia:

De igual forma, los elementos básicos de la motivación para aprender y dominar nuestro medio son multifactoriales. Durante más de cincuenta años, han existido diferentes especulaciones sobre las razones que permiten que las personas se muestren automotivadas y alcancen un alto grado de realización mientras que otras no lo hacen.

En el texto sobre la inteligencia emocional de los niños se dan algunas respuestas como principios generales, que a consideración del autor logran que el adolescente tenga una automotivación adecuada (Smeke, 2002).

- Lograr que los adolescentes esperen el éxito.
- Darles las posibilidades para poder ser capaz de dominar su mundo.
- Lograr que la educación se vuelva vital para los intereses y el estilo de aprendizaje del adolescente.
- Lograr enseñar al adolescente a valorar el esfuerzo persistente.
- Mostrar la importancia que tiene el superar el fracaso.
- *Habilidad social.*

La habilidad social es la habilidad que tienen las personas de interrelacionarse, de hacer algo en común con otras personas, de entenderse con los demás y sentir la alegría de estar entre la gente.

La habilidad social permite, “dominar su propia expresión de las emociones, están finamente sintonizadas con las reacciones de los demás, y son capaces de sintonizar continuamente su desempeño social” (Goleman, 1995).

“De todas las capacidades del CE que desarrollará el adolescente, la de llevarse bien con los demás, es la que contribuirá más a su sentido de éxito y de satisfacción en la vida. Para desempeñarse efectivamente en un mundo social, su hijo necesita aprender a reconocer, interpretar y responder en forma apropiada a las situaciones sociales. Debe juzgar la forma de conciliar sus necesidades y expectativas con los demás” (Pick, 2002).

Esta situación debe comenzar cuando son pequeños, de tal manera que cuando lleguen a la adolescencia, sean capaces de desarrollar las habilidades sociales de manera óptima, donde no les cueste trabajo relacionarse con su grupo de pares; de ahí la importancia de fomentar las capacidades sociales, para que en un futuro, puedan mantener relaciones estables y armónicas con el grupo social al que pertenece.

- Las capacidades de realización

Para lograr la capacidad de realización, es importante infundir los adolescentes, seguridad, ya que ésta, “es un agradable sentimiento que incluye en su seno una sensación de seguridad física y emocional. En un ambiente de seguridad que tiene la

certeza de que dicha sensación no es ni será amenazada por nada ni por nadie” (Smeke, 2002).

Crear un ambiente de seguridad en los adolescentes, les permite obtener la capacidad de realización, así como lograr un autoconcepto que permita conocer sus alcances y limitaciones, con ello lograrán ser tolerantes ante la frustración y el fracaso que puedan tener durante su vida; debido a que no tienen temores, se dedican a alcanzar su éxito personal.

Para poder lograr esto, es necesario que los adolescentes tengan en claro los siguientes puntos:

- Asumir las consecuencias de sus actos y las decisiones que toman.
- Capaces de expresar sus emociones de forma verbal y no verbal.
- El apoyo y la confianza con el fin de eliminar el rechazo y la inseguridad.
- Manejo de sentimientos negativos, como podrían ser: la agresión, miedo, ira y frustración.
- Desarrollo de la creatividad y la imaginación.
- Herramientas necesarias para no ceder a la presión social en circunstancias que lo puedan involucrar en diversos tipos de adicciones (alcohol, tabaco, droga), o llevarlo a conductas delictivas o suicidas.
- Desarrollo del liderazgo positivo y apoyo comunitario, reforzando actitudes de honestidad, responsabilidad y compasión en los compañeros a través de distintos tipos de actividades escolares en las cuales la contribución de los alumnos sea significativa.

Si el adolescente cuenta con todas estas herramientas, pueden alcanzar una IE adecuada que les permita ser personas exitosas en todos los ámbitos de su vida.

1.4 Cómo el adolescente puede educar las emociones

Las emociones son consideradas como “aquellas habilidades que exigen al niño o joven a entender cuáles son los sentimientos y emociones que se experimentan ante ciertas circunstancias para saber reconocer los propios sentimientos y los de los demás. Es importante saberlos nombrar, con el objetivo de identificarlos y darles una estructura adecuada. Cuando un niño sabe expresar cómo se siente, que emociones experimenta en cierto momento o cuál es su estado de ánimo ante cierta circunstancia, facilita la comunicación asertiva con sus compañeros y es capaz de defender sus propias opiniones o derechos. Habilidades relacionadas con las emociones son: expresar emociones, recibir emociones, defender los propios derechos y opiniones” (Smeke, 2002).

Según el texto *Alcanzando la Inteligencia Emocional* (Smeke, 2002) existen derechos y opiniones que ayudarán a las y los jóvenes para alcanzar su IE:

- Autoafirmaciones positivas: Implican la capacidad de un autolenguaje positivo y optimista que refuerce en el niño o joven la posibilidad de experimentar emociones beneficiosas para él mismo, ya que el autolenguaje puede determinar la forma en la que nos sentimos.
- Expresar emociones: Significa tener la capacidad de expresar a otras personas cómo nos sentimos, qué emociones experimentamos y/o cuál es nuestro estado de ánimo ante cierta circunstancia, también implica poder decir a las otras personas los sentimientos que éstas nos provocan, saber como comunicar nuestras emociones, ya sean éstas agradables o desagradables, permite que comparta con los demás sentimientos y que dichas personas sean partícipes de alegrías o que comprendan y ayuden en momentos difíciles.
- Recibir emociones: Se refiere a la respuesta adecuada ante las emociones y sentimientos que expresan otras personas; también supone responder adecuadamente a los sentimientos que uno provoca en los demás. Para responder a lo que las otras personas están sintiendo, es necesario desarrollar la habilidad de empatía con el fin de entender realmente lo que aquellas personas se encuentran experimentando cuando una persona es empática y resolver adecuadamente a los sentimientos ajenos, hace que la persona con la que está hablando se sienta escuchada, apoyada, comprendida y a gusto con ella. Responder adecuadamente

a los sentimientos ajenos fomenta la comunicación asertiva y relaciones estables y exitosas.

- Defender los propios derechos y las propias opiniones: Es la capacidad para poder decir a otras personas que derechos u opiniones no están siendo respetados y expresar cómo se sienten al respecto, también implica comunicar a otros alguna situación o circunstancia que es molesta, injusta o agresiva. Esta habilidad es difícil de llevar a cabo, pues en ocasiones, las respuestas ante las defensas de los propios derechos, pueden ser agresivas, suelen ser burlas o las personas pueden negarse a ceder o simplemente argumentar que sólo se trata de una broma. Un adolescente que no es capaz de defender sus derechos y expresar sus emociones al respecto, resultará en muchas ocasiones ignorado, amenazado, amedrentado, y/o agredido por los demás adolescentes, independientemente de que éstos no lo respetarán.

Un adolescente que no se sabe defender, devalúa su propia autoestima, estará descontento y se aprovecharán de él. Defender las propias opiniones en ocasiones puede ser complicado porque no todos piensan de la misma forma, así como tampoco todas las personas dan la misma interpretación a un hecho determinado, situación que puede provocar cierta conducta.

Los adolescentes deben aprender a respetar las opiniones ajenas independientemente de que estén de acuerdo con ellas o no y expresar su forma de pensar o sentir asertivamente.

El adolescente que no acepta lo que dicen los demás, no se hace respetar y se sentirán frustrados, pues nunca será tomado en cuenta y es probable que esta situación los lleve a aceptar decisiones en las que no está de acuerdo o que implique riesgos para su persona. Se deben expresar las propias opiniones, siempre de modo asertivo y nunca de modo agresivo imponiendo lo que pensamos y no escuchando a los demás.

Es importante mencionar que las instituciones educativas son consideradas como la segunda sociedad en la que los adolescentes están inmersos; éstas pueden lograr el desarrollo de la IE en los jóvenes. Hoy día también recae sobre ellas la tarea de formar y no únicamente de informar, pues anteriormente era la familia la encargada de los aspectos emocionales, valores etc, la familia dadas las condiciones económicas

actuales no pueden hacerse cargo de estos aspectos. Por otro lado, es importante trabajar con sus adolescentes estos aspectos, dada situación de orfandad.

Sin embargo, estas cuestiones no pueden aislarse de las instituciones educativas, esto porque aunque los estudiantes se encuentren desarrollando sus habilidades intelectuales, las emociones siguen presentes en ellos, y es más, éstas constituyen una parte fundamental para que tengan éxito dentro de ese ámbito.

Cuando los adolescentes actúan con IE son percibidos como jóvenes que confían en sí mismos y logran manejar sus emociones de forma constructiva; ellos se muestran amigables y confiables, tiene un alto grado de aceptación entre sus compañeros, con lo que crean relaciones saludables. Cuando logran ejercer control sobre sí mismos, son capaces de entender y aceptar las reglas de manera consciente, lo que los impulsa a actuar movidos con sus propios valores. Son adolescentes que tienen tanta confianza en sí mismos y en el apoyo que reciben de las personas que los rodea, que son capaces de reírse de sí mismos, al momento de cometer errores.

Una buena inteligencia emocional logrará que desarrolle el adolescente habilidades sociales óptimas que ayuden a una buena autoestima así como un mejor rendimiento académico, por tanto retomaremos el tema de autoestima.

CAPITULO 2

AUTOESTIMA Y SU CONFORMACION

2.1 Definiciones de autoestima

Comenzaremos este capítulo con la recopilación de conceptos sobre autoestima, según diversos autores que fueron retomados por Mruk (1999).

La autoestima ha sido abordada por varios autores, por ejemplo: James (1890) dice que “Nuestro sentimiento del *self* en este mundo depende enteramente de lo que apostemos a ser y hacer por nosotros mismos. Está determinado por un *ratio* de nuestras cualidades y nuestras supuestas potencialidades; una fracción de la cual nuestras pretensiones configuran el denominador y nuestros éxitos el numerador: así, autoestima = éxitos y pretensiones”. Esto dependiendo de cómo se maneje la motivación en cada persona para ser y hacer las cosas, ya que de esto va a depender, si la autoestima es alta o baja. Se puede señalar que, la motivación puede ser externa o interna. Viene de afuera a partir de la interacción con las otras personas, especialmente de los padres y los maestros; la interna, proviene del interior de cada persona y está determinada, en gran medida, por la autoestima, de ahí su importancia.

Por otro lado White (1963), considera a la autoestima como la experiencia de eficacia que puede llegar a obtener el individuo mediante el éxito o fracaso de sus esfuerzos, toma la autoestima como algo que se construye por el propio sujeto y no por todo lo que hagan los demás; es decir, lo que una persona puede llegar a obtener del medio que lo rodea, ya que, se considera que la habilidad para interactuar con el entorno y/o con los otros de un modo que de forma o dirija los hechos abierta o encubiertamente es una forma de competencia en el manejo de los retos de la vida. Los repetidos fracasos tienden a engendrar un sentido de incompetencia interpersonal, indefensión aprendida, falta de poder o incluso de utilidad, dependiendo de la frecuencia y gravedad de los fracasos.

Autores, como Pope (1988), se inclinan hacia una visión objetiva de sí mismo y del *self* ideal, lo que la persona valora o le gustaría ser.

Nathaniel Branden (1969), vincula al igual que White (1963), un sentido de eficacia y de merecimiento personal, ya que debe existir convencimiento de que uno es competente para vivir y merece vivir.

Coopersmith (1967), ve a la autoestima como una evaluación que la persona puede efectuar y mantener, haciendo referencia a sí mismo, esto es, que expresa una actitud de aprobación o desaprobación, indicando en qué medida la persona se cree capaz, significativa, con éxito y merecedor; para este autor “la autoestima es un juicio de la persona; sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma, es un experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta”.

Desde una perspectiva sociocultural Kitano (1989), afirma que la autoestima es una variable dependiente, resultado de la etnia, clase social o grupo genérico de una persona. Otro aspecto mencionado por este autor es que la autoestima está en progreso o en proceso. Los individuos se perciben y juzgan a sí mismos en relación con metas y actividades no satisfechas aún. Este autor también, considera la autoestima como una variable independiente; es decir, como causa de conducta. Esto debido a que un individuo actúa de un modo particular como consecuencia de una autoestima alta o baja, si la persona conoce esta variable (autoestima) podremos tratar de entender y percibir la conducta que tiene la persona.

Con el autor anterior coincide Rosenberg, M. (1965), al considerar a la autoestima como una evaluación en la que la persona hace un juicio sobre sí misma, expresando una actitud ya sea de aprobación o desaprobación. Ya que la autoestima es la valoración de sí mismo o representación sobre los diferentes aspectos de la propia persona (figura corporal, sexo, género); capacidades y rendimiento escolar; personalidad; autoeficacia; relaciones sociales con la familia, los amigos, los iguales y los demás; sensación de control sobre lo que a uno le sucede. Así, son representaciones y sentimientos los que hacen referencia a sí mismo y condicionan el grado de bienestar o malestar y la forma de relacionarse con los demás.

Sin embargo, podemos decir que la autoestima es un proceso que está determinado socialmente, de ahí la importancia de los diferentes contextos que repercuten en el adolescente, la familia y la escuela. De esta manera, el hombre es considerado un ser social, con inteligencia, sentimientos, actitudes, hábitos y conductas que adquieren dimensiones en tanto se aplican a la vida colectiva.

La importancia de ser aceptado, atendido y el modo en que somos tratados por los otros, puede ser un factor que afecte o apoye el desarrollo de nuestra autoestima, por lo que, consideramos que este punto es muy importante en los primeros años de

vida del niño, por parte de amigos y familiares más cercanos, ya que en función de la edad, llega un momento en el que se puede reducir su influencia, pero como tenemos una capacidad de respuesta ante las situaciones y ésta no es la excepción, los padres, que son la primera fuente son reemplazados por la aceptación de otros como los amigos, la pareja o compañeros de trabajo, ya sea con un nivel de aceptación, como ya dijimos o con un nivel de rechazo. Aunque la influencia de las figuras paternas, especialmente la materna, están presentes casi toda la vida. La figura materna (aún y cuando no esté la madre biológica, a través de la madre sustituta) está presente toda la vida, sin excepción, aun desde niño en la adolescencia, cuando el joven busca conformar su identidad y cree que rompiendo con los modelos logra liberarse de ellos. Sucede que al pasar la etapa crítica se vuelve al modelo y no parece que sea posible desaparecerlo.

La aceptación (o significado)-rechazo hacia la autoestima es algo basado en el merecimiento de su estructura fundamental, es por esto que ser valorado de forma positiva por las otras personas puede fortalecer la autoestima y ser rechazado por los otros puede reducirla.

Pero, hay algo que señalar acerca de la aceptación, lo cual no quiere decir que el aprobar a una persona, sea aprobar toda su conducta, ya que uno debe actuar con base en patrones o valores y ser responsable de sus actos. “la aceptación o atención indisciplinadas pueden llegar a destruir el desarrollo de la autoestima” (Mruk, 1999).

La socialización le permite al adolescente interactuar con otros individuos, lo que le ayuda a asimilar normas y costumbres de la sociedad y aprende a participar en ella de manera autónoma. Es decir lo lleva a actuar de manera reflexiva, crítica y hacerse de una opinión propia, tomando en cuenta que hay responsabilidades que debe asumir.

Las teorías de orientación sociológica tienden a subrayar los factores interpersonales, su estudio se centra más en las fuerzas sociales que influyen sobre la autoestima como la familia, la cultura, la raza, el género, la religión el estatus económico, etc. Sus definiciones de autoestima muestran una inclinación hacia el componente de merecimiento de la autoestima, la conexión entre la autoestima y el merecimiento parece implicar valores, ya que éstos son importantes para la autoestima en relación a la identidad propia, en la medida que impliquen ser una persona merecedora o no merecedora. La discriminación racial, étnica y económica

puede impactar negativamente sobre la autoestima, su influencia es mitigada por la identificación con los grupos de referencia primarios y con sus valores. Siempre que una persona satisfaga los criterios de éxito dentro de su grupo subcultural o primario, la autoestima puede existir e incluso florecer.

La socialización también se da en el contexto escolar, además de otro tipo de experiencias de interacción, puesto que la escuela en unión con la familia participa de forma activa en el proceso de socialización del adolescente, ya que, a partir de las relaciones que establece el sujeto dentro del contexto escolar, le permite valorarse como persona y a la vez participar en diferentes formas de colaboración en beneficio de su persona y de sus compañeros.

Un factor externo en el contexto escolar es la recepción de *feedback* negativo en forma de notas bajas que puede crear una autoestima baja y propiciar en la persona una autoestima baja y terminar desanimándose y no esforzarse más.

Es por esto que la función de los psicólogos educativos debe ser propiciar actividades que favorezcan la autonomía del adolescente, intercambiando puntos de vista y permitiéndole tomar decisiones en beneficio individual y colectivo, que le permitan mejorar su autoestima.

Por lo tanto, la autoestima del adolescente es en gran medida producto de la experiencia que vive en el contexto escolar y en su hogar, así como la identificación con sus padres, debido a que la familia es la primer experiencia que el ser humano tiene para llevar a cabo relaciones sociales y afectivas, allí empieza a identificarse como persona a través del grupo del que forma parte. Cuando la familia proporciona el amor, el afecto, y la confianza que necesita el adolescente, favorece en él la seguridad y la oportunidad de sentirse aceptado por los demás.

Es por esto, que se dice que para llevar a cabo relaciones afectivas y de mutuo respeto, es importante que el adulto brinde la oportunidad para que el adolescente se desenvuelva con seguridad, participe en el grupo al que pertenece, sea cooperativo, que se integre en la búsqueda de soluciones cuando enfrentan un problema, buscando con esto, que sea solidario con su grupo y no dependa solo de éste, que tenga iniciativa propia y logre autonomía, ya que ésta le otorgará la libertad que necesita, libertad que debe ser prudente, que propicie la reflexión, la oportunidad de participar en la sociedad, de ayudar y ser ayudado, la responsabilidad, el compromiso, etc.

La autonomía implica establecer límites claros y firmes, que hagan saber al hijo que ciertas formas de conducta son deseables o buenas y que debe esforzarse por lograrlas con respeto. Los padres deben tener un trato respetuoso hacia los hijos, esto implica la disposición de los padres a comentar los problemas y a negociar el conflicto sin violar ciertos patrones de conducta como el respeto de los derechos de las otras personas.

No obstante, la autoestima puede ser influida sistemáticamente por ciertas actitudes parentales, como: la implicación de los padres, que es la actitud más importante, ya que afecta el desarrollo de la autoestima en los adolescentes, puesto que los adolescentes con niveles superiores de autoestima muchas veces tienen padres activamente implicados, pero esta implicación debe ser de calidad; aceptación incondicional de los progenitores en la que éstos ven las virtudes y debilidades de un hijo y son conscientes de las potencialidades y limitaciones del hijo, de esta manera el padre puede animarlo a explorar el mundo de un modo apropiado a su edad, referencias, competencias, etc., expectativas claras son asociadas con el desarrollo de autoestima positiva en los hijos.

Los padres muestran a sus hijos la ruta de la autoestima al manejar sus propios conflictos o problemas con la autoestima. El impacto de la conducta de los padres sobre la autoestima de los hijos es innegable; dada la inmadurez de los hijos, sin embargo la expresión de los padres de sus propias resoluciones en cuestión de autoestima es más influyente que las expresiones verbales. Los padres que afrontan honesta y abiertamente los retos de la vida y tratan de superar las dificultades exponen a sus hijos desde una edad temprana a una estrategia de resolución de problemas pro autoestima.

Sin embargo, Mruk (1999), trata sobre los hallazgos de la investigación de autoestima donde no hay factor familiar o social que sea extremadamente significativo, el desarrollo humano nunca es simple, no existen patrones familiares o progenitores-hijos que sean comunes a todos los niños con alta o baja autoestima. Pueden existir hijos con fabulosos progenitores y tener una autoestima pobre y viceversa: muchos niños que presentan autoestima alta no han tenido unos padres muy motivadores. A pesar de esto logran obtener satisfacciones propias, entendidas como el éxito que acompaña a la autoestima, aunque no toda modalidad de éxito influye. Los reconocimientos o éxitos materiales pueden ser el efecto de un intento de sustitución o compensación de la autoestima baja. Aunque el éxito es importante para la autoestima

por un vínculo obvio con uno de sus componentes básicos, la competencia en la superación de tales retos vitales es especialmente relevante para la autoestima y no sólo tener éxito o hacer algo con efectividad. A la posibilidad de salir adelante, a pesar de las condiciones, se llama fortaleza.

Para Epstein (1980) citado por Mruk (1999), la autoestima además de estar implicada con el éxito, también se relaciona con el fracaso y describe cuatro fuentes de autoestima: El logro se equilibra mediante la pérdida, el poder se compensa con la falta de poder; la aceptación se empareja con la posibilidad de rechazo, y la autoaceptación moral también, debe incluir la posibilidad de culpa.

En cambio, para Coopersmith (1967), citado por Mruk (1999), hay cuatro formas en las que éste puede obtener el éxito: mediante el poder (la capacidad de influir y controlar a otros), el significado (la aceptación, atención y afecto de otros), la virtud (la adherencia a las normas morales) y la competencia (una ejecución satisfactoria al cumplir las demandas para el logro).

Cuando se logra el éxito deseado se obtienen mayores satisfacciones que pueden influir de manera positiva, y en consecuencia, incrementar la autoestima del adolescente.

No obstante, investigadores como Bednar (1989), Mecca (1989), Wells (1976), y Marwell (1976) citados por Mruk (1999) señalan diversas formas que parecen mostrar el modo en que la autoestima modula la conducta humana. Es posible entender la autoestima como una necesidad para proteger la integridad del *self* o la identidad, persiguiendo una función defensiva o protectora. Dependiendo del estado de ánimo va a ser el comportamiento, conductas o reacciones que vamos a tener en las relaciones sociales que mantenemos con los demás, ya que si mantenemos buenas relaciones obtendremos satisfacciones personales.

Otros autores como White (1959), Branden (1969) y James (1890) citados por Mruk (1999), tienen mayor orientación psicológica, ya que señalan el lado personal de la autoestima donde aparecen implicadas las aspiraciones, las metas y los logros individuales. Prestan mucha atención a la competencia como factor central en la determinación de la autoestima.

También, es importante mencionar los procesos y sucesos evolutivos como las tareas, estadios, o sucesos que dan como consecuencia una autoestima positiva o negativa, con la que se llega a cierto nivel, que puede ser alto o bajo, que se convierte en estable y desempeña un rol activo en la percepción, experiencia, motivación y conducta. También es posible considerar a la autoestima como un proceso evolutivo continuo, no es sólo una influencia estable del pasado, que una vez establecida, modula la percepción y la conducta. Esta postura nos permite darnos cuenta de la existencia de hechos o situaciones nuevas que pueden llegar a influir de forma positiva o negativa sobre la autoestima y lo hacen de tal manera que pueden llegar a alterarla.

Sin embargo, la autoestima tiene un carácter situacional: es decir, que diferentes situaciones que se nos presentan pueden llegar a modificarla o afectarla de diferentes formas, ya sea de manera positiva o negativa (Mruk, 1999).

Por otro lado Coopersmith (1967), citado por Mruk (1999), encontró que las personas pueden desarrollar niveles saludables de autoestima cosechando éxitos particularmente si reciben la aprobación de las personas de su grupo de referencia. La cantidad de autoestima que influye en nuestro interior, o nuestros ingresos de autoestima determinan el grado o nivel de nuestra autoestima.

Es por esto que puede existir un vínculo entre autoestima alta y características de personalidad. En primer lugar, la autoestima alta parece estar asociada al efecto positivo. Y en segundo lugar, característica de personalidad sería el manejo de tareas y retos de la vida ya que se maneja un vínculo entre autoestima alta y éxito en ciertas áreas como las mencionadas por Garner (1995).

Las personas con autoestima alta son capaces de percibir situaciones con mayor exactitud, tienden a ser más abiertas sobre su conducta, la autoestima alta se asocia con las actividades que se relacionan con el fortalecimiento de la autoestima frente a la autoprotección. Otro factor es que los individuos con autoestima alta parecen conocerse mejor, se menciona que son más capaces de tolerar diferencias y presiones.

Disponer de autoestima alta puede dificultar la percepción de problemas ajenos, como sentirse heridos por una pequeñez y/o dudar ante algo por temor al fracaso. Sin embargo, un exceso puede ser también problemático: puede implicar que no se vean cosas con realismo o que se introduzcan en situaciones que debieron de

haber ignorado, ya que no se puede caer en extremos debido a que estamos expuestos a una confusión de la realidad.

Como Branden (2001), menciona que una persona con una autoestima alta, será mas probable que se esfuerce ante las dificultades y con una autoestima baja será más probable que renuncie a enfrentar las realidades.

Ya que, una autoestima saludable se relaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. En cambio, una autoestima baja se relaciona con la irracionalidad y con la ceguera ante la realidad; con la rigidez y el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad de los demás.

Cuanto más saludable sea la autoestima, más será el respeto a los demás, la benevolencia, la buena voluntad y justicia ya que no se tenderá a considerarlos una amenaza. Pero si falta el respeto a uno mismo y no se disfruta de cómo se es, queda muy poco para dar, excepto necesidades insatisfechas.

Por esta razón, “Una autoestima positiva es, en realidad, como el sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración” Branden (2001). Sin embargo, una autoestima saludable o positiva no garantiza que no se vaya a sufrir ansiedades y depresiones ante las dificultades de la vida, pero sí permite menos susceptibles y prepara para afrontarlas, rechazarlas y superarlas. Ya que la autoestima tiene más que ver con la resistencia que con la inestabilidad al sufrimiento.

Suelen presentarse casos en los que al hablar de una autoestima positiva, algunas veces se confunde con ser vanidoso, fanfarrón o arrogante: Pero tales rasgos no reflejan una gran autoestima, sino una muy pequeña. Las personas con una autoestima alta no se comportan de una forma superior a los demás; no persiguen mostrar su valor comparándose con los demás. Su alegría se debe a ser quienes son, no a ser mejores que los demás.

Así, cuando la autoestima es baja, la resistencia para afrontar las adversidades de la vida disminuye. Nos desmoronamos ante los acontecimientos, mientras que si se tuviese un sentido firme de uno mismo se podrían superar.

La autoestima puede igualarse a una cubierta protectora fina o quebradiza, lo que significa que uno debe de estar más atento a las posibles amenazas y a aquellas de naturaleza temporal. Las personas con autoestima baja son muchas veces hipersensibles a las críticas, también, pueden ser tan sensibles a la información negativa sobre si mismos que habitualmente prescinden de la información positiva.

Las impresiones generales que se tienen de autoestima baja son las personas que sufren una condición crónica de efecto negativo especialmente sentimientos de inferioridad, falta de merecimiento, soledad y/o inseguridad. Sin embargo, es posible que personas con autoestima baja tiendan a ser más precavidas que incapacitadas, más auto protectoras que auto aversivas y más conservadoras que arriesgadas, porque desean preservar la autoestima que tienen y no porque se odien a sí mismas. Sin embargo, otro tipo de autoestima parece implicar una curiosa falta de autoconciencia y pueden influir conductas compensatorias, conductas destructivas o agresivas.

Para Branden (2001), cuando la autoestima es baja, a menudo son manipulados por el miedo. El miedo a la realidad, hacia la que se sienten inadecuados.

Así pues, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor. Por el contrario tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida; equivocado, no acerca de uno u otro tema, sino equivocado como persona.

Se ha descubierto que la autoestima media está asociada con ciertas características positivas y negativas de personalidad, muchos si no todos, podemos encontrarnos en este intervalo, no es una mala posición.

La autoestima media es simplemente el resultado de no haber dispuesto de la suficiente exposición para evitar tener una autoestima baja. La autoestima media, es el punto medio entre autoestima alta y autoestima baja.

Dentro de la autoestima podemos encontrar diferentes consecuencias o conductas asociadas con la misma.

Una consecuencia de la autoestima es que está ayuda a determinar cómo responde una persona habitualmente, característicamente o estadísticamente, ante estrés o retos.

2.2 Conformación de la autoestima.

Para Branden (2001), “Lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace”. Es por esto que propone 6 pilares que conforman a la autoestima:

1.- La práctica de vivir conscientemente. “La mente es el instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona ésta, se reciente la autoestima” (Branden, 2001). Ya que si no se aporta un nivel adecuado de conciencia de todo lo que tiene que ver con las acciones, propósitos, valores y metas, es decir, si no se vive de manera consciente, puede existir una inevitable pérdida del sentido de eficacia personal y de respeto de sí mismo. Por lo que, la conciencia ayuda a conducirse adecuadamente, a sentirse competente y valioso, esta conciencia no significa que la persona siempre deba estar en el mismo estado mental, sino, estar en el estado adecuado, de acuerdo a lo que se está haciendo, es decir, tener control de la situación y sólo el contexto puede determinar qué estado mental es adecuado.

En cualquier contexto en que se necesite la conciencia, el actuar conscientemente beneficia la autoestima, y el operar de forma relativamente inconsciente hiere la autoestima. La importancia de vivir conscientemente se basa no en la cultura sino en la realidad.

2.- La práctica de la aceptación de sí mismo. “La aceptación de mí mismo es mi negativa a estar en una relación de confrontación conmigo mismo” (Branden, 2001). Es decir, aceptarse a sí mismo es estar para sí mismo, hace referencia a una orientación de la valoración de sí mismo y compromiso conmigo mismo, ser consciente de estar vivo. “La aceptación de sí mismo supone disposición a experimentar” (Branden, 2001). O lo que es, hacer realidad para sí mismos, sin negación o evasión, es decir, considerar al cuerpo, emociones, pensamientos, actos, sueños, etc., a estar presentes a la realidad de la conducta. Respeto a la realidad aplicada a uno mismo“. El interés en actitud de aceptación y compasión no fomenta la conducta no deseada,

sino, que reduce la probabilidad de que acontezca” (Branden, 2001). Sólo hasta que la persona acepta y asume la responsabilidad de lo que ha hecho, podrá avanzar a un nivel más profundo de conciencia y podrá aceptarse a sí mismo.

Es cuando una persona niega y extraña su propia experiencia cuando rechaza sus pensamientos, sentimientos o conducta como algo “que no es ella”, cuando propicia la inconciencia de su vida interior, su intención es protegerse a sí misma.

3.- *La práctica de la responsabilidad de sí mismo.* “Para sentirme competente, para vivir digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida” (Branden, 2001). Esto se refiere a que la persona debe tener disposición para asumir la responsabilidad de su vida y bienestar, es decir, ser autorresponsable, reconociendo que somos los autores de nuestras decisiones, acciones y realización como personas, con esto podemos decir que nadie va a arreglarnos la vida o a darnos autoestima.

Es decir, nadie que no asuma la responsabilidad de satisfacer lo que desea puede sentirse eficaz. La responsabilidad de si mismo es esencial para la experiencia de fuerza interior. Cuando se recurre a los demás para conseguir la felicidad o el cumplimiento de nuestra autoestima, se abandona el control de nuestra vida.

4.- *La práctica de la autoafirmación.* Para Branden la “autoafirmación significa la disposición a valerme por si mismo, a ser quien se es abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas”. Esto implica que la persona respete sus deseos, necesidades y valores, así como buscar la forma de expresión que sea adecuada a la realidad en que vive, por lo tanto, cuando la persona ejerce la autoafirmación vive de forma auténtica.

Con respecto a esto se puede decir que, la autoafirmación se da en diferentes contextos, en los que hay formas de expresión de si mismo que son adecuadas y otras que no lo son.

Por lo que la autoafirmación es la práctica de respetar las propias necesidades, deseos, valores y juicios, y de buscar las formas adecuadas de expresión en la realidad. No todas las culturas valoran por igual la afirmación de uno mismo.

5.- *La práctica de vivir con propósito.* “Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido” (Branden, 2001). Esto quiere decir que, vivir con determinación, es asumir la responsabilidad de identificar objetivos, así como llevar a cabo las acciones que permitan alcanzarlos y mantenerse firmes en la voluntad de llegar hasta ellos. Es vivir productivamente una exigencia de la capacidad para afrontar la vida, esto puede incluir muchas cosas además del trabajo productivo: una familia, disfrutar de una relación amorosa o de un matrimonio, tener un *hobby*, cincelar el propio cuerpo mediante el ejercicio o el propio espíritu mediante la meditación y el estudio.

6.- *La práctica de la integridad personal.* Para Branden (2001), “la integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas y conducta”. Esto quiere decir que vivir con integridad es tener principios de conducta que se logran mantener acordes a las acciones, siendo congruentes entre lo que saben, lo que profesan y lo que hacen.

En muchas ocasiones puede presentarse en la interacción un caso de baja autoestima. “Las personas con problemas de autoestima a menudo empuerqueñecen sus ideas, incluso cuando las expresan. Pueden convertir los hechos en opiniones, de manera confusa, empezando sus oraciones con un “yo pienso”, “yo opino”. Piden disculpas antes de empezar una idea nueva. Aunque no todos los problemas de comunicación son el resultado de una formación inadecuada; a veces la causa es el autosabotaje de nuestro concepto de nosotros mismos” (Branden, 2001).

Los seis pilares tienen una clara aplicación en la vida social de un adolescente, ya que cuando aportan un alto nivel de conciencia, responsabilidad y conforme a sus acciones, se fortalece la autoestima igual que cuando las evitan, se debilita la autoestima.

Con relación a esto se puede presentar el *feedback* positivo que puede proporcionar a la persona sobre sí misma o sus conductas un potencial en su autoestima. Los terapeutas humanistas consideran que *el feedback* debe ser auténtico y real, es decir este debe estar basado en una percepción positiva o relacionada a la conducta de la persona, de algún modo identificable. Por otro lado, los cognitivistas consideran que los sistemas también emplean *feedback* para resistirse al cambio.

De acuerdo con Epstein (1980), citado por Mruk (1999), el *feedback* debe ser regulado de acuerdo a como esté respondiendo la persona, ya que en algunos casos de exceso puede ser perjudicial para la persona de autoestima baja, buscando la dosis exacta que pueda ser aceptada.

Cuando el *feedback* ajeno afecta con respecto a nuestra identidad y estima, hacemos uso de factores narcisistas e ideales del ego. Esto es la diferencia entre el ideal del *self* que aprenden a desear y el *self* real que perciben en ellos mismos tal y como es en realidad (Mruk, 1999).

Los cognitivistas ven a éste como un proceso interno que el sujeto tiene para el juicio de información positiva y negativa conocida como conversación consigo mismo. Cuando la información es positiva, es decir, saludable, se refleja en la conducta y experiencias del sujeto.

La técnica de reestructuración cognitiva hace referencia a la modificación de los patrones irracionales de pensamiento, es decir, corrigiendo la forma realista para entender el *self*, el mundo y las otras personas, para fortalecer la autoestima, mediante una lista de patrones irracionales de pensamiento o distorsiones cognitivas habituales que las personas pueden identificar en si mismas y en los otros, por lo que la relación entre los hábitos negativos de pensamiento, experiencia y conducta, puede sintetizarse en la identificación de los sujetos de los errores cognitivos, ejemplificando como sucede realmente en términos de experiencia o situación real, y se presentan a los sujetos modificaciones o reestructuraciones de la dinámica funcional, la cual implica 3 fases: aprender a identificar una disfunción cognitiva, clasificarla según los errores comunes, y sustituirla por una respuesta más correcta o razonable. Ésta técnica puede aumentar la autoestima en función de la interrupción de las relaciones normales entre pensamiento, sentimiento, y actuación negativa que crean y mantienen la autoestima baja, produciendo un aumento del merecimiento porque uno es capaz de liberarse de un pasado negativo. También, en función del emparejamiento con percepciones más realistas y exactas permiten una oportunidad para responder de modo más apropiado al sujeto.

De modo que se pretende aumentar la autoestima, concientizando a las personas de la importancia que tiene el conocer la validez del recurso de la autoestima, para manejarlo con efectividad. Conocer cómo influye en nuestra vida puede ser un buen comienzo. Pero la autoestima requiere también de competencia es

decir, “es deseable emparejar una mayor conciencia sobre la importancia de la autoestima con retos vitales reales para que se produzca un incremento de la competencia, y por lo tanto del cambio” (Mruk, 1999).

En esta concientización se puede partir de algunos aspectos como:

El entrenamiento asertivo, el cual se refiere al modo de ejercitar correctamente los propios derechos como ser humano, las personas que llevan a cabo este punto normalmente cuentan con capacidades que les permite ser competentes socialmente y satisfacen más fácilmente sus necesidades. Este entrenamiento debe ser dado por profesionales que estén capacitados ante un caso de agresividad como expresión defensiva de la autoestima, ya que puede ser dañino (Martínez, 2005).

La autoeficacia que puede emplearse como la sensación que tiene una persona sobre la forma de actuar en una situación determinada, quizá se deba a las experiencias pasadas tal vez negativas y a las experiencias nuevas a las que se puede estar expuesta.

Sin embargo, Coopersmith (1967) y Bednar (1989), sugieren la técnica del modelado que consiste en seguir una forma de actuar de alguien que ya lo hizo, pueden hacerlo pero es probable que no obtengan el mismo resultado, y por ende estarán expuestos a que sea negativo o positivo.

Con base en lo expuesto anteriormente, se define que la autoestima es el resultado de la interacción que se lleva a cabo dentro de un contexto determinado, que dependerá de la forma particular de actuar de cada persona y que es consecuencia del estado de su autoestima, ésta puede ser alta o baja y a través de éste estado pueden tratar de predecir y entender la conducta que tiene la persona.

La autoestima se va formando a través del tiempo, puede ser influida por algunos factores como la implicación de figuras de autoridad; su aceptación incondicional; el respeto; la influencia positiva que tienen sobre ellos, incluso por el orden de nacimiento. El afecto que tienen los padres hacia los hijos es importante para éstos, ya que son la primera influencia de formación de la autoestima. La relación de los padres con el adolescente debe ser considerada como una parte esencial de la autoestima, si los padres pueden superar el impulso de ser autoritarios, si pueden expresar ideas y sentimientos en forma simple y natural a sus hijos y animarlos a

hacer lo mismo a su vez, es posible ofrecer un beneficio profundo a los hijos y a sí mismos, creando un entorno en el que puede crecer la autoestima. Ya que al apoyar y fomentar la autoestima de los adolescentes, se apoya y se fomenta la de uno mismo.

La autoestima puede existir o florecer sin importar el grupo social al que pertenezca la persona, ya que lo que cuenta es que esté satisfecho con los criterios de éxito de su grupo cultural y consigo mismo.

Cuando se presentan problemas de autoestima se pueden manejar individualmente o en grupo, con una persona especializada, a través de sesiones en las que la persona exprese su caso, y así conozca las experiencias de los demás, para encontrar un apoyo y una guía que le permitan salir adelante.

Las personas que se valoran positivamente, tienden a tener una conducta independiente y autónoma, es decir, son capaces de defender sus derechos y opiniones.

CAPITULO 3

ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA

La palabra adolescencia, la cuál es concebida como “Una etapa crítica de la vida caracterizada por profundas transiciones en la conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos”, (Bautista, 2005). Es la etapa en la que se conforman los rasgos que van a determinar el comportamiento adulto. Durante la infancia el proceso de dependencia le asigna una cierta seguridad al sujeto, pero en la adolescencia se inicia el paso a la autodeterminación y a la conducta independiente. Este tránsito depende de la seguridad, elemento que se desarrolla cuando hay una autoestima alta.

Tanto los adolescentes como sus familias pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época tormentosa y emocionalmente agresiva cargada de frecuentes enfrentamientos entre unos y otros (Bautista, 2005).

Lo cierto es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, también pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus familiares.

Las relaciones con la familia también cambian, los padres se hacen menos indispensables cuando los adolescentes desarrollan su vida fuera de la familia, ya que es en la época en que comienzan a establecer relaciones íntimas fuera del entorno familiar con amigos de su misma edad. Es en esta etapa donde se da un proceso de cambio en busca de una identidad adulta, que sólo es posible cuando dejan de sentirse niños y dejan atrás su identidad infantil. La identidad es el logro de la individualidad, es decir, el conocimiento de sí mismo, es permitir ser uno mismo al momento de interactuar con los demás (Lutte, 1991).

Este proceso no es simple para el adolescente, ya que debe dejar de lado toda la seguridad que le han proporcionado sus autoridades, su cuerpo y rol infantil para poder llegar a su autonomía y asumir todos sus conflictos, ya que a partir de este momento deberá enfrentarlos y resolverlos poco a poco de forma independiente. “El ir creciendo, el hacerse adulto es entonces para el adolescente una etapa de profunda crisis o duelo, es por esto que el adolescente se ve atrapado en una crisis interna que

puede chocar en forma severa con los elementos externos que le exhibe la sociedad” (Lutte, 1991).

Tanto los factores externos como internos aportan aspectos que influyen en el proceso de transformación y desarrollo de la personalidad del adolescente, además de condicionar la adaptación al medio.

Pero muchas veces el contacto con el medio, genera en los adolescentes un desacuerdo, estos primeros desacuerdos con el mundo que lo rodea suelen surgir cuando los adolescentes comienzan a desarrollar sus propios puntos de vista que con frecuencia no son compartidos por los adultos. Como forma de alcanzar un sentido de identidad diferente al de sus familiares, los adolescentes suelen pasar mucho tiempo en compañía de personas ajenas a la familia o hablando por teléfono con sus amistades, pero es una forma importante de lograr un sentido de identidad propio, independiente del de su familia. Estas amistades forman parte del aprendizaje sobre cómo se logran los progresos con el apoyo de los demás.

Estas situaciones muchas veces provocan que “figuras de autoridad suelen sentirse rechazados, pero este rechazo aparente es necesario para que el adolescente llegue a ser un adulto con una identidad propia. Aunque, los enfrentamientos y discusiones sean frecuentes, los adolescentes suelen tener un alto concepto de sus éstos, mismos enfrentamientos. Los rechazos y conflictos no suelen tener que ver con la personalidad de las figuras de autoridad, sino más bien con el hecho de que es de ellos de quien tienen que independizarse si quieren tener su propia vida” (Organización de Sanidad de Canarias, 2005). Es decir, la personalidad de las figuras de autoridad no debe influir en el proceso de independencia del adolescente, ya que en base a las experiencias, es como se va a formar una propia identidad que los diferenciará de los demás.

Conforme se esfuerzan por ser más independientes, los adolescentes desean intentar nuevas cosas, pero cuando se encuentran en dificultades pueden reconocer que tienen poca experiencia para retroceder. Esto puede producir rápidos cambios de su confianza en sí mismos y de su conducta de forma que parezcan muy maduros un momento y muy infantiles en el siguiente. El sentirse inquietados o el perder la confianza en sí mismos puede hacerles sentir infantiles y esto, con frecuencia se expresa por medio de conductas mal humoradas y enfurecidas más que como inconformes. Las figuras de autoridad tienen que ser flexibles con estas conductas a

pesar de que se sientan bastante estresados al respecto. Por su parte los adolescentes anhelan experimentar de una forma que los adultos encuentran difícil de comprender, pero debemos tomar en cuenta que la adolescencia es el momento de la vida en que realmente se comienza por aprender sobre el mundo circundante y a encontrar el propio lugar en él. Este aprendizaje implica intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas, por lo que mencionaremos los problemas más frecuentes en los adolescentes los cuales se ubican en diferentes áreas:

Problemas emocionales los cuales se refieren a los distintos estados de ánimo que llega a presentar el adolescente y que pueden no ser evidentes para los demás.

Problemas sexuales responden a los cambios físicos del adolescente, a la definición del rol sexual, elección de pareja, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Los *problemas conductuales* hacen referencia a los desacuerdos frecuentes entre adultos y adolescentes, debido a que los adultos imponen límites que el adolescente no acepta, ya que éste está en busca de una identidad independiente.

Los *problemas escolares* son frecuentes cuando el estado emocional afecta el rendimiento escolar por lo que es importante que se encuentre bien con sus mayores y amigos y busque un equilibrio en su rendimiento académico.

Problemas de alimentación se relacionan con el aspecto físico, dietas, anorexia y bulimia, es por esto que es importante que se acepten y valoren tal y como son físicamente.

Estos problemas se pueden ver reflejados en su autoestima e imagen corporal, ya que los adolescentes están expuestos a sufrir algún tipo de problema si no se valora o se siente valorado por los demás. García (2005), se refiere a la imagen corporal como una estructura multidimensional que abarca autopercepciones, pensamientos, sentimientos y acciones referentes al propio cuerpo, primordialmente a su apariencia. Algunos estudios han señalado dos dimensiones profundas en dicha estructura: la dimensión perceptiva, referente a los aspectos perceptivos de la valoración del tamaño corporal; y la dimensión actitudinal que toma en cuenta las emociones o sensaciones que el individuo tiene asociadas a su apariencia corporal, y las evaluaciones cognitivas que hace de su propio cuerpo.

De acuerdo con Lugo (2004), la adolescencia es una etapa de la vida que se presenta en la educación secundaria y la media. Los jóvenes pasan por varios cambios: biológicos, emocionales y afectivos. En esta etapa comienza el fortalecimiento de su personalidad, por lo que es importante incrementar sus capacidades de aprendizaje, considerando algunos aspectos como: la autoestima, la identidad, la socialización, y familiar, ya que estos aspectos le proporcionarían al alumno la confianza y lo llevarán a adquirir las habilidades cognitivas requeridas para analizar adecuadamente el entorno social y buscar soluciones eficaces a los problemas personales, mediante el bienestar emocional y social, puesto que al socializar se van a crear ciertas disposiciones y actitudes de colaboración con sus semejantes de cualquier grupo reconociendo que los problemas sociales tienen un denominador común que exige la participación de todos para la solución. Por ello, es fundamental ayudar al joven a que se inserte en la sociedad.

Para que funcionen perfectamente como personas, deben tener una buena relación con todos y es preciso que interactúen y esto les permitirá intercambiar y valorar las experiencias mutuas.

El adolescente tiende a rebasar los límites de su individualidad y llevar a cabo experiencias interpersonales y grupales que incrementen su capacidad de iniciativa, afirmen su poder de decisión, amplíen su contexto de acción y de influjo sobre los demás y tome conciencia de su seguridad.

A su vez, la escuela debe facilitar la socialización al joven mediante la educación de su capacidad de colaborar y ser solidario, con el fin de aprender a convivir con los miembros de su contexto. De ésta manera el adolescente puede darse cuenta de su importancia, de la cooperación, de cómo aprender los valores e ideales y de sentir las necesidades sociales.

A medida que la adolescencia avanza y los lazos que unen al joven con su familia y escuela van cambiando, éste entra en contacto más directo con otros grupos con los que tendrá que convivir. Este contacto puede provocar que el adolescente se caracterice por su deseo de agradar a los demás, las ganas de aumentar el círculo de amigos, ser más popular, tener nerviosismos al presentarse en público, sentirse más seguro, e inconformarse con lo que se espera de él.

En la vida del adolescente giran problemas relacionados con el medio en el que se desenvuelve, sobre todo con la familia. Las tensiones familiares y el egoísmo son los problemas que repercuten con mayor fuerza en el grupo más joven, así como las injusticias en el mundo que son las que le preocupan con mayor intensidad. La familia es indispensable para preparar al adolescente para enfrentarse a la sociedad, dentro de la cual a de encontrar amistades y conseguir su autonomía. Aunque cuando la familia no este presente:

Para encontrar su propia identidad, el joven debe enfrentarse a sus cambios biológicos y cognitivos personales y, por otro lado, sistematizarlos con nuevas relaciones sociales, así como con las demandas que recibe de los adultos.

En esta etapa, “algunos jóvenes pueden perder momentáneamente la seguridad que tenían en la infancia. Los cambios físicos y emocionales que se viven durante el desarrollo, así como la actitud en ocasiones errónea de algunos adultos que no tienen la capacidad necesaria para atender a los adolescentes, pueden propiciar en ellos la pérdida del buen concepto de sí mismos” (Ituarte, 1994), es decir, si logramos apreciar y valorar el gran potencial que tenemos, las capacidades, y valorarnos como persona, estaremos en el camino que conduce al buen concepto de uno mismo; lo que conocemos como autoestima, por lo que es fundamental conocernos y valorarnos.

3.1 Pensamiento, intereses y sentir del adolescente.

Así como hemos visto que en la adolescencia ocurren cambios tanto en los aspectos biológicos como psicológicos también sus pensamientos, sus intereses y sentimientos sufren algunas modificaciones y estos cambios se manifiestan de forma palpable estos aspectos ya no serán iguales a lo de cuando era niño ya que estos tienden a estar en una constante evolución que les permitirá poder alcanzar el status del mundo adulto.

En lo que se refiere al pensamiento una de las características que este manifiesta es que el adolescente adquiere la capacidad de reflexionar porque el sujeto comienza a reconocer su propio pensamiento, sin tener que estar directamente conectado con la realidad y con ello poder manejar ideas hacia el curso de poder manejar su propio pensamiento.

Otra parte que configura el pensamiento del adolescente es que al tener la capacidad de reflexionar, su mundo vivencial de las experiencias se amplía y entonces puede ir desde lo real hasta cualquier situación hipotética y de esta forma lo real se hace parte de lo posible. A esto Piaget dice que a diferencia de un niño, el adolescente se convierte "...en un individuo que piensa más allá del presente y elabora teorías acerca de todo ..." (Maier, 1964) y una de sus características es que adquiere la capacidad de pensar y razonar fuera de los límites de su propio mundo realista y sus propias creencias de antaño, además es a menudo que la capacidad de razonar la elabore a través de la hipótesis, el la cual se convertirá en el instrumento para poder comprender su pensamiento y fantasear (crear hipótesis y fantasear es típico del adolescente).

La posibilidad de experimentación que es el poder provocar diversos sucesos y observarlos, pero además la posibilidad de controlar las variables que dichos sucesos constituye otro factor del pensamiento del adolescente que le ayudará a construir su propio pensamiento y poder avanzar de lo concreto al abstracto, que es el último estado de inteligencia según Piaget ya que la clasifica en 3 momentos:

- a) Inteligencia sensoriomotriz.
- b) Inteligencia prelógica
- c) Inteligencia lógica en 2 tiempos
- d) Concreta de 7 a 11 años
- e) Abstracta de 14 a 15 años

Con estos cambios en el pensamiento el adolescente puede ir introduciéndose "...en el mundo de los adultos e integrarse por medio del pensamiento en la sociedad de la que formara parte..." (Rocheblave, 1989), además de que al tener su propio pensamiento el adolescente de cierta manera adquiere una autonomía además de que los hace confiar más en sí mismo.

Como el adolescente es un ser que está en constantes cambios sus intereses al igual que sus pensamientos se modifican y es obvio pensar que ya no son los mismos y al sujeto que antes le gustaba jugar con canicas, carritos, muñecas, etc. ha quedado atrás y ahora si le gusta jugar, pero con juegos que tengan que ver con la competencia y en especial los deportes como son el básquetbol, el fútbol, etc., además, de que los deportes permiten la socialización con sus iguales, y al mismo tiempo permiten sacar el estrés y las tensiones.

La música es otro de los nuevos intereses de los jóvenes, identificarse y admirar a ciertos grupos, querer ser como algún cantante, lo hace sentirse bien, además, de que en cierta forma, es el lenguaje del adolescente. La lectura y las diversiones (video juegos, ferias, paseos) y el cine también forman parte de los intereses del nuevo adolescente que le permiten de cierta forma distraerse y olvidarse un poco de sus problemas que a esta edad suelen ser por la carga de actividades escolares, le hacen pasar un rato agradable al joven. En este momento uno de los grandes aspectos de atención, es el cuidado de su apariencia física el cuidar su cara, su ropa, su cuerpo, aunque puede ser que exista el polo contrario. Por lo general, este cuidado es más detallado en adolescentes.

Otro aspecto que tiende a ser del agrado del adolescente es buscar un grupo de reunión, pueden ser religiosos, escolares, deportivos, de pasatiempo o de amigos simplemente, estar dentro de un grupo le dará al adolescente un sentimiento de pertenencia, de identificación con otros, será más grato pasar el tiempo con estos grupos que con su familia ya que en estos grupos de adolescente se siente el mismo, gustoso, no se inhibirá al expresarse pues sabe que está con sujetos afines a él. Sin embargo, el adolescente tiene temor al ridículo que tal vez pueda ser al estar frente al grupo y más aun cuando este grupo es mixto ya que a esta edad, si bien al adolescente busca amistades le comienza a llamar la atención las relaciones con personas del sexo opuesto, Es por ello, que en este momento le gusta hablar del sexo y les inquieta saber que es lo que conlleva, (besos, caricias, hasta donde es posible llegar, etc.) así como el desarrollo de su cuerpo, por lo general, estos aspectos son respondidos por los mismos adolescentes lo que le dará una aproximación errónea de las cosas.

Es frecuente que el adolescente se sienta mejor con sus amistades puesto que ahí se siente comprendido incluso más que en su familia o lo que sea lo más cercano a ella, además de que pasa buenos momentos con ellos; es común escuchar al adolescente decir que se siente incomprendido por su familia puesto que cree que se le impone una autoridad y que en ocasiones se le trata al adolescente todavía como niño y esto lo demerita y le molesta.

Otro aspecto que está dentro del pensamiento del adolescente es que la pasa por una crisis religiosa que puede ser desde un ateísmo hasta un fervor exagerado esto se debe a que ya tiene sus propios pensamientos y todo lo comienza a criticar y cuestionar, entonces pretenderá encontrar su propio valor religiosa sin ser expuesto

por nadie, quiere encontrar, busca, aquello que vaya con él y lo haga sentirse identificado y satisfecho.

3.2 Adolescencia y su relación con: figuras de autoridad y los grupos de pares.

Es muy frecuente que la edad de la adolescencia el joven trate de desprenderse de la familia y de cierta manera de alejarse de ella, por que el adolescente esta en busca de una identidad propia y al lado de su familia no parece encontrar, buscará separarse de todo aquello que lo une con ella, a diferencia de otros momentos de la vida del ser humano, como por ejemplo, la infancia en donde el niño se sentirá feliz de tener una familia y disfrutar de su compañía y su protección.

En la adolescencia las cosas cambian tanto para las figuras de autoridad como para los hijos. El adolescente poco a poco empieza a desligarse de las personas responsables de ellos, se rebela contra las normas establecidas que durante mucho tiempo fueron aceptadas, cuestionándolas y criticándolas, “En su intento por alcanzar el status del adulto, el adolescente, a veces, expresa sus críticas con total franqueza y libertad.” (Jenkin, 1976), no los entiende y de la misma manera el adolescente piensa y siente incomprensión de sus autoridades, le aburre su compañía y prefiere encerrarse en su cuarto, escuchar música, leer o simplemente salirse, a tener que estar con ellos.

Las discusiones y peleas se hacen con más frecuencia, cuando el joven comienza a poner en duda aquello que durante la infancia era simplemente su verdad, ahora lo rechaza. “El desprecio que el adolescente muestra frente al adulto es parte de una defensa para eludir la depresión que le impone el desprendimiento de sus partes infantiles...” (Aberatury, 1988) ya que, el adulto le recordará que esa es la postura que debe alcanzar; es esta actitud la que toma el adolescente y que le sirve para ir formando su propia identidad y a la vez desechar lo que no le sirve.

En algunos casos, hasta es posible que los valores y virtudes de sus autoridades, que éstos se empeñan en tener y enseñar a los adolescentes queden olvidados o desechados, el joven va pidiendo libertad al adultos; libertad en su forma de expresarse, de pensar, de comportarse y poder ser él quien para encontrarse a sí mismo establezca sus pautas de conducta

Sin embargo, a medida que avanza la adolescencia, esta situación se hace más tranquila más relajante y menos difícil, no se exaspera tanto y trata de entender a los adultos, de la misma forma ellos tratan de entender al adolescente, le dan un poco más de libertad "...la naturaleza del conflicto varia en función de la edad de los hijos y la madures de los adultos." (Grinder, 1976). Igualmente menciona que si existen conflictos, por que se realizan violaciones a componendas contractuales entre los adultos y los hijos, o sea un acuerdo un contrato, en donde el adolescente tiene que cumplir con lo establecido y de esta manera se le gratificará en otras ocasiones, lo que puede ocasionar el disgusto, es la aferración de un adulto al querer ver a su hijo como un pequeño dependiente, sin permitir que se separe de él, con lo cual no le dará su tiempo ni espacio; el padre se niega al querer desprenderse de su niño, al ver y a aceptar que su hijo ya cambio y que ahora está luchando por tratar de llegar a un ser independiente esto es conocido por Aberastury como duelo por los padres de la infancia "...tienden a desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia la relación con el hijo adulto lo que le impone muchas renunciias de su parte" (Aberastury, 19888); como lo que son normas e indicaciones, seguir al pie de la letra, el saber que su hijo es un ser capaz de cuidarse y pensar por sí sólo.

Ese ser que busca su independencia trata de integrarse y de pertenecer a un grupo con el cual se identifica y se siente a gusto. Este grupo será uno en donde se encuentren personas que al igual que él, están buscando su independencia, este grupo será su grupo de iguales, de pares. Con este grupo el chico no se siente solo ya que ve y siente, que hay infinidad de seres como él y esto le causa una familiarización (identificación), que lo hace sentirse normal; además de que se siente libre, se siente el mismo, no le da miedo decir sus ideas, pensamientos y sentimientos, el adolescente despierta un sentimiento de seguir junto a este grupo. Este grupo tiene gran influencia en el adolescente el cual adopta sus pautas de conducta de ser, incluso hasta de vestir y hablar, y lo cual hace sin criticar ni cuestionar nada "...el sometimiento a las normas de grupo es mayor" (Bohoslavsky, 1974).

El adolescente se siente seguro y comprendido al ver que las personas de su alrededor son como él. Los lazos de unión son grandes y fuertes que los valores, pensamientos y sentimientos bien podrían ser tomados como aspectos generales.

En este grupo, el hecho de identificar y reconocer al otro, es reconocerse a si mismo, ya que, el adolescente busca al grupo de los que son y sienten como él, busca una guía y una pauta a seguir, la cual es de sus iguales. "De este modo, los valores

del grupo de pares son a veces mucho más imperativos para un adolescente que los valores del grupo familiar” (Bohoslavsky, 1974), ahí también, encontrará apoyo emotivo, con lo cual todos se ayudarán para encontrar la madurez social con sus iguales que “...le permiten desarrollar y cristalizar su identidad, al alcanzar la autonomía personal y hacer una transición efectiva en el mundo de los adultos” (Grinder, 1976).

Sin duda esta relación con el grupo de pares le ayudará al adolescente a tener la independencia de los adultos, tal vez no toda, pero comienza a tenerla, al mismo tiempo, comienza a tener una identidad de si mismo, el joven tiene cierta libertad de su familia y disfruta mucho de la compañía de sus iguales, prefiere pasar una tarde con este grupo ya sea jugando, platicando, etc., que pasar una tarde con su familia; una característica resaltante de esta relación es el sentimiento por el otro y un gran afecto en la misma forma es posible que exista una lealtad en estas relaciones haciéndola más íntima e intensa así como confidencial.

Sin embargo, es muy posible que el adolescente entre en contradicciones respecto a los valores y virtudes que él sigue en el grupo de pares, con las que fueron aprendidas durante su infancia en la familia, ya que, es probable que estas actitudes tengan algunas variables, o de plano sean distintas, con esto el adolescente no podrá entender por completo como es que sucede, esto, lo confunde y no puede integrar a su persona dos posturas con las que se siente identificado porque unas son conocidas desde antes y las ha asimilado y de cierta forma apreciado, ha aprendido a aprehendérselas y ha crecido con ellas aunque hayan sido impuestas; pero también los nuevos valores, aquellos que al igual que los primeros fueron impuestos, pero estos por el grupo de pares que le interesan, se identifica con ellos y realmente los considera valiosos, esto nos habla de la disyuntiva que siente el adolescente entre dos grupos a veces adulto y a veces no.

Las conductas antisociales son un factor determinante en la presencia de una baja autoestima en los adolescentes y en este caso estas conductas son frecuentes dado a que las adolescentes se encuentran en un lugar donde por querer ser ellas, muchas veces muestran conductas antisociales.

3.3 Conductas antisociales.

La conducta antisocial viene a ser considerada como aquel comportamiento que no se ha ajustado a la normativa social o moral. Es un concepto muy extenso, que va desde los rasgos de personalidad psicopáticos, hasta los criterios de trastorno de personalidad antisocial del DSM III. Es decir, se podría entender la conducta antisocial como aquel comportamiento que infringe las normas e intereses sociales, además de ser una acción perjudicial o dañosa contra los demás, tanto personas como animales o propiedades, siendo su factor principal la agresión. “La personalidad antisocial se define en una persona que presenta cinco rasgos principales como incapacidad para aprender de la experiencia, emociones superficiales, irresponsabilidad, falta de conciencia moral e impulsividad” (García, 2008).

Según Sobral, Romero, Luengo y Marzoa, 2000, citados por (Bringas, 2006), el desarrollo de la conducta antisocial tiende a agrupar diversos factores de riesgo que tienden a ser catalogados en dos apartados: Los factores personales o individuales y aquel que agrupa los factores situacionales o contextuales, como la familia, la escuela y, dentro de la misma, el grupo de iguales.

Las malas relaciones interpersonales, las dificultades cognitivas de los jóvenes que tienen problemas de conducta, el ambiente en el que se desenvuelven, tanto dentro de la familia como en la sociedad, o los factores personales son principios claves para analizar el comportamiento antisocial y delictivo.

El individuo con una conducta antisocial, se construye socialmente que lo lleva a distintas expresiones como: la ‘vagancia’, bajo rendimiento escolar, expulsiones en la escuela, fugas del hogar, mentira persistente, relaciones circunstanciales y tempranas, ingestión de alcohol compulsiva, abuso de sustancias, robos, vandalismo, peleas, rechazo a la autoridad y normativa.

El análisis de factores y de grupos a patrones de conducta antisocial permite dar forma a una serie de constructos, entre los cuales podemos destacar:

- Abierta (discutir, pelear, ‘berrinches’, caracterizándose por ser hostil y desafiante), siendo que ésta se asocia a la impulsividad, a la falta de control y acompañada por enojo y temor.

- Encubierta (hurtar, incendiar, que tiende a ser cautelosa y oculta).
- Negativista o Desafiante (refiere el enfrentamiento con los mandatos de las figuras de autoridad o personas mayores, propiciando a la vez un desgaste significativo en la dinámica familiar, a la vez que se generaliza a otras figuras de autoridad y comienza a adquirir nuevos contenidos en otras dinámicas como la escolar).
- Trasgresor o conflictivo con las Normas Sociales (institucionales y centrados en los vínculos sociales y/o familiares, que tienden a desencadenar un proceso de institucionalización que lleva a afianzar conductas perturbadoras).

La edad es un factor importante en la conducta antisocial del individuo, debido a que en diversos estudios se ha constatado que los varones, cuando se da el caso, inician generalmente su conducta antisocial a la edad de 8 a 10 años; en las niñas, en cambio, la edad de inicio está entre los 14 y los 16 años.

Por otro lado, en las correlaciones negativas entre conducta antisocial y *autoconcepto-autoestima*, se ha observado que en los adolescentes con alto autoconcepto manifiestan pocas conductas antisociales (Calvo *et al.*, 2001; Garaigordobil *et al.*, 2004, en Garaigordobil, 2005), que los adolescentes con baja autoestima tienen más conductas amenazantes e intimidatorias hacia otros (O'Moore y Kirkham, 2001, en Garaigordobil, 2005) así como, distintas dimensiones de la autoestima muestran una asociación negativa con la conducta desviada y, bajos niveles en ciertos componentes de la autoestima se revelan como consecuencia de la implicación en actividades delictivas (Romero, Luengo, Carrillo y Otero, 1994, en Garaigordobil, 2005). Otros estudios que han analizado las características de sujetos agresivos, considerados problemáticos, protagonistas de peleas y habitualmente castigados por ello, confirman que tienen bajo autoconcepto (Marsh, Parada, Yeung y Healey, 2001, en Garaigordobil, 2005).

Para Robins, (1966) y Kazdin y Buela-Casal, (1994), citador por Bringas (2006), parece probable la idea de que se da una continuidad de la conducta antisocial a lo largo del desarrollo, apareciendo en principio de una forma tenue, en distintos períodos de la vida del niño, continuando después incrementando su forma e intensidad ya más al contacto con la etapa adulta

Las conductas antisociales tienen, a menudo, consecuencias inmediatas serias, tanto para el que las lleva a cabo (expulsión de la escuela, clima familiar alterado, hospitalización...etc.) como para aquellos con los que interactúa (padres, maestros, compañeros...etc). Aparte de estos efectos inmediatos, las consecuencias a largo plazo son también lamentables, ya que los problemas de estos jóvenes suelen continuar en la vida adulta aumentando, con ello, el riesgo de una mala adaptación personal y social.

3.4 Conductas antisociales en la escuela.

La escuela es el lugar en donde los adolescentes adquieren conocimientos, pero también, es el escenario en donde se entrenan para las relaciones sociales y en donde se exponen a las variadas normas sociales, reglas y costumbres de su comunidad (Angenent & Man, 1996 en *Frías-Armenta, 2003*). La forma en la que la escuela ejerce influencia en los estudiantes es a través de sus políticas, las cuales se ven reflejadas en el establecimiento de reglas y las maneras con las que se hacen cumplir las mismas.

Existe una relación entre los ambientes escolares y la delincuencia; un ambiente escolar positivo permite relaciones prosociales entre estudiantes y profesores, y entre los estudiantes (Angenent & Man, 1996; Vazsonyi & Flannery, 1997 en *Frías-Armenta, 2003*). Es probable que en la escuela ocurra también un patrón de aprendizaje de acciones antisociales y delictivas y que algunos estímulos del contexto escolar promuevan más que otros la aparición y el mantenimiento de esas acciones negativas. El ambiente escolar es uno de los contextos más importantes de convivencia de los adolescentes con sus compañeros y es también el escenario en el que reciben más influencia de ellos.

Un ambiente escolar negativo puede conducir a los escolares a comportarse antisocialmente, como lo muestran Lotz y Lee (1999). De la misma manera, Gaustad (1992) (en *Frías-Armenta, 2003*) señalan evidencias de que hay más confrontación entre los alumnos en las escuelas en las que existen reglas que no son claras, o reglas arbitrarias e injustas, y discrecionales. Lo mismo ocurre cuando las conductas desviadas de los menores son ignoradas y cuando las escuelas carecen de recursos suficientes para la enseñanza.

3.5 Adolescencia y la vulnerabilidad.

Durante la última década la atención a grupos vulnerables, también conocidos como grupos sociales en condiciones de desventaja, ocupa un espacio creciente en las agendas legislativas de las políticas públicas, con especial atención a los procesos de vulnerabilidad social de las familias, grupos y personas.

El concepto de vulnerabilidad se aplica a aquellos sectores o grupos de la población que por su condición de edad, sexo, estado civil y origen étnico se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar.

El Plan Nacional de Desarrollo (PND) define la vulnerabilidad como el resultado de la acumulación de desventajas y una mayor posibilidad de presentar un daño, derivado de un conjunto de causas sociales y de algunas características personales y/o culturales. Considera como vulnerables a diversos grupos de la población entre los que se encuentran las niñas, los niños y jóvenes en situación de calle, los migrantes, las personas con discapacidad, los adultos mayores y la población indígena, que más allá de su pobreza, viven en situaciones de riesgo.

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) concibe a la vulnerabilidad como un fenómeno de desajustes sociales que ha crecido y se ha arraigado en nuestras sociedades. La acumulación de desventajas, es multicausal y adquiere varias dimensiones. Denota carencia o ausencia de elementos esenciales para la subsistencia y el desarrollo personal, e insuficiencia de las herramientas necesarias para abandonar situaciones en desventaja, estructurales o coyunturales.

Desde una perspectiva alimentaria, la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) define un grupo vulnerable al que padece de inseguridad alimentaria o corre riesgo de padecerla. El grado de vulnerabilidad de una persona, un hogar o un grupo de personas está determinado por su exposición a los factores de riesgo y su capacidad para afrontar o resistir situaciones problemáticas.

Mientras que la Comisión Nacional de los Derechos Humanos considera una amplia gama de grupos vulnerables que incluye a las mujeres violentadas, refugiados, personas con VIH/SIDA, personas con preferencia sexual distinta a la heterosexual, personas con alguna enfermedad mental, personas con discapacidad, migrantes, jornaleros agrícolas, desplazados internos y adultos mayores, la Comisión de Atención a Grupos Vulnerables enfoca su atención a cuatro grupos: Niños, adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad.

Una acepción más amplia refiere que, en general, los grupos mencionados, alimentariamente por definición, viven en condiciones de pobreza extrema. Los ingresos de los pobres extremos no les permiten adquirir una cantidad suficiente de alimentos para poder desempeñar sus actividades económicas y sociales satisfactoriamente. En consecuencia estos ingresos tampoco les alcanzan para atender el resto de sus necesidades básicas como salud, vivienda y educación.

Esto es, la pobreza extrema configura una situación de vulnerabilidad. Si bien la vulnerabilidad de quienes padecen pobreza alimentaria es crítica, también son vulnerables aquellos que se clasifican en pobreza de capacidades. Estudios del Banco Mundial revelan que la vulnerabilidad de las personas y las familias ante situaciones adversas es intrínseca a la pobreza, “Cuando los recursos del hogar no alcanzan para adquirir el valor de la canasta alimentaria, más una estimación de los gastos necesarios de salud, vestido, calzado, vivienda, transportes y educación”.

Según la CNDH, los grupos vulnerables son aquellos que por sus condiciones sociales, económicas, culturales o psicológicas sufren de la privación de sus derechos humanos.

Estos grupos se dividen en:

- Niños y niñas.
- Discapacitados.
- Mujeres.
- Personas detenidas.

- Personas con VIH
- Personas con enfermedades mentales.
- Indígenas
- Personas de la tercera edad.
- Emigrantes.

En la presente tesis se habla en específico de las niñas en situación especial, quienes están en una Casa Hogar por haber sufrido algún tipo de abuso por parte de sus familiares y que en dicha casa se les brinda el apoyo tanto psicológico, social como escolar para que tengan un mejor desarrollo integral.

Por eso, la Casa Hogar para Niñas “Graciela Subirán Villareal” perteneciente al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) tiene un departamento encargado de trabajar con dichas niñas y adolescentes para ofrecerles las mejores opciones dependiendo de sus capacidades y dejar atrás su situación de vulnerabilidad.

Con base a lo anterior, este proyecto de investigación se conjuntó con la asesoría de las psicólogas encargadas de la realización de pruebas y dar sesiones de grupo e individual, se remitieron a un grupo de adolescentes que presentaron baja autoestima para ser participes en un taller diseñado con actividades y sesiones encaminadas a darles herramientas para su mejoramiento.

Las características de las adolescentes remitidas por las psicólogas eran de situación de vulnerabilidad, ya que provenían de situaciones diferentes, otra característica es que estas chicas traen problemas de conducta por tanto tienen la idea de que por sus condiciones no pueden hacer nada, así como pensar que nada es interesante, tanto en la escuela como en las actividades que realizan en la casa; por lo tanto pensamos que son muy inquietas con necesidades de una estructura flexible y disciplinada con las cuales se necesita trabajar más en la creación de hábitos formativos y de estudio.

Por consiguiente, la curiosidad propia de esta etapa es la que estará presente en cada etapa del trabajo con ellas, dado que la motivación y la inteligencia emocional es algo que se tratara de fomentar en ellas, haciéndoles cambiar la perspectiva de su situaciones y de las opciones que tienen para lograr todo aquello que quieran.

CAPITULO 4

MÉTODO

4.1 Pregunta de investigación

Para fines de esta investigación, se puso principalmente atención en el desarrollo de la inteligencia emocional como un factor para el reforzamiento de la autoestima de los sujetos, ya que en los adolescentes se pone de manifiesto un constante cambio en diversos factores de integración a la vida adulta. Se trabajó con jóvenes que oscilan entre 12-15 años, cursan actualmente la educación secundaria y, por su condición de orfandad, viven en la casa hogar para niñas dependiente del DIF. En este sitio se realizó la intervención denominada Taller “En busca de mi autoestima”, cuyo objetivo fue favorecer su autoestima y, de esta manera, lograr responder a la pregunta de investigación:

¿Una intervención psicoeducativa que utilice como herramienta la inteligencia emocional podría fortalecer la autoestima en adolescentes de 1 a 15 años, en estatus de riesgo?

4.2 Sujetos y muestra

Se trabajó con un grupo de 19 adolescentes mujeres escolares de secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12-15 años. Es una muestra por conglomerados “(cluster sampling) que se utiliza cuando los individuos de la población constituyen agrupaciones naturales, como por ejemplo, los alumnos en un instituto. El grupo de adolescentes pertenecen a una casa hogar para niñas dependiente del DIF, presentan características de baja autoestima, ya que, dado sus antecedentes y el ambiente poco favorable no pueden desarrollar una inteligencia emocional óptima, estas condiciones las hace pertenecientes a una grupo vulnerable. Tal grupo de adolescentes fueron remitidas por sus psicólogas quienes tienen a su cargo la responsabilidad de diagnosticarlas.

Al inicio de este trabajo podemos afirmar que las 19 niñas con quienes se trabajó, presentan las siguientes características: timidez, conducta retroactiva, escasa expresión verbal, dificultad de contacto, poca participación, inhibición, recelo. Por lo que se pudo obtener que, efectivamente, el grupo tuviera los rasgos de vulnerabilidad

asignados, de ahí confirmar que se construyera un grupo idóneo para esta investigación

4.3 Escenario

El presente trabajo se realizó en una Casa Hogar para Niñas pertenecientes al DIF, presentando nivel socioeconómico bajo, así como problemas en su autoestima, perteneciente a un grupo de alta vulnerabilidad.

4.4 Objetivo del programa.

Mediante la aplicación de un programa:

- Utilizar la inteligencia emocional como una herramienta para fortalecer la autoestima en un grupo de adolescentes pertenecientes a la Casa Hogar para niñas “Graciela Zubirán”.

4.5 Tipo de estudio

El tipo de estudio es pre-experimental de tipo ABA ya que se aplicó antes y después del programa de intervención una evaluación a un sólo grupo ya conformado. El cual tuvo lugar dentro de las instalaciones de la Casa Hogar para Niñas con un grupo de 19 participantes de educación secundaria con problemas en su autoestima.

4.6 Instrumentos

- Cuestionario (ver anexo 1 pág. 96)

El cuestionario (pre-test y post-test) estuvo conformado por una serie de preguntas las cuales nos permitieron conocer el estado de la autoestima de las adolescentes de este estudio y con ello, hacer una comparación entre antes y después de la aplicación del programa.

- Programa: “En busca de mi autoestima”. (ver anexo2 pág. 94 a la pág. 114)

El programa implementado para adolescentes tuvo como objetivo ejercer la inteligencia emocional al adolescente para que pueda dar un mayor rendimiento en su autoestima y obtener mejor desempeño en sus actividades.

La manera que consideramos que este taller funcionó fue a partir de que el adolescente descubriera que el apoyo brindado, es para tener un mejor desenvolvimiento, ya que, sintiendo confianza en sí mismo, podrá enfrentar su situación para posteriormente enfrentar cualquier situación.

El programa constó de actividades de autoestima dirigidas a adolescentes, el cual se llevó en catorce sesiones, de una duración de 30 a 40 min.

Así mismo, contuvo variables de carácter cualitativo, por lo que se efectuó una evaluación por sesión, dentro de las cuales estuvieron inmersas dos evaluaciones: una inicial (pre-test) y una final post-test) en donde se aplicó un cuestionario; dicha evaluación constó de una observación por participante, puesto que, se involucró la interacción social entre el investigador y los investigados, así como una aproximación comprensiva a la realidad tal y como se produjo en el contexto real.

Dichas observaciones se efectuaron por medio de hojas de registro que tuvieron como finalidad llevar un control sistemático de cada sesión

4.7 Procedimiento

El procedimiento utilizado fue el siguiente:

1. Se pidió autorización a la Casa hogar para niñas “Graciela Subirán” realizar el taller dentro de la Institución. Después, se realizó una entrevista formal con la encargada del área de alta vulnerabilidad del plantel para informarle en qué consiste este proyecto y las características esenciales para la elección de la muestra de estudio.

2. Construcción y conocimiento del marco teórico que dio sustento al programa: “en busca de mi autoestima”.

3. De acuerdo con las necesidades del proyecto, en respuesta la encargada del área de alta vulnerabilidad asignó el grupo y el horario con los que se trabajó.

4. Diseño del programa de intervención, con base en el marco teórico elaborado se diseñaron un conjunto de actividades estratégicas, dirigidas al

fortalecimiento de la autoestima con elemento de la inteligencia emocional para desarrollar con el grupo asignado.

5. Una vez dentro del grupo de alta vulnerabilidad en la primera sesión se aplicó el Cuestionario (pre-test); incluido en el programa, para medir el nivel de autoestima que tenían los sujetos. Para lo cual, se procedió a repartir a cada uno de los estudiantes el cuestionario. Se les entregó a cada una, una hoja en blanco para que expusieran por escrito sus expectativas acerca del programa, el cual proporcionó elementos para contrastar el logro de sus conductas antes y después del taller.

6. Aplicación del programa de Investigación. Se aplicó el Programa: “En busca de mi autoestima” en un horario de una hora, todos los días durante un mes, reuniendo un total de 14 sesiones con duración de 30 a 40 minutos cada una.

7. Aplicación del pos test. Se aplicó de nuevo pos-test, para de esta forma medir el nivel de autoestima los de los sujetos al finalizar todas las sesiones del Programa: “En busca de mi autoestima”.

8. Análisis del programa de intervención (análisis cualitativo)

9. Correlación entre autoestima e inteligencia emocional antes y después del programa de intervención

CAPITULO 5. Análisis de resultados.

En este apartado se especifica el análisis que se llevó a cabo para identificar el nivel de autoestima e inteligencia emocional de los adolescentes después del programa de intervención.

Éste análisis se realizó a través de un análisis cualitativo que consistió en estudiar los resultados obtenidos de la aplicación del pre-test y pos-test, así como un análisis de correlación entre autoestima e inteligencia emocional.

Así mismo se realizó un análisis en el que se describe el desarrollo del programa por sesiones, a través de una evaluación descriptiva de las observaciones realizadas en cada sesión en el que se relacionan cada una de éstas sesiones con el marco teórico.

Cabe señalar que debido que en nuestra investigación no incluimos un análisis cuantitativo, puesto que el cuestionario realizado en el programa de intervención contiene preguntas que son muy complejas, por tanto no se puede establecer una calificación para evaluarlas. Sin embargo, consideramos que para la realización de este taller y sus resultados, se obtuvieron observaciones que nos dieron las herramientas necesarias para poder, a través de un análisis cualitativo y bajo supervisión de la encargada de las niñas, dar respuestas a las interrogantes que dieron pie a esta investigación.

Finalmente, presentamos un resumen de los resultados de la investigación, así como sus alcances, limitaciones y sugerencias para futuros trabajos.

5.1 Análisis cualitativo por sesiones.

Éste análisis se basó en las observaciones realizadas durante cada una de las sesiones del programa de intervención y se muestra la relación de lo que ocurrió con algunos componentes que forman parte de nuestro marco teórico.

5.1.1 Evaluación general de actividades

Semana 1 (del 21 al 23 de Septiembre).

Actividades:

- ❖ Aplicación del cuestionario inicial.
- ❖ Bienvenida.
- ❖ Como es mi situación actual.
- ❖ El árbol de mis virtudes.

En la primera actividad la mayoría de las adolescentes mostraron indiferencia y rechazo a las actividades, destacando entre ellas Sarai, conforme pasaron las actividades fueron mostrando menor apatía, logrando un mejor trabajo y comunicación entre las adolescentes y la monitora. Dentro de las actividades a realizar se hizo hincapié en el valor que tienen sus aspectos positivos de cada una de las adolescentes, creatividad, así como el saber escuchar.

Semana 2 del 28 de julio al 1 de agosto).

Actividades:

- ❖ Acentuar lo positivo.
- ❖ Caricias por escrito.
- ❖ Descubriendo mis necesidades y motivación.
- ❖ Doble personalidad.
- ❖ Foto proyección.

En estas actividades sobresalió la autoestima y las metas a largo plazo de las adolescentes, las cuales mostraron que tienen miedo al decir que es lo que piensan por temor a ser criticadas, y en cada una de ellas sobre sale la palabra “yo no tengo virtudes, sólo tengo defectos, en las mismas actividades se les hizo ver que cada una de ellas tenía muchísimas virtudes que en ocasiones ellas mismas no veían, haciéndoles notar que son valiosísimas para si mismas. Las habilidades que sobresalieron fueron: concepto propio, intercambio de opiniones, cualidades personales, comunicación verbal escrita, intercambio emocional, auto imagen, auto elogio, auto evaluación, seguridad personal, autodescubrirse, autoestima, imaginación, proyección personal, percepción.

Semana 3 (del 4 al 8 de agosto).

Actividades:

- ❖ Más bien soy...
- ❖ Como expreso mis sentimientos
- ❖ El que se enoja pierde

En esta semana sólo se pudieron llevar a cabo dos sesiones siendo que las demás no se realizaron por las diferentes ocupaciones de las adolescentes, en las cuales se mostraron habilidades como comunicación grupal, auto imagen, confianza, autorrevelación, así como el expresar emociones, mejorar conducta, en las cuales las empezaron a tener un poco más de fluidez al expresarse, solo ocurriendo esto con la minoría de ellas, siendo que las demás mostraban mucha dificultad al hablar.

Semana 4 (del 11 al 13 de agosto).

Actividades:

- ❖ Veinte cosas que me encanta hacer.
- ❖ Actividades matemáticas.
- ❖ Regalos.

En esta semana se demostró que con todas sus cualidades que cada una de las adolescentes posee, pueden hacer lo que se propongan, en el ámbito personal y profesional ya que muchas de ellas tienen expectativas de estudiar una carrera profesional, además se proporcionaron algunos juegos matemáticos, ya que la materia de matemáticas es en la que coinciden con problemas, con estos ejercicios mostraron mucho interés y perseverancia al realizarlos, así mismo se demostró que las matemáticas no son del todo aburridas y fastidiosas como las adolescentes las llamaban.

5.1.2 Evaluación de las participantes

En el transcurso de este periodo se recalco que el estar bien consigo mismas les trae consecuencias positivas, así mismo, se resaltaron las cualidades positivas que cada una lleva dentro, que en ocasiones no las ven ya que solo se centran en las negativas.

Las niñas más sobresalientes en este curso fueron: *Sarai, Sandra, Pilar, Guadalupe, Georgina, Katia Yuridia* ya que fueron las más constantes y expresivas, con las que se vieron resultados más concretos en cuanto a la aceptación de sus cualidades. Además, también a este grupo se unió *Karen, Tianna, Cecilia, Guadalupe V.* que a pesar de no asistir frecuentemente. Se mostraron animosas. Con el resto de las adolescentes mostraron un poco de desinterés, pero en el transcurso del taller y al nivel que ellas nos permitían si logramos transmitir el propósito de este. El cual consistió en cada una de las sesiones, brindarles a las adolescentes las herramientas necesarias concientizarlas de que entre mejor estén consigo mismas mejor es su rendimiento escolar, y esto se reflejara en su próximo regreso a clases.

5.2 Análisis cualitativo con relación al marco teórico.

Éste análisis se basó en las observaciones realizadas durante cada una de las sesiones del programa de intervención y se muestra la relación de lo que ocurrió con algunos componentes que forman parte de nuestro marco teórico.

SESION 1. APERTURA.	TEMA: ADOLESCENCIA ESTRATEGIA: BIENVENIDA.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>Se dio una breve bienvenida para conocer a todas las niñas.</p> <p>Posteriormente se hicieron dinámicas de rompehielos para que tanto ellas como nosotras nos sintiéramos en confianza.</p> <p>Las dinámicas eran para que se integraran como equipo de trabajo.</p>	<p>Las niñas se mostraron muy interesadas en el taller aunque se portaron tímidas pero al observar que nosotras éramos parte de ellas comenzaron a mostrar mas confianza y seguridad para la realización de las actividades.</p> <p>Entendemos que por ser la primera sesión hubo muchas expectativas pero en general se logro la integración deseada.</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>De acuerdo con Lugo (2004), el adolescente tiende a rebasar los límites de su individualidad y llevar a cabo experiencias interpersonales y grupales que incrementen su capacidad de iniciativa, afirmen su poder de decisión, amplíen su contexto de acción y de influjo sobre los demás y tome conciencia de su seguridad.</p>		

SESION 2.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: COMO ES MI SITUACION ACTUAL.	
	<i>HECHOS</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>Hicieron un ejercicio en el cual se les pedía que llenaran un pequeño cuestionario para hacer un análisis acerca de su situación actual.</p> <p>Dicho cuestionario era con la finalidad de saber como estaban sus relaciones tanto como sus grupos de pares como con las figuras de autoridad. (cabe señalar que este cuestionario sirvió como pre-test en el programa)</p>	<p>Sabiendo de antemano que las niñas están en una situación de riesgo, se trato de hacerlas sentir lo mas cómodas posible y que sus respuestas hacia el cuestionario, fueran lo más honestas posibles.</p> <p>En general, en esta dinámica hubo participación e interés de las adolescentes, esperamos que en sesiones futuras haya igual o mejor participación.</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>La autoestima ha sido abordada por varios autores, por ejemplo: James (1890) dice que “Nuestro sentimiento del self en este mundo depende enteramente de lo que apostemos a ser y hacer por nosotros mismos. Está determinado por un ratio de nuestras cualidades y nuestras supuestas potencialidades; una fracción de la cual nuestras pretensiones configuran el denominador y nuestros éxitos el numerador: así, autoestima = éxitos/ pretensiones”.</p>		

SESION 3.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: EL ARBOL DE MIS VIRTUDES.	
	<p><i>HECHOS</i></p> <p>En esta sesión la dinámica consiste en una reflexión sobre las capacidades personales de cada uno, las capacidades "positivas" que hemos ido adquiriendo y desarrollando desde pequeños hasta ahora.</p> <p>Este es un ejercicio importante para realizarlo con calma, pues se trata de reconocerte como un tesoro valioso que tiene que desarrollar muchas de sus cualidades.</p>	<p><i>INTERPRETACIÓN.</i></p> <p>Al desarrollarse esta actividad las niñas estuvieron muy interesadas y un poco inseguras acerca de hablar sobre sus cualidades como valores y como estos las han ayudado a resolver decisiones en su vida.</p> <p>En general la sesión estuvo dinámica e ilustrativa; ya que se dieron cuenta de que tenían las mismas capacidades que otras y que gracias a "defectos" como ellas lo llamaban han hecho un buen trabajo tanto en la escuela como en su vida cotidiana.</p> <p>Fue una gran experiencia puesto que tuvimos la oportunidad de conocerlas más a fondo y poder establecer una relación más cercana.</p>
	<p><i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i></p> <p>Hablar de autoestima es hablar un poco de la personalidad (lo que nos hace distintos a los demás como características que nos describen como personas). Y esta nos va a llevar a hablar de características positivas de autoestima alta y características negativas de la autoestima baja o vulnerable. (Mruk, 1999).</p>	

SESION 4.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: ACENTUAR LO POSITIVO.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN</i>
	<p>Anotaron dos atributos físicos, dos cualidades, una capacidad o habilidad que les agradara de sí mismos. Se muestran inquietos, pero participativos.</p>	<p>Entre las más mencionadas se encuentran Atributos Físicos como: Ojos, pelo, estatura. Cualidades como: Sinceridad, amigable y habilidad en algún deporte.</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Estos problemas se pueden ver reflejados en su autoestima e imagen corporal, ya que los adolescentes están expuestos a sufrir algún tipo de problema si no se valora o se siente valorado por los demás. García (1999) maneja la imagen corporal como una estructura multidimensional que abarca autopercepciones, pensamientos, sentimientos y acciones referentes al propio cuerpo, primordialmente a su apariencia. Algunos estudios han señalado dos dimensiones profundas en dicha estructura: la dimensión perceptiva, referente a los aspectos perceptivos de la valoración del tamaño corporal; y la dimensión actitudinal que toma en cuenta las emociones o sensaciones que el individuo tiene asociadas a su apariencia corporal, y las evaluaciones cognitivas que hace de su propio cuerpo.</p>		

SESION 5.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: CARICIAS POR ESCRITO.	
	<p><i>HECHOS.</i></p> <p>Se entregaron dos hojas a cada uno, se doblaron y cortaron pedazos para que escribieran el nombre de un compañero y un pensamiento o un buen deseo.</p> <p>Posteriormente entregaron los pedazos a quien eligieron depositándolas en un sobre personal.</p> <p>En general les agradó la dinámica.</p>	<p><i>INTERPRETACIÓN</i></p> <p>Los percibimos interesados y ansiosos por conocer las siguientes actividades.</p> <p>Se logró integrar a los que casi no convivían con la mayoría de sus compañeras.</p>
	<p><i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i></p> <p>La importancia de ser aceptado, atendido y el modo en que somos tratados por los otros, puede ser un factor que afecte o apoye el desarrollo de nuestra autoestima, sin embargo consideramos que este punto es muy importante en los primeros años de vida del niño, por parte de sus padres, amigos y familiares más cercanos, ya que en función de la edad, llega un momento en el que se puede reducir la influencia de estos, pero como tenemos una capacidad de respuesta ante las situaciones y esta no es la excepción, los padres, que son la primera fuente son reemplazados por la aceptación de otros como los amigos, la pareja o compañeros de trabajo, ya sea con un nivel de aceptación, como ya dijimos o con un nivel de rechazo. Esto es a lo que llamamos proceso de reforzamiento de habilidades externas. (Gobierno de Canarias, 2005)</p>	

SESION 6.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES	
	<i>HECHOS</i>	<i>INTERPRETACIÓN</i>
	<p>Durante esta sesión las niñas hicieron una dinámica la cual consto de la realización de una lista de elementos que les brinden seguridad tanto en casa, como en la escuela como con amigos y conocidos. Posteriormente se forman equipos para tratar de reunir los datos obtenidos y hacer un consenso general.</p> <p>Esta actividad propicio para que se reflexionara sobre esos aspectos que dan seguridad por muy pequeños que estos sean.</p>	<p>Se mencionaron elementos que pertenecen a la gente encargada para ello, además de que al estar con amigas les brinda mucha seguridad.</p> <p>Esta actividad estuvo muy participativa, a pesar de que en la mayoría de las respuestas, estas eran muy parecidas, pero en general las niñas tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre aquello que las hace sentir mas cómodas y seguras y esto como personas es muy importante sin importar el lugar</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Coopersmith (1967) ve a la autoestima como una evaluación que la persona puede efectuar y mantener, haciendo referencia a sí mismo, esto es, que expresa una actitud de aprobación o desaprobación, indicando en que medida la persona se cree capaz, significativa, con éxito y merecedor, para este autor “la autoestima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia si misma, es un experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta”.</p>		

SESION 7.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: DOBLE PERSONALIDAD.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN</i>
	<p>Escribieron cómo se sentían, pensaban y actuaban, cuándo se sentían bien y cuándo estaban mal con ellos mismos.</p> <p>Identificaron en qué situaciones, experiencias, personas o eventos se elevaba o disminuía su autoestima.</p>	<p>Lograron identificar estados de alta y baja autoestima como: Alta autoestima: Felicidad Pensamientos positivos Tienen buenas acciones Baja autoestima: Pensamientos negativos Se sienten mal Enojo</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Investigadores como Vendar (1989), Mecca (1989), Wells (1967), y Marwell (1967) citados por Mruk (1999) señalan diversas formas que parecen mostrar el modo en que la autoestima modula la conducta humana. Es posible entender la autoestima como una necesidad para proteger la integridad del self o la identidad, persiguiendo una función defensiva o protectora. Dependiendo del estado de ánimo va a ser el comportamiento, conductas o reacciones que vamos a tener en las relaciones sociales que mantenemos con los demás, ya que si mantenemos buenas relaciones obtendremos satisfacciones personales.</p> <p>Sin embargo, la autoestima tiene un carácter situacional: es decir que diferentes situaciones que se nos presentan pueden llegar a modificarla o afectarla de diferentes formas, ya sea de manera positiva o negativa.</p>		

SESION 8.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: FOTOPROYECCION.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>Con recortes elaboraron un collage, que contestó la pregunta ¿quién soy?</p> <p>Al elegir los trabajos para ser interpretados todos se mostraron muy interesados en participar diciendo lo que percibían en el trabajo, los autores del trabajo se mostraron un poco apenados confirmando o negando lo que sus compañeros decían.</p>	<p>Hubo a quienes les costó trabajo elegir los distintos aspectos.</p> <p>Con recortes y dibujos ilustraron sus características, entre las más utilizadas están amigable, feliz, enojones, soñadoras, inteligentes, dinámicos, guapos.</p>
<i>RELACION CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Existen pruebas que confirman la existencia de un vínculo entre autoestima alta y características de personalidad. En primer lugar la autoestima alta parece estar asociada a lo que se refiere al efecto positivo. Otra característica de autoestima alta sería el manejo de tareas y retos de la vida ya que se maneja un vínculo entre autoestima alta y éxito en ciertas áreas (Martínez, 2005).</p> <p>Cuanto mas saludable sea la autoestima mas será el respeto a los demás, la buena voluntad y justicia ya que no se tendera a considerarlos una amenaza. Pero si falta el respeto a uno mismo y no se disfruta de cómo se es queda muy poco para dar, excepto necesidades insatisfechas. (Branden, 2001).</p>		

SESION 9.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: MAS BIEN SOY.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN</i>
	<p>Completaron las frases: “Yo debería ser...”; “Yo debería ser más...”; “Yo debería ser menos...”.</p> <p>En parejas compartieron las frases modificándola de la siguiente forma: “Yo te aceptaría si fueras...”; “Me gustaría trabajar contigo si tú fueras más...”; “Yo voy a quererte cuando tú seas menos...”.</p> <p>Se completó la siguiente frase: “Yo soy (cualidad) pero (debilidad)”.</p> <p>Compartieron la frase modificándola por: “Tú eres (cualidad) y (debilidad)”.</p>	<p>Les costó trabajo expresar abiertamente su forma de ser y cómo deberían ser.</p> <p>Algunas de las frases más mencionadas fueron:</p> <p>“yo debería ser...responsable “yo debería ser más... comprensivo “Yo debería ser menos... enojón Irresponsable “yo soy... amigable pero orgullosa sensible</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Esto se relacionaron el segundo pilar de Branden (2001) llamado, <i>La práctica de la aceptación de sí mismo</i>, que dice, aceptarse a sí mismo es estar para sí mismo, esto hace referencia a una orientación de la valoración de sí mismo y compromiso conmigo mismo, ser consciente de estar vivo. Además de hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión, es decir, considerar nuestro cuerpo, emociones, pensamientos, actos, sueños, etc., a estar presentes a la realidad de nuestra conducta. Respeto a la realidad aplicada a uno mismo. Y sólo hasta que la persona acepta y asume la responsabilidad de lo que ha hecho, podrá avanzar a un nivel más profundo de conciencia y podrá aceptarse a sí mismo.</p>		

SESION 10.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS.	
	<i>HECHOS.</i> Durante esta actividad las niñas tuvieron que hacer. Mediante una lluvia de ideas, aquellos sentimientos que expresen con más frecuencia, una vez llenado el rotafolio se organizaron por equipos de 5 personas en donde se tenían que poner de acuerdo en cual era el sentimiento que mas frecuencia experimentaban. Al termino de la sesión se hicieron comentarios sobre los sentimientos	<i>INTERPRETACIÓN.</i> Esta actividad estuvo un poco ausente dado que muchas veces no es sencillo hablar acerca de nuestros sentimientos. Pero en general las niñas lograron captar que es importante manifestar sus sentimientos para estar bien con ellas mismas como para con los demás. Al final de la sesión se hizo una breve reflexión acerca de lo importante que es demostrar los sentimientos ya sean buenos o malos porque así podemos saber como poder reaccionar en otra ocasión y sin molestar a otra persona.
	<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i> Rosenberg, M. (1965) al igual que nosotros al ver a la autoestima como una evaluación en la que la persona hace un juicio sobre sí mismo, expresando una actitud ya sea de aprobación o desaprobación. Ya que la autoestima es para nosotros la valoración de sí mismo o representación sobre los diferentes aspectos de la propia persona (figura corporal, sexo, género); capacidades y rendimiento escolar; personalidad; autoeficacia; relaciones sociales con la familia, los amigos, los iguales y los demás.	

SESION 11.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: EL QUE SE ENOJA PIERDE.	
	<p><i>HECHOS.</i></p> <p>Durante la realización de esta sesión las niñas se organizaron en equipos donde se les pidió que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rotafolio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc. (Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rotafolio).</p> <p>Para que posteriormente se comentarán y se llegara a una reflexión.</p>	<p><i>INTERPRETACIÓN.</i></p> <p>Esta sesión fue la que mas opiniones tuvo, dado que el enojo fue una respuesta muy frecuente en la sesión anterior; para la realización de las respuestas ellas anotaron todo lo que hacían, decían o pensaban cuando experimentan este sentimiento.</p> <p>Cabe señalar que debido a que las niñas están en un ambiente donde por su edad y su condición es muy propicio para que ellas desarrollen sentimientos de enojo por la prohibición de muchas cosas que como adolescentes les llama la atención o que simplemente no pueden desarrollar por miedo a ser castigadas.</p>
	<p><i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i></p> <p>No obstante, investigadores como Bednar (1989), Mecca (1989), Wells (1976), y Marwell (1976) citados por Mruk (1999) señalan diversas formas que parecen mostrar el modo en que la autoestima modula la conducta humana. Es posible entender la autoestima como una necesidad para proteger la integridad del self o la identidad, persiguiendo una función defensiva o protectora. Dependiendo del estado de ánimo va a ser el comportamiento, conductas o reacciones que vamos a tener en las relaciones sociales que mantenemos con los demás, ya que si mantenemos buenas relaciones obtendremos satisfacciones personales.</p>	

SESION 12.	TEMA: AUTOESTIMA ESTRATEGIA: HISTORIA EXISTENCIAL.	
	<i>HECHOS</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>En esta actividad se les entregaron hojas de trabajo, las cuales contenían algunas preguntas sobre su historia de vida, que es lo que mas les ha gustado, que no, cual ha sido el momento mas feliz, como se ven en unos años, que hacen, etc., posteriormente se formaron equipos para comentar las respuestas individuales y poder llegar a comentarios generales.</p>	<p>la realización de la actividad dejo entrever que la mayoría de las niñas guarda buenos momentos de su familia, a pesar de las condiciones en las que se encuentran, en la mayoría de las respuestas se dijo que era con las amigas y con los muchachos lo que mas les gusta.</p> <p>Consideramos que esta actividad estuvo enfocada a que ellas tuvieran un panorama mas amplio sobre las cosas buenas y malas para que reflexionaran para corregir futuros errores así como seguir con las cosas que les han dado mejores resultados.</p>
<i>RELACIÓN CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>Las teorías de orientación sociológica tienden a subrayar los factores interpersonales, su estudio se centra más en las fuerzas sociales que influyen sobre la autoestima como la familia, la cultura, la raza, el género, la religión el estatus económico, etc. Sus definiciones de autoestima muestran una inclinación hacia el componente de merecimiento de la autoestima, la conexión entre la autoestima y el merecimiento parece implicar valores, ya que éstos son importantes para la autoestima en relación a la identidad propia, en la medida que impliquen ser una persona merecedora o no merecedora.</p>		

SESION 13.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: VEINTE COSAS QUE ME ENCANTA HACER.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>Para la realización de esta actividad se les dio a las adolescentes una hoja, donde tenían que expresar aquellas veinte cosas que más les fascinaba hacer.</p> <p>Posteriormente se comentaron, de forma individual sus habilidades y luego en forma grupal para obtener comentarios sobre sus compañeras.</p>	<p>Durante la realización de esta actividad, las participantes de mostraron muy interesadas puesto que era una actividad que no requería mucho, solo mostrarse tal cual son y este era el objetivo de esta actividad que ellas pudieran ser muy transparentes.</p> <p>Esta actividad a pesar de ser sencilla nos mostró muchas cosas de ellas, tales como compañerismo y reconocimiento de habilidades.</p>
<i>RELACION CON EL MARCO TEÒRICO.</i>		
<p>La importancia de ser aceptado, atendido y el modo en que somos tratados por los otros, puede ser un factor que afecte o apoye el desarrollo de nuestra autoestima, sin embargo, consideramos que este punto es muy importante en los primeros años de vida del niño, por parte de sus padres, amigos y familiares más cercanos, ya que en función de la edad, llega un momento en el que se puede reducir la influencia de estos, pero como tenemos una capacidad de respuesta ante las situaciones y ésta no es la excepción, los padres, que son la primera fuente son reemplazados por la aceptación de otros como los amigos, la pareja o compañeros de trabajo, ya sea con un nivel de aceptación, como ya dijimos o con un nivel de rechazo.</p>		

SESION 14.	TEMA: AUTOESTIMA. ESTRATEGIA: REGALOS.	
	<i>HECHOS.</i>	<i>INTERPRETACIÓN.</i>
	<p>*Cierre del proceso de la participación, aprendiendo a dar y a recibir.</p> <p>*Propiciar la reflexión y la participación de los demás.</p> <p>*Valorar el grado de participación feed-back.</p>	<p>En esta última sesión se pudo observar que estaban muy tristes dado que ya estaba terminando el taller pero mostraron y expresaron su interés de ser mejores personas para obtener mejores cosas.</p> <p>Cabe señalar que las niñas estuvieron un buen desempeño y eso lo lograron internalizar.</p>
<i>RELACION CON EL MARCO TEÓRICO.</i>		
<p>La socialización le permite al adolescente interactuar con otros individuos, lo que le ayuda a asimilar normas y costumbres de la sociedad y aprende a participar en ella de manera autónoma. Es decir lo lleva a actuar de manera reflexiva, crítica y hacerse de una opinión propia, tomando en cuenta que hay responsabilidades que debe asumir.</p>		

Conclusiones

Iniciamos este apartado partiendo de la idea de que la autoestima es una evaluación en la que la persona hace un juicio sobre sí mismo, expresando una actitud ya sea de aprobación o desaprobación. Y que ésta es la valoración de sí mismo o representación sobre los diferentes aspectos de la propia persona (figura corporal, sexo, género); capacidades y rendimiento escolar; personalidad; autoeficacia; relaciones sociales con la familia, los amigos, los iguales y los demás; sensación de control sobre lo que a uno le sucede. Así son representaciones y sentimientos los que hacen referencia a sí mismo y condicionan el grado de bienestar o malestar y la forma de relacionarse con los demás. Sin embargo la autoestima es un proceso que está determinado socialmente, de ahí la importancia de los diferentes contextos que repercuten en el adolescente, la familia y la escuela. Es por esto que el hombre es considerado un ser social, con inteligencia, sentimientos, actitudes, hábitos y conductas que adquieren dimensiones en tanto se aplican a la vida colectiva.

Los resultados de esta investigación constituyen elementos útiles para considerar a la inteligencia emocional como herramienta para mejorar la autoestima en adolescentes con características de alta. El eje principal sobre el que se versó fue la intervención psicoeducativa con adolescentes de edades que oscilan de 12-15 años de la casa hogar “Graciela Zubirán”, a través del Taller: “En busca de mi autoestima”, con el cual se fortalecieron sus habilidades socio-emocionales. Por ello, los resultados y conclusiones son útiles para elevar la autoestima de adolescentes con características de vulnerabilidad, comprendiendo al joven adolescente y orientarlo, y por ende, considerar a la inteligencia emocional como una alternativa para elevar su autoestima.

En el programa de intervención se pudo observar la importancia de ser aceptado, atendido y el modo en que somos tratados por los otros, lo que es un factor que afecta o apoya el desarrollo de la autoestima de los adolescentes.

Es así que durante el desarrollo de las sesiones se mejoró el conocimiento y reconocimiento de habilidades y características propias y de los otros, de ésta manera se fortaleció la percepción que tenía cada adolescente de sí mismo, además de aprender a valorarse y aceptarse.

En relación con la *pregunta de investigación* planteada al inicio de nuestro proyecto “una intervención psicoeducativa que utilice como herramienta la inteligencia emocional podría fortalecer la autoestima en adolescentes de 12 a 15 años?”, exponemos los aspectos que consideramos de mayor importancia, nuestra primera variable, denominada autoestima, no resultó favorecida de manera significativa como esperábamos, sin embargo, al contrastar los pre-test y pos-test visualmente, pudimos detectar que los niveles de autoestima en la mayoría de los adolescentes tuvieron un incremento.

Creemos que el trabajo con adolescentes es muy importante dado que es una etapa en la cual se involucran diversas cuestiones relacionadas con la autoestima y por tanto en su repercusión en su rendimiento académico.

Nuestro trabajo con adolescentes estuvo motivada por un aspecto importante como es la Inteligencia Emocional, la cual nos pareció sumamente adecuada para ser trabajada con estos; sin embargo, cabe mencionar que al trabajarla con adolescentes y dado su contexto, tuvimos que tener mucho cuidado a la hora de la aplicación del taller, el cual trae como eje central la motivación extrínseca.

Como psicólogas educativas pensamos que la educación en la adolescencia especialmente la que comprende el nivel secundaria, se deberían de implementar planes de estudios con mejoras para nuestros adolescentes tengan las herramientas necesarias para salir adelante, así valdría la pena implementar programas motivacionales con contenidos de desarrollo de la Inteligencia Emocional para que los estudiantes de obtuvieran una alternativa tanto en sus estudios como en su vida personal.

Otro aspecto importante en la realización del trabajo es que nos dimos cuenta del potencial que se tiene en esta etapa, sólo es cuestión de saberla manejar, dado que a lo largo del taller muchas adolescentes se dieron cuenta de que eran capaces de realizar las cosas por ellas misma y que tenían cualidades que pensaban ellas jamás tendrían.

Lo anterior, se obtuvo a lo largo de la realización del taller que más que un eso, fue una herramienta que utilizamos para conseguir que ellas estuvieran conscientes del gran potencial que tenían para salir adelante, e igualmente hacerles ver que la escuela es mucho más que estar encerradas y hacer trabajos aburridos y sin sentido.

Esta investigación se centró en motivación extrínseca a través de la autoestima utilizada por medio de una serie de actividades que dio como resultado en sus actividades escolares así como su vida diaria.

Por lo tanto, podemos concluir que la motivación es una herramienta importante, cuando se presentan problemas, tanto en la vida académica como en la personal; así como un agente para darnos cuenta de todas aquellas capacidades que creemos no tener.

No obstante, a pesar de los resultados obtenidos en el análisis, en cuanto a autoestima se refiere, podemos decir que el programa de intervención sí proporcionó experiencias favorables para la conformación de la autoestima de los adolescentes que les permitan mejorar su personalidad día con día.

Otro dato importante que podemos rescatar es que el impacto que generó el programa de intervención favoreció a la gran mayoría de las participantes, ya que la apertura y sensibilización fue más marcada y notoria durante las sesiones, debido a que notamos mayor atención y percepción por parte de ellas, involucrándose en mayor medida desde el inicio del programa de intervención. Ya que de acuerdo con Martínez (2005), los adolescentes elaboran reglas, creencias y opiniones acerca de sí mismos y la gente que los rodea, que constantemente se refuerza en la toma de decisiones en determinadas situaciones que deben resolver, así como las relaciones que establece durante éstas, sin embargo no se debe olvidar que la combinación de éstos elementos están relacionados con los contextos en que se originaron.

De igual forma, el programa de intervención fue satisfactorio para los adolescentes, ya que lograron el reconocimiento de sus capacidades, habilidades y destrezas, además de reflexionar respecto a sus limitaciones y potencialidades aprendiendo a vivir con éstas.

A continuación, se presentan las conclusiones del trabajo de investigación de la siguiente manera:

A. En primer lugar se responde a la pregunta de investigación.

B. En segundo lugar se mencionan si se alcanzaron o no los objetivos del presente trabajo.

C. En tercer lugar se describen brevemente los resultados

D. Y en último lugar se mencionan las conclusiones generales de la investigación

a) Pregunta de Investigación:

La **pregunta de investigación** fue ¿una intervención psicoeducativa que utilice como herramienta la inteligencia emocional podría fortalecer la autoestima en adolescentes de 12 a 15 años en situación de vulnerabilidad?

Durante el desarrollo de la investigación se pudo constatar que la inteligencia emocional es una alternativa con diversas aplicaciones en la cual se brindó herramientas que permitió que las adolescentes de la casa hogar “Graciela Zubirán” aprendieran a tener una alta estima de si mismos y conocer sus cualidades, actuar con facilidad en el contexto escolar realizando sus actividades con entusiasmo para enfrentar y superarlas como un reto personal (Autoestima), tener una mayor capacidad para relacionarse con las personas que lo rodean en una forma confiable y segura, sin llegar a estados de violencia física o verbal en el ambiente en el que se desenvuelve (Habilidades Sociales), capacitar al adolescente para afrontar y dar solución a los conflictos a los que se enfrenta en la vida cotidiana (Resolución de Problemas) y además que reflexionaran sobre su manera de actuar y dirigirse en su entorno, desarrollando habilidades como planeación y anticipación para lograr sus metas personales y académicas (Habilidades de Vida). Fueron estos elementos que se brindaron y se analizaron en esta investigación, comprobando que si se dan herramientas para que los adolescentes enfrenten este proceso de transición en su vida, serán individuos más completos y felices.

b) Objetivos del Trabajo:

Objetivo General

Comprobar que la intervención psicoeducativa, basada en un taller: “En busca de mi autoestima”, en un grupo de adolescentes de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años, permite fortalecer la autoestima de las jóvenes a través de la inteligencia emocional.

Objetivos Específicos

- Diseñar una intervención psicoeducativa, para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes y con ello fortalecer la autoestima.
- Aplicar la intervención psicoeducativa, en un grupo de adolescentes de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años, pertenecientes a la Casa Hogar para niñas con autoestima baja.
- Evaluar la intervención psicoeducativa aplicada.
- Reportar los logros alcanzados en el programa de intervención.

Cabe mencionar, que con el trabajo de investigación y los resultados reflejados por el Taller “En busca de mi autoestima” se cumplió con el objetivo de dotar al adolescente de estrategias que permitieron la elevación de su autoestima, y un desarrollo de la habilidad de conocerse y comprender sus sentimientos y el de los demás, lo cuál permite presentar el siguiente conjunto de conclusiones particulares del taller:

- El taller “En busca de mi autoestima” proporciona herramientas necesarias para que los adolescentes conozcan, identifiquen y detecten cada una de las emociones que están inmersas dentro de su proceso educativo. Con el fin de poder manifestarlas de manera asertiva dentro del grupo-clase.

- El taller es una alternativa para que los adolescentes aumente su propia estima, logrando que esto se vea reflejado en su rendimiento escolar.

- Como sabemos, la comunicación es parte esencial para lograr mejores y mayores relaciones interpersonales dentro de un grupo social. Con el taller los estudiantes adolescentes aprenden a comunicarse de manera asertiva, alcanzando una convivencia de respeto en el aula, es decir, expresando con libertad sus opiniones y respetando el punto de vista de sus iguales. De esta manera la “*Empatía*” es uno de los ejes principales que se debe atender durante el proceso educativo.

- El Taller En busca de mi autoestima brinda alternativas educativas que no se deben pasar por alto durante este proceso pone atención a temáticas tales como la autoestima, logrando que los adolescentes obtengan un concepto claro del mismo, pero además de ello adquieran herramientas para detectar los factores que influyen para una mala o buena autoestima y así adquirir un auto-concepto positivo de sí mismo.

Los resultados de éste trabajo además de todo lo anteriormente expuesto representan una alternativa que favorece el incremento de la autoestima de los adolescentes, ya que se obtuvieron cambios significativos de actitud de los adolescentes durante el mismo.

Los estudiantes mostraron cambios en su pensamiento y en su actuar con los demás. Se fortalecieron las cinco dimensiones: Emociones, Autoestima, Habilidades Sociales, Resolución de Problemas y Habilidades de Vida.

Se logró que los adolescentes, obtuvieran un control de sus propias emociones y conocimiento de las mismas, así también su sentido de empatía se aforó con las dinámicas trabajadas, y sobre todo en el grupo se dio un ambiente de confianza y convivencia entre los compañeros.

Este trabajo es una herramienta para la re-educación emocional de los adolescentes y se recomienda su aplicación para adolescentes con características de vulnerabilidad de educación secundaria, desde su inicio, es decir desde el primer grado, así mismo se sugiere la innovación con otros talleres que contengan esta

temática. Es necesario, crear talleres o cursos para cada grado escolar de la educación secundaria.

Alcances y límites de la investigación.

- Fue posible comprobar que la autoestima es un aspecto importante en la adolescencia, debido a que durante el taller se estimuló el acercamiento suficiente para la apertura y expresión de sentimientos, conductas y elementos que a la mayoría de los adolescentes normalmente les resulta difícil de expresar y como el tema de Inteligencia Emocional no es muy conocido ni tratado a fondo, resultó un elemento importante para los adolescentes, ya que la inteligencia emocional está implícita en algunos temas y en nuestro caso va de la mano con la autoestima, por lo que pudimos rescatar los aspectos que componen la inteligencia emocional de los adolescentes.
- Disposición de los adolescentes ante los temas que se abordaron durante el programa de intervención. Obtuvimos de ellos actitudes generalmente positivas y gratificantes, así como entusiasmo en las diversas dinámicas empleadas.
- La obtención de instrumentos de medición para éste programa de intervención resultó difícil, debido a que no existe fácil acceso a ellos, además de no existir gran variedad de instrumentos que permitan realizar una selección adecuada a las necesidades de cada investigación.
- Las respuestas cerradas de los instrumentos utilizados en ésta investigación limitaron los resultados, porque no permitieron al adolescente profundizar en sus respuestas, esto es, lo encasillaban a dos opciones de respuesta que no necesariamente se ajustaban a sus necesidades.
- Las experiencias que se proporcionaron permitieron al adolescente encontrar sentimientos de valía, aceptación y afecto; así como respeto, disposición y relacionarse con mayor facilidad.

Sugerencias para futuras investigaciones

- Se recomienda que para mejores resultados en el taller se contemplen actividades extra, para reforzar la estima de los adolescentes con características de vulnerabilidad.
- Revisar los temas afectivos que sean de mayor apoyo e interés para trabajar con adolescentes, es decir, que permitan abordar necesidades primordiales del grupo estudiado.
- Contar con mayor apoyo (convenios) de la UPN para la realización de éste tipo de proyectos dentro de instituciones públicas para que se pueda desarrollar un ambiente de trabajo más práctico.
- Contar con el tiempo suficiente en el desarrollo de las sesiones para obtener mayores resultados.
- Realizar un trabajo conjunto con los padres, tutores y profesores para promover la importancia de la autoestima en los adolescentes, por medio de talleres que les faciliten la apertura emocional, el trato y el apoyo hacia el desarrollo personal de los adolescentes.
- Diseñar métodos que permitan considerar tanto los aspectos cognitivos como los afectivos en los adolescentes.
- Utilización de instrumentos de autoestima e inteligencia emocional que hayan sido validados y confiabilizados previamente para la población mexicana.
- Utilizar instrumentos de medición que permitan ampliar el análisis de resultados, que consideren más opciones y no limiten a la población a dos opciones de respuesta.
- Recomendamos que en el ámbito escolar se contemplen mayores espacios para la realización de proyectos relacionados con temas como la autoestima y la inteligencia emocional.

- Aplicar de manera constante éste tipo de talleres que permitan la formación de una sana autoestima, así como una mejor inteligencia emocional.
- Que se lleven a cabo actividades con más trabajo lúdico y reflexivo que fortalezca la autoestima y la inteligencia emocional de los adolescentes.
- Considerar la distribución equitativa de los temas con las sesiones y conocer si éste factor influye en el impacto de los resultados.
- Aplicar éste programa de intervención a otras poblaciones para contrastar el impacto en los resultados.

REFERENCIAS.

- AVANZINI, Guy (1979). *“El fracaso escolar”*. Herder, Barcelona, España.
- Bautista, J. (2005). Problemas en la adolescencia. Recuperado el 2 de septiembre de 2005, de <http://www.maristas.com.ar/champa/poli/derecho/adol.htm>
- BELTRAN, Jesús A., Vicente Bermejo, ET al (1993). *“Intervención Psicopedagógica”*. Pirámide. Madrid, España.
- Bendar, R., Wells, G., & Peterson S. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington D.C: APA. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York: Bantam. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.
- Branden, N. (1997). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paídos.
- Branden, N. (2001). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paídos.
- Carolina Bringas, Fco. Javier Herrero, Marcelino Cuesta y Fco. Javier Rodríguez (Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo).Revista Electrónica de Metodología Aplicada (2006). *La conducta antisocial en adolescentes no conflictivos: adaptación del inventario de conductas antisociales (ICA Vol. 11 nº 2*
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.
- CONDE, Silvia L. (2002). Estrategias sistémicas de atención a la deserción, la reprobación y la soledad en las escuelas de contextos desfavorecidos/ caso México, Conafe, SEP, México.

E. Abigail Becerra Millán (2002)

http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/Cesop/Comisiones/grupos%20vulnerables.htm

Epstein, S. (1980). *The self-concepts: A review and the proposal of and integrated theory of personality*. In E. Straub (Ed.), *Personality: Basic aspects and current research* (pp.83-131). Engle wood Cliffs, N J: Prentice Hall. En Mruk, C. (1999). *Auto-estima investigación, teoría y práctica*. México: Desclée de Brouwer.

ESPÍNDOLA, ROBLES JULIETA y GUTIÉRREZ MENDOZA GEORGINA. (2001).

“La deserción y absentismo escolar en el primer año de secundaria sus causas y consecuencias en el ciclo escolar 2000-2001”. Tesis en Universidad Pedagógica Nacional. Distrito Federal. México.

FERNANDEZ, Evaristo. (1987). *“Proyecto Educativo: para una sociedad nueva”*. Narcea, Madrid.

Fundación Telefónica Chile, 2002. Derechos Reservados. Registro N° 128.568.

<http://www.educared.com>

FRTIZEN, Silvino José (1999). *“Relaciones humanas interpersonales”*. Sal terrae, Bilbao, España.

García, J. (2005). *Asertividad Recuperado el 2 de septiembre de 2005*

<http://www.previsl.com/es/centropsicologia/asertividad.asp>

GERVILLA, Castillo Enrique(2003). *“Educación familiar: nuevas relaciones humanas y humanizadoras”*. Narcea, Madrid.

GUZMAN, Coronado Maria Martha1993. *“El empleo de la motivación en el proceso enseñanza aprendizaje”*. Tesis UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Mazatlán, Sinaloa (México).

GOLEMAN, Daniel, (2000). *La Inteligencia Emocional*. Vergara, México.

Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Selecciones del Reader's Digest, Tomo IV, México, p. 1099.

HIDALGO, Carmen y otros. (1999) *"Comunicación interpersonal"*. 3ª. Edición. Alfaomega. Bogota, Colombia.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en su último censo realizado en el año 2004 <http://www.inegi.gob.mx>

James, W. (1890). *The principlless of psychology*. Cambridge, M.A: Harvard Univrsity Press. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.

KAMPAHUS, Randy w. ET at. (2000) *"Evaluación clínica de la personalidad y la conducta del niño y del adolescente"*. Manual moderno. México.

LINARES, Juan Luis y Campo Carmen (2003). *"Tras la honorable fachada"*. Paidós. Barcelona.

Lugo, M. (2004). *Jóvenes en transición*. En revista rompan filas, Vol. 14, No.73.

Lutte, G. (1991). *Liberar la adolescencia*. Barcelona: Herder.

Maite Garaigordobil Landazabal *Universidad del País Vasco (2005). Revista Psicología Conductual. Conducta antisocial durante la adolescencia: correlatos socio-emocionales, predictores y diferencias de género Vol. 13, Nº 2, , pp. 197-215 España*

Martha Frías-Armenta, Amelia Eréndida López-Escobar, Sylvia Guadalupe Díaz-Méndez (2003). *Predictores de la conducta antisocial juvenil: un modelo ecológico*. Revista Estudios de psicología, 8(1), 15-24. *Universidad de Sonora, México*

Marsellach, G. (2005). *La Autoestima en los adolescentes*. Recuperado el 2 de septiembre de 2005, de http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima_nya.htm

Martínez, D. (2005). *Habilidades sociales-autoestima*. Recuperado el 2 de septiembre de 2005, de <http://www.monografias.com/trabajos12/habilsoc/habilsoc.shtml>

Martínez, D. (2005). *La promoción de las habilidades sociales: un reto de la escuela actual*. Recuperado el 2 de septiembre de 2005, de <http://www.pasoapaso.com.ve/GEMAS/gemas170html>

Marsellach, G. (2005). *La Autoestima en los adolescentes*. Recuperado el 2 de Septiembre de 2005, de http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima_nya.htm

Martínez, D. (2005). *Habilidades sociales-autoestima*. Recuperado el 2 de Septiembre de 2005, de <http://www.monografias.com/trabajos12/habilsoc/habilsoc.shtml>

Martínez, D. (2005). *La promoción de las habilidades sociales: un reto de la escuela actual*. Recuperado el 2 de septiembre de 2005, de <http://www.pasoapaso.com.ve/GEMAS/gemas170html>

Mecca, A. M., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (Eds.) (1989). *The social importance of self-esteem*. Berkeley: university of California Press. En Mruk, C. (1999). *Auto-estima investigación, teoría y práctica*. México: Desclée de Brouwer.

Mruk, C. (1999). *Auto-estima investigación, teoría y práctica*. México: Desclée de Brouwer.

PEDREIRA, J.L. y Tomas J (2001). *"Cuadernos de paidopsiquiatria: Problemática de la adolescencia y otros aspectos de la edad evolutiva."*. Laertes. España.

PICK, Susan, (2002). *Yo Adolecen*. Planeta. México.

PINTRICH, Paul (1996). "Motivation in Education". Prentice Hall . USA.

Pope, A., MacHale, S., & Craighead, E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. New York: Pergamont Press. En Mruk, C. (1999). *Autoestima investigación, teoría y práctica*. México: Desclée de Brouwer.

Silvia Macotela Flores (octubre-diciembre 1999). Revista de educación. *Integración educativa en México*. Nueva época núm. 11/

SMEKE, Sofía, (2002). *Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes*, Tomo, México.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self- image*. Priceton, N J: Princeton University Press. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.

Wells, E. L., & Maxwell, G. (1976). *Self-stem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.

White, R. (1959). *Motivation reconsidered: the concept of competence*. Psychological Review, 66 (5), 297-333. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.

White, R. (1963). *Ego and reality in Psychoanalytic theory: A Proposal regarding independent ego energies*. Psychological Issues, 3(3), 125-150. En Mruk, C. (1999). Auto-estima investigación, teoría y práctica. México: Desclée de Brouwer.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO (INICIAL Y FINAL)

Nota: Los datos obtenidos del presente cuestionario se manejarán de manera confidencial y con fines académicos. “Gracias por tu colaboración”.

Nombre:

Edad:

Grado escolar:

Contesta lo siguiente:

- 1) Menciona a que te dedicas en tu tiempo libre.
- 2) Aparte de la escuela ¿que actividades acostumbras realizar?
- 3) ¿Tienes problemas con tus calificaciones?
- 4) ¿Qué materias se te dificultan?
- 5) ¿Qué materias no te gustan?
- 6) ¿Qué materias te gustan?
- 7) ¿Por qué haces tus tareas y trabajos de la escuela?
- 8) ¿Te gusta trabajar en equipo?
- 9) ¿Crees que tu rendimiento académico podría mejorar?
- 10) ¿Después del termino de tu educación secundaria ¿qué te gustaría hacer?
- 11) ¿Cómo es la relación con los adultos de la casa?
- 12) Menciona ¿qué te gusta de ellos?
- 13) Menciona ¿qué te disgusta de ellos?
- 14) ¿Cuántos amigos tienes?
- 15) ¿Cómo son las relaciones con tus amigos?
- 16) ¿Personalmente relacionas mejor con personas de tu mismo sexo, con el opuesto, ambos?
- 17) Menciona tres problemas que tengas actualmente
- 18) Menciona tres acontecimientos significativos de tu vida

ANEXO 2

Programa de intervención

“En busca de mi autoestima”.

El programa tendrá como objetivo motivar al adolescente para que el pueda dar un mayor rendimiento tanto en lo académico como en lo personal. La manera en que consideramos que este programa funcione es a partir de que el adolescente descubra el apoyo brindado, tendrá un mejor funcionamiento como estudiante, sintiendo confianza en si mismo para enfrentar su situación para posteriormente enfrentar cualquier situación. En este caso se usara la motivación.

La elaboración del programa estará enfocado a las adolescentes, con el cual se pretende brindar herramientas para que se fortalezca el vinculo contexto-alumno trayendo esto como consecuencia mejorar el rendimiento académico del alumno.

El programa consta de actividades de motivación para adolescentes, las cuales se llevaran en catorce sesiones, tendrán una duración de 30 a 40 min., las cuales tendrán como objetivo despertar el interés del alumno, sobre el tema; logrando así una reflexión. Para que al final, las integrantes realicen una actividad que tendrá como finalidad concluir el objetivo previamente establecido a lo largo del taller.

Objetivo general.

La etapa de la adolescencia suele ser de difícil tránsito, más aun cuando se carece de los recursos suficientes para acceder a una calidad de vida promedio, por ello, aunado a los cambios de humor característicos de los adolescentes, en aquellos de bajos recursos económicos que presentan problemas en su estado emocional que hacen difícil el aprendizaje; en este sentido el trabajo motivacional.

El eje principal que se trabajara a lo largo del taller es la motivación escolar, teniendo como actividades las siguientes:

SESION 1. BIENVENIDA.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>En esta primera sección se expondrá cual es el objetivo del taller; es una sección para conocerse y explorar cual es el lado que anda fallando, así como detectar las necesidades con mayor urgencia de ser atendida. Se proponen algunas dinámicas de integración como juego de los animales, que se levanten.</p>		<p>*A los participantes se les asignan nombres de animales de los cuales tendrán que hacer su sonido. *Cada animal se signa a dos participantes sin que nadie sepa el animal de los demás. *El juego comienza con los participantes en círculo con los ojos vendados. *Los participantes deben hacer el sonido de su animal y buscar a su pareja por el sonido.</p>	<p>Paliacates Sillas</p>	<p>40 minutos Aula.</p>	<p>Cuestionario. (anexos)</p>

SESION 2. ¿COMO ES MI SITUACION ACTUAL?

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.</p>	<p>*Valorar los aspectos positivos.</p>	<p>1.-El instructor reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.</p> <p>2.-El instructor solicita voluntarios que quieran comentar su resultado en el grupo.</p> <p>3.- El instructor pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.</p>	<p>Hoja de trabajo</p>	<p>30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Aula</p>	<p>Hoja de trabajo (anexos)</p>

SESION 3. EL ARBOL DE MIS VIRTUDES.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>Expresar los aspectos más importantes de la imagen que cada uno tiene de si mismo.</p> <p>Centramos en lo positivo de cada uno de nosotros.</p> <p>Compartir aquello que llevamos dentro y que de normal queda escondido.</p>	<p>Creatividad.</p> <p>Saber escuchar.</p> <p>Organización.</p>	<p>1.- Es mejor que cada participante haga una lista de todos los valores positivos: por ejemplo cualidades personales sociales, físicas, intelectuales Durante 10 o 15 minutos hay que hacer una lista lo más larga posible.</p> <p>2.- los participantes escribirán durante otros 10 o 15 minutos la lista de todo aquello que han conseguido gracias a sus capacidades, deben pensar en cosas que les hayan salido bien y con las cuales estén contentos por pequeñas que sean.</p> <p>3.- Con ambas listas ya preparadas se pasa a dibujar el árbol, un árbol con raíces, tronco y ramas.</p> <p>4.- En las raíces vamos a situar los valores, la raíz será más larga cuanto más grande creamos que sea esa cualidad en nosotros, un árbol tendrá algunas raíces grandes, pero otras más pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que corresponde.</p> <p>5.-Después dibujamos el tronco y las ramas, las ramas se van a corresponder con aquello que hemos logrado, al igual que antes una rama grande se corresponderá con un éxito grande y una rama pequeña con algo más pequeño. Hay que escribir ese éxito al que corresponde cada rama.</p>	<p>Papel.</p> <p>Colores</p>	<p>40 minutos.</p> <p>Aula</p>	<p>Dibujo por participante donde se reflejen virtudes.</p>

SESION 4. ACENTUAR LO POSITIVO.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
Lograr que los integrantes puedan derribar las barreras impuestas por ellos mismos debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellos mismos mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.	<p>Concepto propio.</p> <p>Intercambio de opiniones o comentarios.</p> <p>Cualidades personales.</p> <p>Autoelogio.</p>	<p>1.-Se formaran parejas con los integrantes.</p> <p>2.-Cada integrante le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas: Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo. Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.</p> <p>3.-Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.</p> <p>4.- Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"? ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio? ¿ahora como consideras el ejercicio?</p>	Ninguno	<p>30 minutos.</p> <p>Aula</p>	Comentarios finales expresados verbalmente con las preguntas sugeridas en el paso 4 del desarrollo de las actividades.

SESION 5.CARICIAS POR ESCRITO.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.</p> <p>*Permite el intercambio emocional gratificante.</p> <p>*Ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de los participantes</p>	<p>Comunicación verbal escrita.</p> <p>Intercambio emocional.</p> <p>Autoimagen.</p>	<p>1.- Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.</p> <p>2.- En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.</p> <p>3.- Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.</p> <p>4.- Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.</p> <p>5.-Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.</p> <p>6.- Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.</p>	<p>Hojas de tamaño carta.</p> <p>Mesas de trabajo.</p>	<p>30 minutos</p> <p>Aula</p>	<p>Reporte de las experiencias ya sea por persona o nombrando a un representante.</p>

SESION 6. DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACION.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Autodescubrir los motivos personales. *Sensibiliza al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la auto evaluación.</p>	<p>Auto evaluación. Seguridad personal. Autodescubrirse.</p>	<p>1.- El instructor solicita a los participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en la casa, la escuela y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas tamaño carta. 2.-El siguiente paso es formar equipos de 4 o 5 personas pidiéndoles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten en hojas de rotafolio que al terminar se cuelgan de las paredes. 3.- El instructor pasa entonces a tabularlas y sacando porcentajes de cada uno de ellos. 4.-Se propicia la reflexión y se trata de llegar a conclusiones.</p>	<p>Hojas blancas de rotafolio. Lápices. Plumones</p>	<p>45 minutos. Aula</p>	<p>Fabulación de las reflexiones por equipos</p>

SESION 7. DOBLE PERSONALIDAD.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.</p> <p>*Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.</p>	<p>Autoestima.</p>	<p>1.- Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.</p> <p>2.- En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.</p> <p>3.- Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos.</p> <p>4.- Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.</p> <p>5.- Al finalizar debe llevar a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.</p> <p>6.- Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.</p>	<p>Hojas de papel.</p> <p>Lápiz para cada participante.</p>	<p>40 minutos aprox.</p> <p>Aula.</p>	<p>Lluvia de ideas con las hojas elaboradas a lo largo de la sesión.</p>

SESION 8. FOTOPROYECCION.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Permitir a cada quien expresar su manera de ser.</p> <p>*Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.</p>	<p>Imaginación.</p> <p>Proyección personal.</p> <p>Percepción.</p>	<p>1.- El instructor muestra una fotografía "cada equipo recibirá una foto", cada uno de ustedes tendrá 5 minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.</p> <p>2.- Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios. El instructor estará atento para aportar su crítica en forma oportuna, Es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado.</p> <p>3.- Cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.</p> <p>4.- Cuando cada quien haya dicho su percepción, el instructor pedirá a cada grupo que surja un voluntario para participar en comentarios finales.</p>	<p>Una fotografía por equipo</p>	<p>40 minutos</p> <p>Aula.</p>	<p>Reporte por escrito de los comentarios finales sobre la percepción durante la sesión.</p>

SESION 9. MAS BIEN SOY...

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Proporcionar una primera autorrevelación, sin "riesgos" para los participantes. *Promover el conocimiento y comunicación intergrupala. *Reforzar la autoimagen de los participantes. *Establecer una ruptura de hielo, con base en la confianza y la interpretación de los miembros del grupo.</p>	<p>Comunicación grupal. Autoimagen. Confianza. Autorrevelacion.</p>	<p>1.-Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, describan con ocho adjetivos, su forma de ser. El instructor pide al grupo, que den algunos ejemplos de adjetivos, para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundir con sustantivos, nombres, etc. 2.-A continuación, se les pide que de cada uno de estos adjetivos busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista. 3.- Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas a todo el grupo; cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno. 4.-Al concluir esta etapa inicial del juego, se procesa la experiencia y se llega a conclusiones. Y si el instructor va a emplear el mismo ejercicio para cerrar el evento, les pide a los participantes que guarden las hojas para que posteriormente, trabajar en ellas.</p>	<p>Hojas tamaño carta para cada participante. Lápices, plumones y cinta adhesiva. Hojas de trabajo para cada participante.</p>	<p>45 minutos. Aula.</p>	<p>Listado de los adjetivos por participantes así como un reporte final por grupo.</p>

SESION 10. COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas</p>	<p>Expresar emociones. Mejorar conducta.</p>	<p>1. El instructor pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia. Los anota en hoja de rotafolio. 2.-El instructor integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos). 3.-Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad. 4.- El instructor organiza una breve discusión sobre la experiencia.</p>	<p>Hojas de rotafolio para el instructor.</p>	<p>40 minutos. Aula.</p>	<p>Tormenta de ideas. Breves comentarios de las participantes sobre la experiencia.</p>

SESION 11. EL QUE SE ENOJA PIERDE.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptual racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo. *Ayudar a otros a reconocer las situaciones que les provoca enojo. *Permitir procesar situaciones críticas en un grupo en conflicto.</p>	<p>Discriminación de sentimientos.</p>	<p>1.-El instructor solicita a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rotafolio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc. (Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rotafolio). 2.-Se genera una discusión, tomando como punto de partida. las expresiones manifestada por los participantes. 3.-Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día). 4.- Estos estimados, se anotan en el rotafolio y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona. 5.-Se llega a conclusiones</p>	<p>Rotafolio. Hojas. Lápices.</p>	<p>40 minutos. Aula.</p>	<p>Reporte de las participantes sobre situaciones de enojo.</p>

SESION 12.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Dirigido a la sensibilización de los participantes en las diferencias individuales.</p> <p>*Permite a los participantes un acercamiento a la interceptación.</p>	<p>Sensibilización.</p> <p>Interceptación.</p>	<p>1.-El instructor pide a los participantes que contesten a las preguntas de "Historia Existencial" lo más amplio y detallado que se pueda y de manera individual.</p> <p>2.-Ya contestadas las preguntas, el instructor divide a los participantes en subgrupos de 5 o 6 personas y les indica que narren sus historias personales hacia el interior del grupo, haciendo hincapié en permitir que se hagan preguntas.</p> <p>3.-Al finalizar, trate de llegar a conclusiones.</p>	<p>Hojas.</p> <p>Lápices.</p>	<p>45 minutos.</p> <p>Aula (trabajar en subgrupos).</p>	<p>Hoja de trabajo.</p> <p>(Anexos).</p>

SESION 13. VEINTE COSAS QUE ME ENCANTA HACER.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Concientizar a las participantes de sus valores.</p>	<p>Conciencia de sus valores.</p>	<p>1.- El instructor pedirá a los participantes que hagan una lista con veinte cosas que les encante hacer en su vida, anotando al margen el número por interés. Del mayor interés al menor interés.</p> <p>2.- El instructor pedirá a los participantes que se dividan en grupos de seis personas, que compartan las cosas más deseadas y las menos deseadas y sigan el proceso de valoración que afirma sus valores, basándose en preguntas*.</p> <p>3.- En sesión plenaria, el instructor pide a los participantes sus experiencias con base a las siguientes preguntas*</p> <p>4.- El instructor comenta y evalúa el desarrollo del ejercicio.</p>	<p>Hojas.</p> <p>Lápices.</p>	<p>40 minutos aprox.</p> <p>Aula.</p>	<p>*Hoja de trabajo.</p> <p>(anexos)</p>

SESION 14. REGALOS.

PROPOSITO	DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO Y LUGAR	PRODUCTOS
<p>*Cierre del proceso de la participación, aprendiendo a “Dar” y a “Recibir.</p> <p>*Propiciar la reflexión y la participación de los demás.</p> <p>*Valorar el grado de participación feed-back.</p>	<p>Reflexión.</p> <p>Participación grupal e individual.</p>	<p>1.- El instructor indica a los participantes que aquel que quiera darle un regalo simbólico, que puede ser una idea o un deseo, a otra persona, lo podrá hacer escribiéndolo en una de estas tarjetas.</p> <p>2.-El instructor solicita a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.</p> <p>3.-Las tarjetas y lápices se colocarán en el centro del círculo.</p> <p>4.- El instructor informa a los participantes que: “Si alguien desea agradecer a todos el regalo recibido, puede hacerlo, pero participar verbalmente”.</p> <p>5.- Los participantes tomarán los materiales, elaborarán las tarjetas y se las entregarán a quien escogieron. La persona que recibe el regalo leerá la tarjeta y reflexionará sobre lo que dice y hacer un comentario.</p> <p>6- En sesión plenaria el instructor analiza la vivencia haciendo preguntas como: a) ¿Cómo se sienten? B) ¿De qué se han dado cuenta? C) ¿Cómo valoran ese regalo? D) ¿Que utilidad piensa darle?</p> <p>7.- En caso de no haber participación en la participación, el co-instructor y el instructor modelarán.</p>	<p>Tarjetas</p> <p>Lápices.</p>	<p>45 minutos.</p> <p>Aula.</p>	<p>Tarjetas con deseos.</p> <p>Comentarios verbales.</p> <p>Cuestionario (anexos).</p>

HOJA DE TRABAJO

SESION 2

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mis amigos?

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi escuela?

4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

**HOJA DE TRABAJO
SESION 12**

"HISTORIA EXISTENCIAL"

a) En la actualidad ¿Qué es lo que más le gusta de la vida? ¿Qué es lo que no le gusta?

b) Pensando en un número de años límite de vida y la que posiblemente vivan ¿Qué les gustaría lograr? ¿Qué no les gustaría que ocurriese en su vida?

c) En el momento de morir ¿Cómo les gustaría morir? ¿Cómo no les gustaría morir?

Hoja de trabajo- sesión 13

- A) ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?

- B) ¿Lo afirmé en público cuándo hay oportunidad de hacerlo?

- C) ¿Lo elegí entre varias alternativas?

- D) ¿Lo elegí después de considerar y aceptar las consecuencias?

- E) ¿Lo elegí libremente?

- F) ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo?

- G) ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetidos?

- H) ¿Qué reacción tuvieron al ver los valores de los demás, son diferentes a los suyos?

- I) ¿Tendieron a criticar o enjuiciar?

- J) ¿Trataron de modificar los valores de otro creyendo que el suyo es el correcto?

- K) ¿Hubo cambios en su escala de valores?