UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

PROGRAMA EDUCATIVO EN PSICOLOGÌA EDUCATIVA

UNIDAD AJUSCO

“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA”

TESIS

Que para obtener el título de:

Licenciado en Psicología Educativa

Presentan:

Lizbette Hernández Gómez.
Lourdes Cortés Bacilio.

ASESOR:

Mtro. Miguel Angel Hernández Trejo.

México, D. F., septiembre de 2010.

Agradecimientos y Dedicatorias.

Agradecemos principalmente el apoyo de nuestro asesor Miguel Ángel, que sin su supervisión, asesorías y entusiasmo no hubiera sido posible la elaboración de este trabajo; a los integrantes del jurado Maestros Magdalena, Sonia y Alejandro por sus aportaciones, opiniones y correcciones oportunas que permitieron enriquecer nuestro proyecto y aprendizaje; además a la Maestra Rosalva por su orientación en la parte estadística. Agradecemos el apoyo incondicional a la Directora Raquel, Coordinadora Hilda, administrativa Liz y profesores de la Escuela Secundaria Técnica; así como a los 15 alumnos que participaron y fueron nuestros cómplices a lo largo de esta intervención y que indiscutiblemente sin ellos nuestra tesis nunca se hubiera consolidado.

Con todo mi cariño
Lizbette Hernández Gómez

Este gran logro lo dedico a mi familia, que día a día me acompaño en este camino hasta lograr la meta recibiendo de cada uno de ellos el apoyo y el ánimo para seguir adelante…

A mi papá: un ÁNGEL que ha estado conmigo en todo momento, mismo que con su presencia me motivo hasta este instante, un ángel al cual le agradezco todo desde la pequeña palabra hasta el consejo que nunca olvido. Ese ángel que me dio la vida, cuido y protegió, además de que siempre me acompaña, inspira e impulsa y que hoy me cuida desde el cielo.

A mi mamá: por creer y confiar en mí en todo momento, acompañándome y desvelándose conmigo, compartiendo triunfos y fracasos, ayudándome a levantar el ánimo aun cuando ya no resistía y que siempre ha estado a mi lado desde el día que nací.

A mis hermanas: que siempre creyeron en mis sueños, por gran apoyo emocional y moral pero sobre todo en su paciencia y tolerancia a mis locuras, siempre preocupándose por todo aquello que realizo.

A mis sobrinas y Angelito: por su tiempo, apoyo, tolerancia y paciencia en la elaboración de este proyecto, además de tenerme confianza en los momentos más difíciles, esperando que esto sea un gran ejemplo a seguir a pesar de los obstáculos que se presenten.

A Rolando: por su amor, compañía, comprensión, apoyo, perseverancia, entusiasmo y confianza, ya que sin él jamás hubiera ingresado a la universidad permitiéndome lograr este magnifico sueño que compartimos desde el primer día que lo conocí.

A Edy: porque siempre creyó en mí y en los proyectos que realizó, por su apoyo incondicional, cariño, tiempo, esfuerzo y dedicación en parte de mis estudios ayudándome a plantear objetivos claros cuando más lo necesito incluso en horas inadecuadas.

A todos mis amigos en especial a Claudia, Adair, Adriana,, Elena, Miss Rebe, al equipo de trabajo y directivos de Arnold y Roosevelt por su gran apoyo, también a todas aquellas personas que han estado detrás de mis metas y que día a día creyeron en lo que hacia permitiéndome llegar al final de este gran éxito.

Y por último agradezco a Lulú por su paciencia, tolerancia, entusiasmo y en especial por compartir créditos, ideas, opiniones y puntos de vista desde el comienzo de este trabajo.

GRACIAS POR TODO.

Con cariño y amor
Lourdes Cortés Bacilio.

"El conocimiento es la luz
que iluminará vuestro camino". Fisher, R.

Doy gracias a la vida por seguir en este camino, de disfrutar cada momento de felicidad y poder salir adelante en los tiempos difíciles; pero más aun el hecho de que a mi lado sigan todas aquellas personas que con su presencia me dan la fuerza y ánimos para salir a delante.

Dedico el presente trabajo a mis padres y hermanos.

"El vínculo que une
a tu auténtica familia
no es de sangre, sino
de respeto y de goce mutuo." Bach, R.

Gracias a ti mamá por tus palabras de aliento, de ser un ejemplo para mí porque a pesar de las adversidades has progresado por tus medios y me has ayudado dando lo mejor de ti; además de apoyarme y guiarme con los mejores ejemplos y valores.

Gracias papá por los grandes sacrificios que has hecho por nosotros para tener una vida diferente y cumplir con nuestras metas, por tu comprensión y apoyo en cada decisión que elegí y de darme la oportunidad de conseguir un éxito que se es un orgullo para ti.

Gracias hermanos y hermana por sus alegrías, esperando que esto sea un ejemplo para ustedes para que cumplan sus sueños y llenen sus vidas de triunfos, que a pesar de las dificultades el interés y los deseos nunca desaparezcan porque eso los hace ser únicos.

Que lo más importante de la vida es aprender a dar amor y dejarlo entrar.

"Sólo con pensar en ti me olvido de hacer las cosas corrientes que todos tienen que hacer…
Veo tu rostro en cada flor,
tus ojos en las estrellas del cielo,
es sólo pensar en ti,
sólo con pensar en ti,
mi amor…" Albom, M.

Gracias a ti que comenzaste siendo un gran amigo apoyándome en la carrera, un compañero al estar siempre en cada momento y ahora como esposo compartiendo tu vida a mi lado; agradezco a Dios, a la vida y a la casualidad por a ver coincidido. TE AMO Francisco.

"Tus amigos
te conocerán mejor
en el primer minuto del encuentro
que tus relaciones ocasionales
en mil años". Bach, R.

A todos mis amigos les dedico este trabajo, gracias por su compañía, palabras de aliento y ayuda en hacer realidad un sueño de tantos; y es seguro que nos reencontraremos después de algunos momentos, les deseo toda la suerte y mil bendiciones. Especialmente a ti Liz por tu gran amistad y compañerismo; así como el compartir esta gran experiencia conmigo.

"¿Y qué haríais – preguntó el maestro a la concurrencia – si Dios os hablara directamente a la cara y os dijera 'OS ORDENO QUE SEÁIS FELICES EN EL MUNDO, MIENTRAS VIVA'IS'? ¿Qué haríais entonces?" Bach, R.

ÍNDICE

Resumen……. 5
Introducción……..... 6
Planteamiento del problema……. 8
Justificación……..... 10
Objetivos de la investigación……... 13

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO
1.1 ¿Qué es la adolescencia?..... 15
1.1.1 Características del adolescente……. 17
1.1.2 La identidad en la adolescencia……. 19
1.2 ¿Qué es la autoestima?..... 21
1.2.1 Tipos de autoestima……. 27
1.2.2 Factores que influyen en la autoestima……... 33
1.3 Autoestima y ámbito escolar……... 39
1.3.1 La importancia de la autoestima en el ámbito escolar…….. 43
1.3.2 Programa de Formación Cívica y Ética de segundo grado….. 48

CAPÍTULO II MÉTODO
2.1 Tipo de estudio……. 51
2.2 Tipo de investigación…….…….. 52
2.3 Participantes…….…… 52
2.4 Escenario……. 53
2.5 Instrumentos……. 53
2.6 Programa de intervención……. 54
2.7 Procedimiento……..…. 58

CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS
3.1 Resultados del prestest y postest……..…….. 60
3.2 Desarrollo de las sesiones del programa de intervención……..……. 61
3.3 Evaluación del programa por los alumnos……..…….. 85

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES

4.1 Conclusión general……..…… 88
4.2 Alcances y limitaciones de la investigación…… 91
4.3 Sugerencias para futuras investigaciones…….. 93

REFERENCIAS…… 96

ANEXOS

Anexo 1. Escala de autoestima……..…… 99
Anexo 2. Diario de campo…… 102
Anexo 3. Programa de intervención……... 103
Anexo 4. Evaluación del taller……..…….. 116

Resumen

La autoestima es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de las personas dado que contribuye al crecimiento seguro de las mismas, en el caso de la adolescencia es fundamental su fortalecimiento, ya que al ser una etapa trascendente para la formación de la identidad y la toma de decisiones del y la adolescente en el aspecto personal, social, emocional y académico. Es por lo anterior que surge este trabajo cuyo objetivo fue el de diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de nivel secundaria. Este programa se desarrolló durante trece sesiones de 50 minutos cada una, en donde participaron 15 estudiantes de segundo grado, 11 hombres y 4 mujeres entre 13 y 15 años, el programa se aplicó en una Escuela Secundaria Técnica del Distrito Federal; para la evaluación de la investigación se utilizó la Escala de Autoestima elaborada por Fernández, Reidl y Andrade (2005), además del diario de campo en el que se llevó el registro de cada sesión. Los resultados principales del trabajo de investigación fueron: el programa resultó eficaz para fortalecer la autoestima de los alumnos y alumnas; las y los participantes lograron reconocer sus calidades y emociones; en el aspecto educativo desarrollan sus potencialidades y descubren sus cualidades para tener un mejor desempeño académico; hacen conciencia de la importancia al evaluar sus acciones día con día con finalidad de crecer personalmente además de expresar sus inquietudes e integrarse con sus compañeros de grupo.

Introducción

El presente trabajo aborda el tema de autoestima en la adolescencia y la manera en cómo se ve reflejada durante esta etapa. La autoestima es importante durante este período, ya que es una de las etapas de trascendencia en la vida del individuo; además de ser notables los cambios físicos y psicológicos que afectan en los distintos ámbitos de interacción de la persona que marca la pauta para su incorporación a la vida adulta.

El adolescente al encontrarse en constante cambio se puede generar una serie de fenómenos como: la formación de la personalidad, búsqueda de aceptación, rebeldía hacia la autoridad, aceptación de los amigos y lucha por la propia independencia. Una persona que atraviesa por estos aspectos y no cuenta con la información y estrategias, así como apoyo por parte de la familia puede no encontrar una solución favorable a sus conflictos y lo limita a realizar ciertas actividades.

Esta etapa en la que entra el adolescente en ocasiones provoca inseguridad en la toma decisiones por miedo a equivocarse; además de necesitar la aprobación de los otros, pues suele tener una imagen distorsionada. Todo esto provoca un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas.

Como se ha mencionado la etapa adolescente está marcada por diversos cambios y la autoestima cobra gran importancia. La autoestima se forma principalmente en la familia y se va desarrollando durante toda la vida, aunque el individuo en el ámbito educativo la refleja y la escuela forma un papel importante para guiarla de una manera adecuada para que el sujeto se sienta pleno y con capacidad de tomar sus propias decisiones.

Por lo anterior, es importante que dentro de la institución se brinden elementos a los alumnos con el propósito de mejorar la parte educativa, pero también incluir lo personal, familiar, social y laboral. Cabe mencionar que las estrategias

deben de cumplir con los objetivos escolares de acuerdo a la población estudiantil.

Este trabajo tiene como primera referencia el contexto escolar y su propósito fue fortalecer la autoestima de los alumnos por medio de un diseño e implementación de un programa de intervención para ofrecer un marco conceptual y estrategias en relación con la autoestima.

El trabajo se compone de cinco capítulos, en el primer capítulo se incluye un panorama general de la adolescencia, sobre las características que principalmente se desarrollan durante esta etapa y el impacto que se ve reflejado en la formación de su autoestima dentro del ámbito escolar, sin dejar de lado otros factores como la familia y amigos.

En el segundo capítulo, se presenta la metodología utilizada para la realización de la investigación, aquí se describe el diseño de la investigación, los participantes, el escenario, los instrumentos para la recolección de los datos y por último se incluye el programa de intervención.

El tercer capítulo muestra los resultados obtenidos de la investigación, basados en la escala de autoestima de Fernández, Reidl y Andrade (2005) y el diario de campo en el que se registraron las observaciones de cada sesión, con el objeto de presentar e interpretar los resultados obtenidos que se esquematizaron gráficamente, además de presentar un análisis cuantitativo y cualitativo.

En el cuarto capítulo, se desglosa de manera general puntos importantes a los que se concluyeron al termino de la investigación, además de presentar elementos importantes sobre los alcances que se lograron y limites que se encontraron durante el desarrollo del programa; así mismo se ofrecen alternativas que se pueden considerar para futuras investigaciones que siguen la misma línea o temática.

Planteamiento del problema

La autoestima es la esencia interna que posee el ser humano y se desarrolla a lo largo de toda su vida, en donde la conducta se modifica de acuerdo con la concepción que se tiene de sí mismo, es decir, la confianza interna, respeto, valoración, aceptación y conocimiento; son fuentes de ayuda para que el adolescente se desarrolle de manera positiva en los diferentes medios en donde se desenvuelve.

Dentro del contexto escolar la autoestima del alumno se fortalece o debilita a través de la relación que tenga con sus profesores y sus iguales, así como los logros y fracasos académicos.

En este sentido, Cava y Musitu (2002) mencionan que la escuela es un contexto donde el alumno a través de sus experiencias de fracaso académico, exigencias y una pobre percepción de sus capacidades afectará su autoestima; ya que se verá reflejado en su escaso esfuerzo, falta de motivación y pocas aspiraciones escolares.

Por ejemplo, se ha relacionado que un alumno con una autoestima alta es capaz de responder a los desafíos, obteniendo un buen aprovechamiento y además se responsabiliza de sus propios actos, mientras que un alumno con autoestima baja tiende a tener un bajo rendimiento escolar, además de que su conducta suele ser de rebeldía mostrando violencia o bien ser sumiso ante los demás, se esfuerza menos en el aula y confirma el pobre concepto que tiene de sí mismo, según Cava y Musitu (2002).

Un autor que también coincide en estas descripciones es Vidal (2000), quien menciona que un individuo con autoestima alta se caracteriza por su madurez, tolerancia a las diferencias y aprobación de sí mismo. Las personas con baja autoestima se reconocen por su permanente actitud defensiva o de repente agresiva, son presumidos, egoístas y arrogantes; así como evidenciar una supuesta superioridad.

Por esta razón, se considera importante desarrollar acciones que permitan favorecer la autoestima de los alumnos, por lo anterior surge la siguiente pregunta ¿Qué tan eficaz es un programa de intervención para fortalecer la autoestima en los adolescentes de segundo grado de secundaria?

Justificación

La adolescencia se concibe como una etapa del desarrollo humano situada aproximadamente entre los 12 y los 18 años de edad, Saavedra (2004) menciona que esta etapa se inicia con los cambios fisiológicos y termina cuando se alcanza el estatus sociológico de adulto.

Alegret, Comellas, Font y Funes (2005), al referirse a la adolescencia, dicen que se va a producir una ruptura brusca con la etapa anterior, la cual está caracterizada por un cierto grado de inestabilidad y desequilibrio; constituye una etapa de notables cambios en el desarrollo psicológico de las personas, que afectan a los diversos ámbitos del comportamiento de las mismas y que marcan de manera decisiva su incorporación a la vida y al mundo de los adultos.

Un aspecto que está presente en esta etapa es la búsqueda de identidad, en donde los adolescentes frecuentemente se rebelan ante la autoridad, se lucha por la propia independencia, se busca la aceptación de los demás, piensan en los cambios del cuerpo y en la imagen que tienen de sí mismos.

En esta búsqueda de identidad la autoestima juega un papel fundamental, misma que es definida por Casas y Varela (1999) como la esencia interna de uno mismo y es un reconocimiento interno, el cual permite crecer, ser creativos, alegres, amistosos, sentirse pleno y con la capacidad de dar y recibir.

En este mismo sentido, Mruk (1999) menciona que para Branden (1969) la autoestima es como una necesidad humana básica que influye en la mayor parte de la conducta, esta necesidad es central en la vida humana por las siguientes dos características: la primera, al ser una necesidad se debe de aprender a satisfacer mediante el ejercicio de las facultades humanas (la razón, la elección y la responsabilidad) y la segunda, que se relaciona con la motivación de forma positiva sin crear motivaciones de manera negativa.

Por lo anterior, podemos decir que la autoestima al ser una necesidad humana en donde el propio ser la crea y la desarrolla influenciado por el medio en que se desenvuelve, a partir de que se tiene conciencia de los sucesos que ocurren a su alrededor. Esta esencia interna, como lo explican Casas y Varela (1999), se puede apreciar como un suceso más interno que externo, aunque en la realidad para ser interno debe de partir de influencias externas. También se considera como una capacidad o actitud interna con la que una persona se relaciona consigo misma y lo que hace que se perciba en su contexto de una manera positiva o negativa.

De acuerdo con Moreno y del Barrio (2005), la autoestima se divide en dos: alta y baja, una autoestima alta se relaciona con la seguridad de manifestar opiniones, no vacilar al hablar con los otros, no esquivar la mirada, no tener problemas para entablar amistades o para trabajar en equipo, es decir, que un alumno con autoestima alta trabaja de manera productiva y autosuficiente, asume responsabilidades, afronta desafíos y se acepta con orgullo.

En relación con la autoestima baja el alumno se muestra sumiso, auto criticándose continuamente, no tiene la capacidad de escuchar a los demás, presenta poco o nulo orgullo de sí mismo, sin imaginación ni originalidad o bien adopta el papel inverso, es decir se manifiesta autoritario e intenta dominar a los demás.

Dentro de la Secundaria Técnica No. 37 la población estudiantil está compuesta por alumnado mixto, con edades de 11 a 17 años, el 64.5% de la población estudiantil proviene de familias donde falta la figura paterna (madres solteras, divorciadas) en un porcentaje del 16.8% los alumnos son tutorados por familiares como tíos o abuelos; un 65% del alumnado que corresponde al turno vespertino trabaja por las mañanas con empleos poco remunerados en mercados, supermercado, talleres mecánicos, trabajos domésticos y cuidado de hermanos pequeños.

Algunas de las principales problemáticas existentes en la E.S.T son: violencia, vandalismo y drogadicción de los alumnos; por otra parte se detectó también

apatía, desinterés y falta de compromiso. Es importante señalar que estas problemáticas identificadas tienen causas multifactoriales, es también importante y relevante enmarcar los resultados negativos lo cual repercute en la reprobación y deserción escolar.

Dentro de la institución se trabaja con el programa de estudios correspondiente a la asignatura de Formación Cívica y Ética (SEP, 2006), el cual busca estimular el desarrollo de ocho competencias relativas al desenvolvimiento personal, ético y ciudadano de los estudiantes, siendo dos de estas competencias relativa a la autoestima: Conocimiento y cuidado de sí mismo y Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

En ambos bloques se pretende que el alumno se conozca de manera física, emocional y cognitiva, lo cual permitirá que plantee sus convicciones mediante sus capacidades; así mismo regulará su conducta y logrará obtener una mejor relación con los demás mediante el conocimiento de su persona.

A partir de esto, el docente debe contemplar dichos puntos para fortalecer y desarrollar una alta autoestima, al hacer la revisión del programa de docentes de la materia de Formación de Cívica y Ética se detectan que sólo el profesor centra las temáticas que estable el programa oficial de SEP sin tomar en cuenta las necesidades de los alumnos, es decir, las inquietudes y aportaciones que deseen expresar; así como orientarlos ante las dificultades que se les presentan en la adolescencia.

Otro punto a destacar es que el personal que imparte la materia no está capacitado, ya que en su mayoría son profesionistas de otras áreas, siendo así una de las tantas limitantes por parte de la institución para favorecer el desarrollo personal del adolescente.

Dentro de este plan de estudios, resaltamos el “Programa de Formación Cívica y Ética 2° Grado”, ya que es a partir de este grado que se imparte la materia; dicho programa integra el tema de autoestima en un bloque, mientras que en

otro bloque integra características de ésta, pero lo mencionan como el reconocimiento, aceptación y valoración de uno mismo.

Después de realizar las revisiones en el “Programa de Formación de Cívica y Ética” (2006) de segundo grado de secundaria, el “Programa de Docentes” (2008-2009) y el Libro “Formación Cívica y Ética 1”; se puede decir que las formas en las que se imparte el tema, el tiempo que se le dedica y el seguimiento que se le da al tema de autoestima no son abordados de una manera adecuada, porque el tema se revisa en una sola sesión sin dar una continuidad, además de no realizar actividades que sean significativas para los alumnos para el fortalecimiento de su autoestima.

Además, la institución no cuenta con programas de apoyo para sus alumnos, en los que se les brinde una ayuda hacia su persona, para fomentar un desarrollo óptimo que le permita fortalecer la autoestima, ya que, cuentan con un programa anual de prefectura el cual sólo contempla la parte cognitiva sin tomar en cuenta la parte emocional.

De esta manera, se considera importante desarrollar un programa de intervención, ya que sería de gran beneficio para el alumno de segundo grado de secundaria, porque además la asignatura se imparte a partir de este grado y así mismo se retomarían aspectos que dentro de la escuela le serían más significativos y plenos; debido a que aceptarían los cambios que en esta etapa pasan, revalorando, conociendo, evaluando, aceptando, conceptualizando y respetando su autoestima.

A continuación se presentan los objetivos del presente trabajo:

Objetivo general

- Diseñar, aplicar y evaluar un Programa de intervención para fortalecer la autoestima a un grupo de alumnos de segundo grado de una Escuela Secundaria Técnica en el turno Vespertino.

Objetivos específicos

- Diseñar un programa de intervención para fortalecer la autoestima a un grupo de alumnos de segundo grado de una Escuela Secundaria Técnica en el turno Vespertino.
- Desarrollar un programa de autoestima a un grupo de alumnos de segundo grado de una escuela Secundaria Técnica en el turno Vespertino.
- Evaluar el programa de intervención, para identificar su eficacia.

CAPÍTULO I
Marco teórico

1.1 ¿Qué es la adolescencia?

El desarrollo del ser humano implica cambiar, evolucionar, mejorar; pero sobre todo vivir estos profundos cambios; lo cual en el adolescente puede provocar miedos, aunque también las inquietudes, deseos y sus expectativas son otras, ahora se encuentra en un período de transición, de cambio, modificando ciertas conductas de una etapa infantil en el cual solo queda el recuerdo de aquellas vivencias.

De modo generalizado, Saavedra (2004) señala que la adolescencia se concibe como una etapa del desarrollo humano situada entre los 12 y los 18 años de edad, que se inicia con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se alcanza el estatus sociológico de adulto.

Pero también la adolescencia es conocida como un largo periodo de transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta que comienza con la pubertad, implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. En relación a este crecimiento, Alegret y Cols (2005) mencionan que se va a producir una ruptura brusca con la etapa anterior, la cual está caracterizada por un cierto grado de inestabilidad y desequilibrio.

Mientras tanto, Vázquez y Villanueva (2001) hacen referencia a que los adolescentes empiezan a hacerse planteamientos acerca de ellos mismos, del mundo que los rodea, de sus padres, de su identidad, de qué lugar les corresponde en la sociedad y otros aspectos en relación a la adolescencia.

Pero en este desarrollo es necesario establecer subetapas que significan momentos con diversa problemática en la vida de los adolescentes; tomando de referencia las que señala Moreno y Del Barrio (2005), en la primera etapa es la adolescencia temprana que se encuentra entre los 11-14 años; después una

adolescencia media que abarca de los 15-18 años y por último la adolescencia tardía o juventud que es partir de los 18 años.

A grandes rasgos, Delval (2002) describe las subetapas: en la adolescencia temprana se encuentran los cambios físicos, el adolescente empieza a distanciarse de sus padres y de su condición anterior de niño, en la tardía el adolescente ya asimila los cambios e inicia planes respecto a su vida futura.

Es por ello que la adolescencia origina el significado de crecer hacia la madurez; se utiliza la palabra para designar la etapa de la vida entre la infancia y la edad adulta; la adolescencia constituye una etapa de notables cambios en el desarrollo psicológico de las personas, que afectan a los diversos ámbitos del comportamiento de las mismas y que marcan de manera decisiva la incorporación a la vida y al mundo de los adultos.

Cuando se habla de adolescencia, se alude a un momento vital en el que suceden multitud de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona. Moreno y Del Barrio (2005) mencionan que en la adolescencia se transforma el cuerpo, la mente, las relaciones familiares y sociales.

A pesar de que la adolescencia se percibe como una edad difícil, el proceso mismo de maduración también es una oportunidad para superar los conflictos, la incertidumbre y el dolor, así como alcanzar la realización personal y social.

Conocer el mundo adolescente ayuda a saber sus inquietudes, intereses, objetivos, entre otras cosas, que pueden vivir en esta etapa de la vida y que la mayoría de ellos desean compartir o poder expresar.

Hasta ahora se ha mencionado la concepción de la adolescencia y para conocer más a fondo esta etapa se desarrolla algunos apartados que describen ampliamente el tema.

1.1.1 Características del adolescente

En relación a las características que un adolescente presenta en esta etapa se menciona la cuestión emocional, y es que la autoestima parte de un estado anímico, es una expresión interna del cómo me siento; en la adolescencia se logran progresos hacia la madurez emotiva pues según Saavedra (2004) se tiene: capacidad de intimidad física, disposición a la intimidad emotiva, la ternura; así mismo la capacidad de dar y recibir afecto.

En el periodo adolescente se presenta un desarrollo en la parte emocional, Saavedra (2004) hace mención de estas dimensiones:

- Afecto.
- Cólera.
- Temor.
- Ansiedad.
- Amistad.

A continuación se desarrolla de manera general cada una de estas dimensiones que Saavedra (2004) analiza.

En la dimensión de afecto, el adolescente comparte el expresar y recibir cariño; así como amar y ser amado, pues en algunos adolescentes les alegra las compañías y las relaciones sociales.

En la dimensión de cólera, el adolescente emplea la cólera como un recurso para hacer valer sus exigencias y reaccionar ante las amenazas de las cuales llega hacer objeto, las cuales llegan hacer provocadas por las personas o las cosas.

En la dimensión de temor, se hace énfasis que son por situaciones penosas, accidentes, ridículo, fracaso y soledad por las que llega a pasar el adolescente. Los temores son provocados por un peligro externo.

En la dimensión de ansiedad, se experimenta en el adolescente como un conflicto íntimo, sensación de desasosiego o un presagio doloroso; la cual se deriva de un sentimiento de conflicto entre la necesidad de convertirse en una persona autónoma e independiente y al mismo tiempo ser un miembro aceptado por su grupo social.

En la dimensión de amistad, se concibe como las relaciones estrechas entre dos o más individuos que implica una comunicación íntima mayor que la que se produce con los demás miembros de un grupo determinado; el cual tiene diferentes significados para el adolescente. La amistad consiste en una experiencia relajada y compartida que se centra en la personalidad e intereses de los amigos.

Por otro lado, Monroy (2002) menciona otras características del adolescente como son el rápido crecimiento físico que es notable y observable; la maduración cognoscitiva, que es la capacidad que se va desarrollando para pensar de manera lógica, conceptual y futurista y el desarrollo psicosocial, que es la mejor comprensión de uno mismo en relación con otro.

Algunos cambios físicos del adolescente que considera Papalia, Wendkos y Duskin (2005) son: en las femeninas, el crecimiento de los senos, crecimiento de vello púbico, crecimiento corporal y vello axilar; en las masculinas el crecimiento de los testículos y el saco escrotal, crecimiento del pene, crecimiento corporal y vello púbico.

En el aspecto cognoscitivo, Papalia Wendkos y Duskin (2001) hacen referencia a la maduración cognoscitiva en donde el adolescente manifiesta cambios en la forma de pensar y en el procesamiento de la información; ya que posee la capacidad de razonar en forma abstracta y tener pensamientos idealistas.

En la parte psicosocial el adolescente busca su identidad, es decir, un encuentro consigo mismo; para la formación de dicha identidad se involucra el contexto donde se desenvuelve y las exigencias que la misma sociedad le pide.

Es importante identificar las características del adolescente como las cuestiones emocionales, físicas y psicosociales que se presentan en esta etapa, ya que se puede conocer qué es lo más importante para él y cómo es que va enfrentando a los desafíos, además de qué tan fácil o difícil es para él expresar sus sentimientos ante los demás.

Dentro de este apartado se han revisado características generales de la adolescencia. Un aspecto importante a retomar es la búsqueda de la identidad la cual se desglosa ampliamente a continuación.

1.1.2 La identidad en la adolescencia

La identidad en la adolescencia es un aspecto muy importante ya que es una de las metas finales, donde los adolescentes buscan una identidad, se rebelan ante la autoridad, se lucha por la propia independencia, se busca la aceptación de los demás, piensan en los cambios del cuerpo y en la imagen que tienen de sí mismos.

En relación con esta búsqueda de identidad, Ayers y Nicolson (2002) mencionan que para Erick Erickson la identidad personal está determinada por la parte psicológica del individuo pero no deja de lado el contexto en el cual el adolescente se encuentra inmerso.

En el periodo adolescente, Erickson contempla la quinta etapa como identidad frente a la confusión de roles, o bien, identidad contra identidad confusa; lo que ocurre en este periodo es que el adolescente debe de formar su identidad evitando la confusión de roles y la confusión de la identidad.

En este mismo enfoque Delval (2002) retoma a Marcia, quien define a la identidad como una posición existencial, a una organización interna de necesidades, capacidades y autopercepciones. La clasificación que el autor hace en relación a la crisis de la identidad, señala cuatro estatus llamados:

- Difusión de la identidad, crisis incierta, sin compromiso en donde el individuo no tiene todavía una decisión ocupacional o ideológica.
- Exclusión (anulación). Sin crisis, con compromiso, se refiere a las personas que están comprometidas composiciones ocupacionales e ideológicas, pero que no han experimentado una crisis.
- Moratoria. En crisis compromiso impreciso, los individuos enfrentados con problemas ideológicos u ocupacionales, que están en una crisis de identidad que todavía no han resuelto.
- Logros de la identidad. Con crisis, con compromiso; el individuo ha pasado el período de toma de decisiones y ha resuelto la crisis por sus propios medios.

Pero esta identidad es producto de una interacción recíproca entre el adolescente y las personas más cercanas a él, en estos casos sus compañeros y los modelos de rol, además de una aceptación de sus cambios físicos y deseos sexuales.

Es así que la adolescencia es una época de la vida del ser humano en la cual éste se da cuenta de la existencia de sí mismo y busca su lugar como individuo; además, las relaciones de grupo adquieren gran importancia; se desarrolla físicamente; debe de ajustarse a un creciente número de requisitos académicos e intelectuales, pero también hay un desarrollo y evolución de los valores.

Aunque los cambios ya mencionados, Delval (2002) dice que el crecimiento no constituyen los únicos fenómenos que se producen en la adolescencia, sin embargo, éstos resultan ser llamativas, porque son evidentes; pero además están estrechamente relacionados con los cambios sociales, ya que éstos van a permitir al adolescente insertarse en una sociedad adulta.

El adolescente, en relación con el contexto en el cual se encuentra inmerso, debe de lograr poco a poco su identidad, intimidad, integridad y la independencia física y psicológica.

La formación de la identidad en la etapa adolescente, como ya se ha mencionado no se desarrolla por si sola sino que parte del contexto y la interacción social; considerando las características y el concepto que se le da a la etapa de adolescencia y en consideración a varios autores se ha situado como una etapa de constantes cambios que para el adolescente son difíciles de asumir; pero que al vivirlo le ayuda a madurar para alcanzar su realización personal y social.

El periodo de la adolescencia es clave para el desarrollo de la autoestima, porque se experimenta la necesidad de identificación personal, a diferencia de la edad infantil además de afirmar el yo como distinto a los demás.

1.2 ¿Qué es la autoestima?

La autoestima tiene varias concepciones, Murk (1999) menciona que para Branden (1969) la autoestima es una necesidad humana básica ya que influye en la mayor parte de la conducta. Por otro lado, Rosenberg (1965) la enfoca a una actitud positiva o negativa (entendiéndola como alta y baja) la cual se crea por las fuerzas sociales y culturales.

Coopersmith (1967) se refiere a la autoestima como una evaluación que establece y mantiene el individuo en relación a sí mismo, es decir, expresa una actitud de aprobación o desaprobación. Mientras, White (1963) menciona que es un fenómeno evolutivo que tiene su raíz central en la eficacia, siendo esto producido en el contexto social.

La autoestima, según Branden (1969), Rosenberg (1965), Coopersmith (1967) y White (1963), se define como el estado interno que tiene el ser humano de sí mismo, su concepto y la imagen que puede mostrar ante los demás. Es un estado anímico que el propio ser se crea influenciado por el medio en que se desarrolla, a partir de que se tiene conciencia de los sucesos que ocurren a su alrededor. Este estado emocional se puede ver como un suceso o un fenómeno más interno que externo.

Un ejemplo de la anterior es que si el individuo se desarrolla en un ambiente de condiciones marginadas, puede llegar a sentirse rechazado cuando se acerca a un grupo diferente. Estos estímulos lo hacen sentir aceptable si su estado anímico interno es favorable.

Otros autores a nombrar para el concepto de autoestima son Casas y Varela (1999), quienes la definen como la esencia interna de uno mismo y es un reconocimiento interno; la cual permite crecer, ser creativos, alegres, amistosos, sentirse pleno y con la capacidad de dar y recibir.

Durante el trayecto de vida, el ser humano va formando su autoestima y tiene una gran importancia el primer contexto de desarrollo; según Casas y Varela (1999) es la familia; lugar donde el niño va adquiriendo las bases para sentirse seguro de sí mismo, además de ser ésta quien fortalece su autoestima por lo que es y por lo que vale.

Cada ser humano tiene capacidades diferentes para realizar lo que desee y sentirse seguro de lo que es, lo cual lo hace único; pero el concepto y la confianza que posea una persona de sí misma va ser primordial para que logre sus objetivos. Las personas poseen sus capacidades y está en ellas que las desarrollen y perfeccionen.

De acuerdo con la definición que señala Branden (1994), la autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y de ser dignos de felicidad, basándose en dos componentes:

1) Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios.
2) El respeto por uno mismo o la confianza en que las personas son dignas de los logros, éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas.

De esta manera, el autor sustenta que la autoestima puede ser alta si cubre algunos de los puntos antes mencionados para la eficacia y el respeto hacia uno mismo.

La autoestima es un proceso permanente el cual contempla los siguientes componentes: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto; además de que siempre esta presente en todos los actos de la vida, es susceptible de modificarse ya sea para aumentar o disminuir, según Torres (2000).

De acuerdo con lo anterior, Branden (1999) también describe estos componentes nombrándolos pilares de la autoestima, los cuales consisten en las prácticas de: vivir conscientemente, la de aceptarse así mismo, de asumir la responsabilidad de uno mismo, la de autoafirmación, la de vivir con propósito y la de integridad personal; mismas que se trabajan para elevar la autoestima.

Retomando a ambos autores se desglosan de manera general cada uno de los componentes que son: el autoconocimiento es saber cuáles son las necesidades, habilidades, los papeles que uno vive, a través de los cuales se conoce uno, por qué y cómo se actúa y se siente.

El autoconcepto es una serie de creencias acerca de uno mismo que se manifiesta en la conducta. La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si son satisfactorias, interesantes, enriquecedoras, hacen sentir bien, permiten crecer y aprender; y considerar como malas si no san satisfactorias, carecen de interés, hacen daño y no permiten crecer a la persona.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las características ya sean agradables o desagradables de uno mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Por último el autorespeto consiste en atender y satisfacer las necesidades propias y valores, expresar y manejar de forma

conveniente sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que haga sentirse orgulloso de sí mismo.

La autoestima es la síntesis de todos los elementos anteriores, retomando este aspecto, Montoya y Sol (2004) mencionan que es importante y radica en la apreciación y el amor a uno mismo, disfrutando de lo que le rodea, nutriendo, beneficiando y ayudándolo a gozar de las situaciones y los entornos en los cuales se encuentra, permitiéndole vivir mejor.

La autoestima se encuentra en cada persona, forma parte de uno e influye en cada parte del cuerpo, modo de actuar y pensar acerca de sí mismos y de los demás, cuando ésta bien la relación con sí mismo y con la vida es favorable; o bien de forma contraria afecta la manera de verse a sí mismo y a todo lo que le rodea, como hace referencia Montoya y Sol (2004).

En este mismo sentido los autores explican que habita en las creencias acerca de uno mismo, de los demás, de quien habita la propia identidad, esa persona que uno se cree ser, que es y que de alguna manera necesita ser revalorada, ser vista desde nuevos ángulos para descubrir su riqueza y la belleza que cada persona tiene; ya que cada uno es una obra única irrepetible y tiene la posibilidad de dirigir su futuro y la manera en cómo quiere vivir. El ser humano siempre está orientado a lo que es y lo que hace, adquiriendo de esta forma, su autoestima, repitiendo este proceso toda su vida.

Además, por autoestima Saavedra (2004) explica que se entiende como la capacidad de tener conciencia de sí mismo, la capacidad de reconocer la identidad propia y darle el valor, emitiendo juicios para aprobarla o para rechazarla a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que sobre ella se han asimilado en el curso de la vida. Sobre las valoraciones que una persona realiza sobre sí misma no se concede igual importancia a las diversas facetas de su personalidad o áreas en que se desenvuelve.

Como ya se ha mencionado la autoestima se desarrolla durante toda la vida y se forma desde la familia; pero Saavedra (2004) afirma que toma gran

importancia en la adolescencia ya que es uno de los periodos clave porque en esta etapa se experimenta la necesidad de identificación personal, de diferenciarse entre la edad infantil y de reafirmar el yo como distinto a los demás. Por lo tanto, la autoestima tomará su forma y matiz de acuerdo con lo que encontremos en el ámbito familiar y que la relación de los padres con los hijos pueden facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima en el adolescente.

Saavedra (2004) analiza cuatro tipos de comportamiento que son significativos en los problemas para el desarrollo de la autoestima en la edad adolescente, los cuales se describen a continuación:

1. Vinculación, se refiere a la incapacidad que tiene el adolescente para escuchar a los demás y comprender los razonamientos ajenos, evita las situaciones sociales y de los intereses de los demás, emite juicios negativos de la familia, el grupo y la sociedad, protagonismo excesivo en todas las circunstancias y dificultad de las relaciones cooperativas.

2. Singuralidad, este tipo de comportamiento se refiere a comentarios negativos que manifiesta el adolescente de sí mismo y de los logros alcanzados, poco o nulo orgullo de sí mismo, comportamiento repentino, sin imaginación ni originalidad, receptivo a las ideas de otros, tendencia a clasificar a la personas de modo simple y superficial, incomodidad si se le cuestiona y alardes en el momento inapropiado.

3. Sensaciones de poder, en este punto el adolescente se siente incapaz de asumir responsabilidades, posee habilidades limitadas para afrontar actividades medianamente complejas, manifiesta comportamientos de minusvalía, tiene dificultades para controlarse emocionalmente, es incapaz de la frustración y la discusión, su conducta es excesivamente.

4. Modelos, el adolescente se confunde con facilidad, presenta incapacidad para priorizar y entender lo importante, tiene dificultad para organizar tiempo, espacios, ideas y comportamientos, confunde lo bueno

de lo malo, constantemente es lento para la toma de decisiones, existe inseguridad para el trabajo cooperativo y dificultad para visualizar opciones.

La autoestima es muy variada por los múltiples cambios que se van produciendo a lo largo del periodo adolescente; los descensos y ascensos que se producen en los adolescentes sobre la autoestima están ligados a características de personalidad individual o a las novedades que debe afrontar simultáneamente.

Los criterios mediante los cuales el adolescente se evalúa son siempre culturales relacionados con lo físico: ser una mujer linda, delgada, rubia o un hombre corpulento, fuerte y atlético; y con las actitudes: ser eficiente, valiente, tener capacidad para luchar o para mandar; como lo señala Vernieri (2006).

La autora hace énfasis en que el adolescente debe de ser capaz de distinguir, analizar y entender lo que le pasa, lo que siente, cómo reacciona o se comunica, qué cosas le gustan y cuales les disgustan; para consolidar conductas o para iniciar cambios profundos y necesarios.

Una vez descrito la autoestima en el adolescente; es importante mencionar que de acuerdo con Montoya y Sol (2004), Moreno y del Barrio (2005) y Mruk (1999) que hace referencia a Rosenberg, coinciden en que la autoestima es dividida en dos aspectos alta o baja, positiva o negativa, racional o irracional, frustrante o alentadora de los rasgos físicos, capacidades intelectuales y la forma de relacionarse afectiva y socialmente.

Con respecto a la relación entre la autoestima y adolescencia se toma en cuenta dos indicadores para este trabajo que son la autoestima alta y la autoestima baja; la autoestima alta según Moreno y del Barrio (2005) viene señalada con la confianza en sí mismo, bien estar emocional, confianza en los otros, sentimiento de ser apreciado, adaptación al grupo, autonomía frente al grupo, mayor probabilidad de éxito académico y metas más altas; mientras que en la autoestima baja es señalada por la inseguridad, ansiedad, problemas

psicosomáticos, dificultades de relación, autoritarismo, dependencia del grupo, mayor probabilidad de conductas desadaptadas socialmente y dificultades escolares.

Dentro del siguiente apartado se desglosa de manera detallada en que consiste la autoestima alta y la autoestima baja para comprender cada una de ellas, así como las características que muestra un adolescente al presentarlas.

1.2.1 Tipos de autoestima

La autoestima no es considerada genética o hereditaria, esto es, no se nace con una autoestima alta o baja, sino más bien se adquiere a medida en que nos desarrollamos, uno de los tantos ámbitos que lo determina es el ámbito familiar. Debido a que cada individuo es diferente y posee su propia esencia y personalidad, va encaminando su propio ritmo de vida, favoreciendo u obstaculizando factores que estimulen la autoestima. A continuación se divide cada una de ellas.

a) Autoestima alta

De acuerdo con Branden (1994), una autoestima alta significa percibirse como alguien agradable, por ejemplo, que se cuida y practica alguna actividad con resultados positivos logrando al final un éxito; así como tener confianza en la capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida.

Branden (1998) sugiere algunas características que definen a una autoestima favorable. Una autoestima alta se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición, con la creatividad, con la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir y de corregir los errores, con la benevolencia y la disposición a cooperar.

Se considera que la autoestima alta está significativamente determinada por la calidad de la relación entre el adolescente y los adultos, vínculo que es muy importante alrededor de toda su trayectoria existencial.

Cuando una persona manifiesta una autoestima alta, vive, comparte, se integra, asume honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, siente que es importante, tiene confianza en sus decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, es importante resaltar que reconoce sus propias limitaciones y debilidades.

Vidal (2000) menciona algunas características generales de personas con autoestima alta:

- Utiliza su intuición y percepción.
- Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.
- Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores.
- Aprende y se actualiza para satisfacer necesidades del presente.
- Ejecuta el trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.
- Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.
- Se aprecia y se respeta, de igual manera a los demás.
- Tiene confianza en sí mismo y en los demás.
- Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos, permite que lo hagan los demás.
- Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.
- Acepta que comete errores y aprende de ellos.
- Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.
- Asume sus responsabilidades y ello lo hace creer y sentirse pleno.
- Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.
- Controla y maneja sus instintos, tiene seguridad en que los otros lo hagan.
- Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

Por lo anterior, se considera que las personas con una autoestima alta seguramente fueron criadas bajo condiciones de respeto, aceptación y definición clara de reglas, por lo que son personas que confían en sus

percepciones y juicios y creen que sus esfuerzos las conducirán a soluciones favorables y al logro de sus objetivos y creando conciencia sobre lo que pueden o no realizar.

Una alta autoestima permite sentirse mejor, vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades de manera más apropiada, podemos decir que es una fuerza motivadora que cada uno de nosotros posee, es reforzada y motivada por el contexto y entorno que nos rodea. Generalmente, el logro de metas y objetivos proporciona un incremento en la autoestima.

Para Saavedra (2004) la autoestima es una de los recursos potenciales para la formación de la personalidad dado que, si se mantiene alta, el adolescente:

- Aprende con mayor eficacia.
- Desarrolla relaciones gratificantes.
- Aprovecha las oportunidades que se le presentan.
- Trabaja de manera productiva y autosuficiente.
- Se apropia de la conciencia sobre su futuro.
- Actúa independientemente.
- Asume responsabilidades.
- Controla sus emociones.
- Afronta desafíos.
- Se acepta con orgullo.

Una autoestima alta vendría señalada por la seguridad y confianza en uno mismo y la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás. Un adolescente seguro, como lo menciona Moreno y del Barrio (2005), no teme manifestar sus propias opiniones, no vacila al hablar con otros, no rehuye la mirada, no tiene problemas para entablar amistades o para trabajar en grupo.

En este mismo sentido Hofstadt, Quiles y Quiles. (2006) describen que el adolescente con la autoestima alta conoce sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello, tiene una imagen realista de sí misma, si algo no le gusta intenta

cambiarlo en la medida de lo posible, además de percibirse como único y percibe de igual manera a los demás.

b) Autoestima baja

Por otra parten Branden (1969) señala que una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, la conformidad inadecuada o una rebeldía poco apropiada, estar a la defensiva, la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva, el miedo o la hostilidad a los demás. También se relaciona negativamente con la percepción de salud, autocontrol, bienestar, rendimiento deportivo y motivación de logro.

Una persona con autoestima baja llega a creer que su valor como persona es nula, no confía en sus propias decisiones, no toma la responsabilidad de su existencia, incluso su vida llega a depender de la gente que le rodea, en tales condiciones surgen actitudes como el miedo, la agresividad, la angustia, la depresión, rencor y ansiedad, como lo menciona Branden (1998).

Un punto importante de la autoestima en que coinciden Moreno, del Barrio (2005) y Saavedra (2004) es que el origen de dificultades psicológicas, como la angustia y depresión, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el trabajo o estudio, la violencia familiar y los suicidios pueden ser atribuidos a una autoestima baja.

Cabe mencionar que para Branden (1998) la motivación también es un aspecto fundamental en la autoestima, dado que mediante ésta el individuo moviliza y dirige su energía para satisfacer diferentes tipos de necesidades. Una persona con autoestima baja se dispone a fracasar en la vida, pues anticipa el rechazo; suele ser débil y pasivo, escatima el amor y atención hacia los demás.

Las personas con baja autoestima posiblemente fueron criadas bajo condiciones de rechazo, falta de respeto e inseguridad provocado también por la carencia de límites, desconfían de sí mismos y constantemente necesitan la

aprobación de los demás para respaldar sus logros, lo que conduce a fracasar en las diferentes áreas en las que se desenvuelve, ya sea laboral, escolar, interpersonal, emocional, etc., lo cual retoma Musitu, Buelga, Lila y Cava. (2001).

Rodríguez (1988) propone algunas características que suelen presentar las personas con una baja autoestima, que son:

- Se siente amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya.
- Se siente frustrado, enojado y agresivo.
- Es inconsciente del cambio, rígido en sus valores y permanece estático.
- Se estanca, no acepta la evolución, no percibe necesidades, no aprende.
- Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- Le disgusta él mismo y le desagradan los demás.
- Desprecia y humilla a los demás.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.
- No conoce sus sentimientos, los reprime y deforma.
- No acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándose si algo sale mal.
- No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
- No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento.
- Vive una vida mediocre.
- No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los demás.
- Se la pasa emitiendo juicios de otros.
- Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.

- Maneja su agresividad destructiva, lastimándose y lastimando a los demás.

De esta manera, se entiende que la autoestima es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser. En otras palabras, es lo que se piensa y siente sobre uno mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre uno mismo. Por lo tanto, el nivel de autoestima influye en el desarrollo de las potencialidades de cada individuo. En la etapa de la adolescencia la autoestima se llega a debilitar por los grandes cambios que pasan en esta edad.

Moreno y del Barrio (2005) mencionan que un adolescente con autoestima baja se muestra sumiso, autocriticándose continuamente, evitando el contacto con los otros o bien adopta el papel inverso, es decir, intenta dominar a los demás, exhibe sus méritos. A la hora de interpretar la conducta del adolescente, ésta última manera de mostrarse puede producir a equívocos por parte de las personas que conviven con él, sean familiares, amigos o profesores.

Otro autor que complementa estas características de la autoestima baja en el adolescente es Hofstadt y Coords. (2006), ya que señala que el adolescente se percibe a sí mismo con una imagen distorsionada, llena de defectos, minimizando o ignorando sus puntos fuertes. La mayoría de las veces, no intenta modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible y se mortifica por ello; ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecho con los resultados

Con lo anterior, no se trata de decir que una sea buena o mala, pues estos rubros no son aplicables a este concepto, debido a la diversidad de cada individuo, pero si se trata de manifestar el hecho de que el autoestima se polariza en alta o baja y se insiste en que requiere de una mediación para que exista una estabilidad; como lo reafirma Moreno y del Barrio (2005).

Para sustentar esta idea, es importante mencionar que el medio, el entorno y el contexto van a influenciar en el desarrollo de la autoestima del ser humano,

provocando a su vez una alta o baja autoestima; ya que el adolescente siempre estará en comparación con el otro, de acuerdo a Musitu y Cols. (2001).

Como ya se había mencionado la autoestima está relacionada con factores como lo son la familia, amigos, medios de comunicación y escuela, las cuales influyen en su formación. Estos aspectos se mencionan en el siguiente apartado.

1.2.2 Factores que influyen en la autoestima del adolescente

Moreno y Del Barrio (2005) señalan que los diferentes contextos y la influencia que ejerzan sobre el adolescente varían, ya que depende de ellos a qué escenario le otorgan más importancia, lo cual repercute en sus conductas e implicación emocional.

En el proceso de desarrollo del adolescente, se deben de contemplar los diferentes factores en los cuales se encuentra inmerso el adolescente. Las experiencias sociales, ya sea el familiar, el escolar, los amigos y los medios de comunicación están en el centro de interés de la vida del adolescente. Como primer factor encontramos a:

a) **La familia**.

Como primer contexto, Casas y Varela (1999) afirman que la familia es un factor importante por ser el primer entorno donde se desenvuelve el adolescente; la familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima en el hijo, debido a que las relaciones que se establecen son las que determinan la manera en cómo se formará su autoestima.

Los padres son modelos para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día observan, escuchan y hablan en el seno de la familia. Los hijos aprenden en primera instancia las conductas, actitudes y sentimientos que los padres manifiestan a través de la expresión de su rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos. De igual manera, aprenden

comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las formas de responder y las reacciones, entre otros.

Al llegar a la etapa adolescente, algunos de ellos pueden perder momentáneamente le 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 comprender a los adolescentes, pueden propiciar en ellos la perdida de autoestima, como menciona Ituarte (1997).

La familia tiene influencia en la formación de la autoestima de los hijos a través del tipo de apego establecido (apego seguro, inseguro o desapego), el tipo de dinámicas familiares y las prácticas de socialización familiar; se ha comprobado el efecto del tipo de apego o vinculo emocional que el adolescente mantiene con sus padres en su autoconfianza, en su capacidad para establecer y tener relaciones con otros adolescentes.

Como lo señala Musitu y Cols. (2001), la influencia del funcionamiento familiar en la autoestima de los hijos interviene a través de la percepción que estos tienen del grado de cohesión familiar misma que esta relacionada con la autoestima, de modo tal que aquellos adolescentes que perciben la existencia de conflicto entre los padres, o entre ellos mismos y sus padres manifiestan menor autoestima.

Dentro de las prácticas de la socialización familiar los autores puntualizan que constituyen otro elemento del sistema familiar que se ha vinculado frecuentemente con la autoestima de los hijos; se consideraron tres dimensiones las cuales son: la disciplina inductiva o de apoyo, caracterizada por la afectividad, el razonamiento y las recompensas materiales; la disciplina coercitiva, definida por la coerción física, la coerción verbal y las privaciones; la disciplina indiferente o negligente, conformada por los factores de indiferencia, permisividad y pasividad.

Al analizar las relaciones entre estos tres factores de disciplina familiar y autoestima de los hijos, se constató la importancia que la interacción padres-hijos basada en el apoyo mutuo tiene una favorable autoestima. De lo contrario el tipo de disciplina familiar caracterizado por la indiferencia y la negligencia es el menos favorable para el desarrollo de una adecuada autoestima en el adolescente.

Los adolescentes se dan cuenta que les importan a sus padres por el interés que muestran por ellos, por su voluntad de mantenerse a su lado y de ayudarles cuando lo necesitan. El apoyo positivo de los padres está asociado con las estrechas relaciones con los padres y hermanos, con una alta autoestima, con el éxito académico y con un desarrollo moral avanzado. La falta del apoyo por parte de los padres, puede tener exactamente el efecto opuesto: baja autoestima, escaso rendimiento en la escuela, conducta impulsiva, problemas en la adaptación social, conducta desviada o involucrase en la delincuencia.

En esta etapa los adolescentes buscan en los padres el sentido de interés y ayuda, comunicación, amor, aprobación, aceptación, confianza, autonomía, guía, vida en el hogar y un ejemplo a seguir, ya que las relaciones entre padres e hijos, así como el papel que desempeña la familia en el desarrollo del adolescente, suponen importantes cuestiones para Musitu y Cols. (2001).

Otro autor a considerar es Philip (2000), ya que describe características que los adolescentes quieren y necesitan de sus padres como el interés por ellos y estar dispuestos a ayudarlos cuando los necesitan, escuchar e intentar comprenderlos, manifestar que los quieren, mostrar aprobación por ellos, que los acepten tal y como son, aceptar sus errores, que confíen en ellos, un trato como personas mayores, alguien que los guíe y crear un hogar feliz para que sean un buen ejemplo para ellos.

La familia no es el único factor de influencia en la autoestima, aunque es considerada la base del desarrollo en la adolescencia; también es importante

considerar otro factor que interviene creando una estrecha relación con el adolescente, que son los amigos.

b) Los amigos

Otro aspecto fundamental son los amigos, los que tienen una relación más estrecha con el adolescente, donde se presenta más intimidad; además de que para ellos son importantes ya que suele estar relacionado con el deseo de ser querido y de no ser rechazado.

Fitzgerald, McKinney y Strommen (2000) explican que un amigo en este sentido es una persona con quien se puede hablar abiertamente de las vivencias sin el temor adicional de ser rechazado, una persona cuyo amor no depende de que uno esté conforme con ella o con cualquier otra persona.

Para Musitu y Cols. (2001) los amigos son para los adolescentes una fuente importante de apoyo emocional al permitirles expresar emociones y sentimientos. El adolescente, además, se siente especialmente comprendido al poder expresar sus temores y preocupaciones a otro sujeto que se encuentra en una etapa evolutiva similar. El amigo aporta también una validación de la identidad en un periodo tan especialmente significativo: ofrece compañía, permite compartir actividades, aporta informaciones y consejos útiles.

Como ya se menciono anteriormente, los amigos son una ayuda primordial para establecer la propia identidad. En el momento en que la formación de la identidad, es una cuestión fundamental, una persona del mismo sexo que tiene la misma tarea desarrollista (proceso de maduración) por realizar, puede servir de apoyo para esta etapa. La relación con los amigos permite modelar y remodelar los valores y las identidades, observando conductas de otros, discutiendo ideologías discrepantes, minimizando algunos aspectos del yo y reafirmando otros.

La amistad cumple un apoyo emocional, los amigos llenan el vacío afectivo derivado del proceso de desvinculación de los padres. Las experiencias

compartidas, al estar todos atravesando momentos parecidos en su desarrollo, crean vínculos entre amigos adolescentes.

Con todo lo anterior, Ituarte (1997) concluye que el adolescente descubre en un amigo a alguien que lo entienda, que lo acepte a pesar de sus defectos, que valore sus cualidades y que este presente siempre en forma agradable y constante.

Un último factor que influye en la autoestima del adolescente y que repercute en la formación de su identidad es referente a los medios de comunicación; ya que a partir de estos adopta ciertos modelos, el cual se desglosa a continuación.

c) Medios de comunicación

Hasta aquí se han mencionado los factores de mayor relevancia que influyen en la autoestima del adolescente, sin embargo, existen uno muy importante que son los medios de comunicación en donde se encuentra la radio, la prensa, el cine y la televisión entre otros. Esta última es la de mayor influencia por el amplio acceso que tiene hacia las masas. Resulta obvio el papel que desempeñan estos medios que enfatizan la importancia del atractivo físico, para hombre y mujeres, y además imponen a estas últimas cánones de belleza absurdos e inalcanzables, lo cual afirman Moreno y del Barrio (2005).

Un ejemplo de esto es: cuando muestran escenas en que se resalta el ideal de belleza que muy pocos pueden alcanzar o los anuncios en donde se venden productos que no están al alcance de todos, llevan al individuo a la frustración, a la ansiedad y por lo consiguiente a una baja autoestima por no poder conseguir ese ideal de belleza o no poder comprar el producto en cuenta.

En este sentido Alegret y Cols. (2005), puntualizan que el consumo y la interpretación de la publicidad, es básico el propio comportamiento y fundamental para una vida saludable; en el cual resaltan tres campos de acción:

El primero es el análisis de los contenidos y mensajes; ya que tienen gran influencia desde las primeras edades y más aun en la adolescencia transmite criterios y valores personales. Considerando las múltiples opiniones compartiendo ideas para valorar los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad sobre todos los temas, pero en especial sobre la imagen corporal “ideal” y su validez, ofreciendo criterios sobre posibles metas de autocuidado en las diferentes edades.

El segundo es el análisis de la estética, la imagen y los mensajes simbólicos; se trata de realizar un análisis personal donde se resaltan los diferentes ritmos en el cambio corporal; ya que los adolescentes con un desarrollo más temprano o un desfase repercute en las relaciones con las personas de su edad, provoca comportamientos precoces difíciles de manejar, pues sienten inseguridad, una imagen corporal inadecuada, autoimagen negativa, poca aceptación de los demás, propicia conductas inapropiadas y consumos de riesgo.

El tercero es el análisis económico de consumo, este aspecto trata de hacer reflexionar al adolescente sobre la cuestión económica de su familia, para que él se sienta aceptado por lo que es y no por lo que tiene o por el valor de los objetos que posee; valorando el precio, el uso y la satisfacción de cada objeto.

Los medios de comunicación son formas en los que los adolescentes asimilan una gran cantidad de valores y de conductas (televisión, radio e internet). En esta sociedad de las nuevas pantallas, en la que la imagen es un elemento indispensable, los niños observan desde muy pequeños dibujos animados, películas y programas de televisión, incorporan las conductas y valores que en ellos observan, como elementos esenciales de su personalidad. Respecto al aspecto físico la imagen a tenido influencia en los casos de anorexia y bulimia; en relación a la violencia las conductas tienden a repetirse posteriormente; esto lo afirma Musitu y Cava (2001).

Buena parte de esta información confusa explota con fines ideológicos y comerciales, los puntos débiles de la personalidad adolescente: deseo de

evasión, sujestionabilidad, carga emocional, escaso autodominio de la imaginación, de la voluntad, de los impulsos y deseos inmediatos; como lo reafirma Castillo (2007) en donde hace referencia a que si el individuo no alcanza lo que se está promoviendo, no es una persona completa y se ve a sí mismo como alguien que no vale ante los demás por el hecho de no vivir como los que sí tienen las posibilidades de responder a las demandas publicitarias.

La publicidad y los mensajes llegan de manera diferente al individuo, las percibe de acuerdo con su estrato social, nivel cultural y al estado de ánimo en el que se encuentre, de acuerdo a esto suele afectarlo o no, para la mayoría de los individuos son inalcanzables dichos ideales que se promueven debido a la situación económica y política que vive el país, en donde predomina el desempleo, los bajos salarios, las pocas oportunidades para sobresalir, el poco acceso a la educación, la pobreza etc. Todos estos también se toman en cuenta como factores que influyen en la autoestima del individuo.

Con lo anterior Moreno y del Barrio (2005) concretan que la implicación de las valoraciones de los adolescentes van a depender de figuras familiares y muy destacadamente, del grupo de amigos o de la influencia de los medios de comunicación.

Un aspecto fundamental que también tiene estrecha relación en la etapa adolescente y la autoestima es el ámbito escolar; el cual se desarrolla de manera más explicita en el siguiente apartado.

1.3 Autoestima y ámbito escolar

Los temas anteriores y sobre todo los que se refieren a la importancia de la autoestima en la vida del individuo y los factores que intervienen en su formación, han demostrado que a través de ella se pueden lograr o no éxitos personales, profesionales y sentimentales y por supuesto que tienen que ver con el rol que juega el alumno dentro de la escuela.

Cava y Musitu (2002) explican que cuando el adolescente se inserta al ámbito escolar, ya tiene una formación de su autoestima. Dependiendo de ella va a responder a los desafíos que se presentan en la escuela. Debido a esto, un individuo que tiene una baja autoestima tiende a tener un bajo rendimiento académico y su conducta suele ser de rebeldía con respecto a las normas institucionales de la escuela. Por el contrario, cuando tiene una buena autoestima, se siente capaz de responder a los desafíos propios de la misma, obteniendo un buen aprovechamiento y además se responsabiliza de sus propios actos.

La escuela constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima del individuo. La imagen que de sí mismo se ha comenzado a crear en el seno familiar y continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico, describe Machargo en Cava y Musitu (2001).

De igual forma, la escuela es un lugar donde existe la competencia y la comparación social, donde el fracaso produce sufrimiento y altera la autoestima, el individuo hace una valoración de sí mismo referente a la escuela, en relación con sus capacidades intelectuales y de su rendimiento escolar.

Gimeno y Veiga en Cava y Musitu (2001) coinciden en que los escolares utilizan los éxitos y fracasos académicos como los índices de autovaloración y los adolescentes con un peor rendimiento académico poseen un peor autoconcepto. Sin embargo, las mayores relaciones se presentan entre el rendimiento escolar y una de sus dimensiones específicas, la autoestima, puesto que los criterios externos, como la ejecución académica, están más relacionados con las dimensiones específicas de autoconcepto que con las medidas generales.

Por lo tanto, las expectativas de fracaso académico, una pobre percepción de sus capacidades escolares y un marco de referencia exigente afectarán

negativamente a la autoestima de los adolescentes en el contexto escolar. A su vez, estas pobres expectativas pueden verse reflejadas en un escaso esfuerzo, una falta de motivación y unas aspiraciones escolares mínimas. Musitu, Román y Gracia en Cava y Musitu (2001) refieren, que en ocasiones, algunos jóvenes pueden proteger su autoestima de estas influencias devaluando la escuela y el trabajo escolar.

La escuela, además de ser un contexto en el que las capacidades del adolescente sean evaluadas con frecuencia, es también un medio caracterizado por las continuas interacciones. En este contexto, las comparaciones de capacidad entre compañeros y los comentarios de éstos respecto a las ejecuciones no solo académicas son frecuentes. En este sentido, encontramos en el ámbito escolar la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del joven.

Cava y Musitu (2001) afirman que los profesores y los compañeros de aula son personas significativas para el adolescente puesto que aportan información relevante sobre su identidad. De hecho, éstos han sido descritos como espejos en los que el adolescente ve reflejada una imagen de sí mismo. El profesor influye en la autoestima y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

La relación entre profesores y alumnos, así como el clima escolar que existe en el aula, son aspectos que no sólo influyen en el rendimiento académico de los alumnos sino que también pueden facilitar o dificultar el bienestar y el desarrollo personal de todas las personas que conviven en el aula (profesores y alumnos). El respeto mutuo y la comprensión de las posiciones, opiniones y características de los otros son esenciales para una adecuada relación.

De igual forma, la escuela es un lugar donde existen la competencia y la comparación social, donde el fracaso produce sufrimiento y altera insidiosamente la autoestima, el individuo hace una valoración de sí mismo referente a la escuela, en relación a sus capacidades intelectuales y de su rendimiento escolar. Por otra, parte Varnieri (2006) puntualiza que una escuela

flexible y atenta a las posibilidades y diferencias individuales, que entiende el fracaso como una verdadera forma de aprendizaje va a brindar a sus alumnos un espacio y un tiempo que les permita autoconocerse y descubrir como un “yo” único entres los otros.

Musitu y Cava (2001) retoman dentro del contexto escolar a los compañeros o iguales, consideradas como personas que están en fases similares de madurez cognitiva, social y emocional. Se ha observado que en las escuelas existen grupos de alumnos que casi siempre están juntos, ya sea en el patio, en la cafetería, en las áreas deportivas o dentro del aula. Por lo regular estos pequeños grupos conviven entre ellos y comparten una manera de hablar, de actuar, de vestir, la música que escuchan, sus metas, etc.

En el ámbito escolar, la baja autoestima de los alumnos se relaciona con problemas de adaptación al aula, mayor número de conductas violentas, rechazo de los compañeros y problemas de absentismo y abandono escolar. Los alumnos con baja autoestima se esfuerzan menos en el aula, estudian menos y suelen tener un bajo rendimiento académico y les lleva con frecuencia, a devaluar la escuela y su finalidad.

En este sentido, la autoestima se plantea como un importante recurso intrapersonal, cuya potenciación puede redundar en un mejor ajuste de los individuos. Finalmente el estudio de la autoestima suscita un creciente interés no sólo por sus implicaciones en el rendimiento académico y el ajuste escolar, sino también como consecuencia de su relación con lo social, el bienestar y la salud.

Retomando lo anterior, sobre la formación de la autoestima del adolescente dentro del contexto escolar, en el siguiente apartado se centra el tema de autoestima y la importancia que tiene dentro del programa de educación secundaria.

1.3.1 La importancia de la autoestima en el Programa de Educación Secundaria

El Plan de estudios 2006 y el programa actual de educación secundaria en la materia de Cívica y Ética 1 y 2 apuntan al desarrollo de competencias, es decir, conjuntos de nociones, estrategias intelectuales, disposiciones y actitudes que permitan a los estudiantes responder ante situaciones de su vida personal y social, en las que se involucra su perspectiva moral y cívica: al actuar, tomar decisiones, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos y participar en asuntos colectivos.

En el programa de la asignatura Formación Cívica y Ética (2006) busca estimular el desarrollo de ocho competencias relativas al desenvolvimiento personal, ético y ciudadano de los estudiantes. A través de estas competencias, que se impulsarán desde la educación primaria en la asignatura Formación Cívica y Ética de este nivel, se da prioridad a la aplicación reflexiva de los aprendizajes en los contextos y las experiencias de los alumnos; en estos aspectos la autoestima no se menciona como tal, pero hacen referencia a ello porque maneja cuestiones de desarrollo personal durante esta etapa.

Los aspectos que se consideran importantes dentro del programa de estudio de Formación Cívica y Ética (2006) y que tienen relación con el tema de autoestima son:

Conocimiento y cuidado de sí mismo. El autoconocimiento se refiere a la identificación de características físicas, emocionales y cognitivas que hacen a cada persona singular e irrepetible.

Este conocimiento de las necesidades, potencialidades y aspiraciones personales se desarrolla a la par que el reconocimiento y la valoración de los otros, e implica en el individuo el ejercicio de un pensamiento crítico y autónomo sobre su persona. Además, plantea su reconocimiento como sujeto de derecho y su pertenencia a la comunidad, a la nación y a la humanidad.

Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad. Consiste en la posibilidad de regular la propia conducta por convicción personal, con base en el conocimiento de sí mismo y de las posibles consecuencias de las acciones personales en los demás.

En el ejercicio de la libertad se expresa la capacidad de discernimiento de intereses y motivaciones personales respecto de los demás, así como el análisis de conflictos entre valores. La capacidad de autorregulación que se impulsa en la escuela tiene como criterios fundamentales a los derechos humanos y la democracia.

Otro aspecto que también se toma en cuenta es “La formación para la vida” que se refiere a la necesidad de toda persona de desarrollar y expandir sus capacidades para enfrentar los retos de la vida diaria, así como para formular proyectos de vida que satisfagan sus intereses, potencialidades y aspiraciones identificadas hasta el momento y para asumir compromisos con las acciones que contribuyen al mejoramiento del bienestar social.

La dimensión personal de dicha formación para la vida pone en el centro del proceso educativo al adolescente, con la finalidad de facilitar el desarrollo y la formación de todas aquellas capacidades que contribuyen al conocimiento y a la valoración de sí mismo y le permiten enfrentar, conforme a principios éticos, los problemas de la vida cotidiana; optar por un sano desarrollo de su persona, y tomar conciencia de sus intereses y sentimientos. Así, el estudiante podrá orientarse, de manera racional y autónoma, en la construcción de su proyecto de vida y de autorrealización.

Dentro del programa no solo se mencionan las competencias sino también se consideran los propósitos, éstos van dirigidos más a la formación del adolescente en su persona así como los contextos en los cuales se desarrolla, dichos propósitos consisten en que:

Construyan una imagen positiva de sí mismos: de sus características, historia, intereses, potencialidades y capacidades; se reconozcan como personas

dignas y autónomas; aseguren el disfrute y cuidado de su persona; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivo, y analicen las condiciones y alternativas de la vida actual para identificar posibilidades futuras en el corto, mediano y largo plazo.

Desarrollen actitudes de rechazo ante acciones que violen los derechos de las personas; respeten los compromisos adquiridos consigo mismos y con los demás; valoren su participación en asuntos de interés personal y colectivo para la vida democrática y resuelvan conflictos de manera no violenta, a través del diálogo y el establecimiento de acuerdos.

Destrezas y habilidades que construyan estrategias para fortalecer su perspectiva personal de manera autónoma ante diversos tipos de información, y desplieguen capacidades para abordar los medios de comunicación como una vía para formarse una perspectiva de la realidad y para asumir compromisos con la convivencia social.

Los adolescentes experimentan en esa etapa de su vida transformaciones significativas en su desarrollo personal, social y cognoscitivo que repercuten en su capacidad para actuar y tomar decisiones con mayores niveles de autonomía.

En el contexto escolar, encontramos diversas situaciones, entre ellas destacan las decisiones que afectan a la colectividad escolar, la manera en que se resuelven conflictos entre los alumnos o entre éstos y sus maestros, las formas en que se expresa la autoridad de los adultos y se aplican normas de disciplina son, entre otros, eventos que pueden ser significativos para los adolescentes al analizar los valores que propician una convivencia armónica, en contraposición a conductas que la deterioran.

Además, se pretende impulsar una idea de libertad que incluye la responsabilidad frente a sí mismo y frente a los demás, es decir, fortalecer la autonomía personal. La construcción de valores dentro de un ambiente de aprendizaje basado en la comunicación y el diálogo.

Dentro del programa se encuentran principios orientadores de la formación Cívica y Ética, uno de los cuales resalta que el papel de la escuela es impulsar en los alumnos su desarrollo como personas, a través de la reflexión de las circunstancias que se presentan día a día y les plantean conflictos de valores. Un ambiente favorable para dialogar y comunicar ideas contribuirá a fortalecer la capacidad para analizar, asumir decisiones y compromisos de manera responsable, con independencia de presiones externas.

De acuerdo con los principios anteriores, con relación al papel de la escuela, el docente de Formación Cívica y Ética juega un papel importante por lo que requiere generar y poner en marcha formas de enseñanza que estimulen el desarrollo de las nociones, habilidades y actitudes descritas; por lo que su labor va más allá de propiciar un manejo abstracto de información, o de prácticas circunscritas al seguimiento lineal del libro de texto. Así, el docente de Formación Cívica y Ética tiene un papel importante como:

- Promotor y ejemplo de actitudes y relaciones democráticas dentro de la convivencia escolar.
- Sujeto de un proceso de mejora personal.
- Interesado en comprender explicaciones y problemáticas disciplinarias y de desarrollo moral.
- Problematizador de la vida cotidiana.
- Agente integrador del conocimiento.
- Orientador en el desarrollo de estrategias que fortalezcan la autonomía del estudiante.
- Previsor y negociador de necesidades específicas personales y grupales.

Como ya se había mencionado anteriormente la escuela juegan un papel significativo en el desarrollo de la autoestima, el personal que participa de manera más cercana es el profesorado, es por ello que es importante resaltar estos puntos para que el docente se de cuenta que no solo se imparte un

conocimiento sino que además es un ejemplo o modelo a seguir para los adolescentes.

Otro elemento que considera el programa de cívica y ética (2006) son las reuniones de consejo técnico, en apoyo a la labor del tutor de grupo y del orientador educativo, el docente tiene la oportunidad de plantear estrategias para alentar conductas que favorezcan la convivencia armónica, solidaria y respetuosa, y proponer la creación de espacios de comunicación con los alumnos para que en ellos expresen su opinión sobre situaciones que les inquietan dentro del aula y la escuela.

La mención de estos componentes se basa a partir del programa de estudios de la materia de Formación Cívica y Ética, el cual permite comprender o visualizar que cada institución y profesor plantee la forma de abordar estos aspectos que conforman la materia; pero que además le tienen que permitir oportunidades de ayuda al adolescente durante su formación escolar para una autonomía personal.

El programa que establece SEP, la materia de Cívica y Ética es impartida durante dos años escolares, iniciando en segundo año de nivel secundaria, en este último el adolescente se vuelve más rebelde, de acuerdo a referencias de la institución, y por lo tanto la materia es una plataforma primordial para el desarrollo personal y social que favorecerá el desenvolvimiento del adolescente, para posteriormente darle una continuidad en el siguiente año escolar.

Por lo tanto, la escuela debe de considerar importante dicho programa y llevarlo de una manera objetiva para que el alumno reflexione ante los cambios que vive día a día en sus diferentes ámbitos. Por otra parte el profesor además de retomar el programa debe de tomar en cuenta factores que se presentan en dicha institución para favorecer la autoestima del alumno.

Una vez revisado el programa en general, se retoma solo el programa que se imparte en segundo grado de secundaria; para explorar las temáticas

relacionadas con el tema de autoestima, así como el material que se contempla para la impartición de la materia.

1.3.2 Programa de Formación Cívica y Ética de segundo grado

Dentro del programa de estudio (2006) de segundo grado, se contemplan varios bloques, la mayoría de ellos consideran el desarrollo del adolescente y los factores que intervienen durante el proceso de cambios en esta etapa; la temática de autoestima se ve sólo en un apartado. El programa que manejan las Escuelas Secundarias Técnicas de acuerdo a la Reforma de Educación, contemplan la temática dentro del bloque II de la siguiente forma:

Bloque II Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Propósitos

En este bloque los alumnos: Identifican factores que favorecen o que ponen en riesgo la calidad de vida en los ámbitos donde participan.

- Comprenderán que las relaciones afectivas entre adolescentes contribuyen a la realización personal.

- Reconocerán diferentes formas de ser adolescente y de convivir en diferentes grupos.

- Valorarán la diversidad humana como un factor de enriquecimiento social y cultural.

TEMA 2 Identificación y pertenencia con personas y grupos.

2.1. Significado de las relaciones de amistad y compañerismo en la adolescencia: autoestima y respeto en las relaciones afectivas. Reciprocidad y abusos en la amistad.

Se observa que la autoestima no es fomentada como un tema importante ya que no se le da un desarrollo e integridad con la etapa de la adolescencia.

Por otra parte, se considera fundamental el tema de autoestima de acuerdo a los temas desarrollados y a la revisión del programa, ya que de ello depende que el adolescente se integre en su medio son más seguridad y así lograr un mejor desempeño en el ámbito educativo.

Revisando el libro de texto de “Formación Cívica y Ética 1” que actualmente los alumnos de secundaria utilizan y que sirve como complemento de la materia, se observa que además del contenido escaso del tema de autoestima, son incluido temáticas de identificación y pertenencia con personas y grupos; aquí se observan actividades sugeridas como: de reflexión, actividades grupales, trabajo en equipo y actividad individual resaltando principalmente la amistad y la interacción con el resto del grupo.

Algunas actividades que el libro sugiere son:

- Lo que aprenderás: Formular estrategias viables de autoprotección para aplicarlas en los contextos donde participas.

- Defender tu derecho a contar con información para tomar las decisiones adecuadas que favorezcan una vida sexual sana y reproductiva,

- Participar en debates donde se discutan acciones y condiciones que afectan tu salud integral y la de la comunidad en general.

De manera grupal, la actividad sugerida es la elaboración de un sociograma; comentar de manera respetuosa las necesidades para mejorar las relaciones sociales y compromisos, integrando a los compañeros que casi no se relacionan con el resto, haciendo referencia de la valía de cada persona y las aportaciones positivas que puedan hacer.

En las actividades de equipo se sugiere: identificar actitudes negativas entre compañeros, cómo repercuten en el estado de ánimo y conducta, cómo ser solidario, eliminar actividades negativas que obstaculizan el desarrollo, así como realizar un listado de tres propuestas para mejorar de manera grupal.

Las actividades individuales hacen énfasis en la reflexión acerca de las amistades, así como la visión particular de cada alumno relacionado al tema de amistad, y por último sugiere de manera general la elaboración de un cuento cuyo tema central sea la amistad.

Si analizamos cada una de las actividades que plantea el libro apoyado en la fundamentación de los programas de estudio, contempla una mínima parte del tema central de la investigación que es Autoestima, limitándose a las relaciones en los diferentes contextos y la diversidad grupal dentro de un grupo.

Considerando lo anterior, se puede decir que, no se le da tanta difusión a la autoestima en segundo grado de secundaria, sino más bien que la limita y la agrupa en integración grupal, respeto y convivencia con el contexto que les rodea, además de que no hay una retroalimentación que permita concretar la importancia de la formación de la identidad del alumno.

Una vez revisado los temas de adolescencia, autoestima y ámbito escolar; así como el programa de Cívica y Ética, se considera importante retomar estos aspectos, porque se observan necesidades y limitaciones, además de que sirven de base para la elaboración de un programa de intervención que sirva de complemento al adolescente para el óptimo desarrollo de su autoestima dentro de la institución. En conjunto se presenta en el siguiente capítulo la parte metodológica que describe el proceso de la investigación y los resultados obtenidos.

CAPÍTULO II
Método

2.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se realizó fue descriptivo, Hernández, Fernández y Baptista. (2006) mencionan que este estudio consiste en describir los fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Los estudios descriptivos, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga.

De acuerdo a lo anterior se considera que la intervención del trabajo es una investigación descriptiva porque consiste en la observación y descripción de las conductas de los alumnos en un inicio, durante y al final del programa de intervención.

Para Hernández y Cols (2006) el diseño de investigación preexperimental de diseño de preprueba-posprueba con un solo grupo consiste en aplicar una previa prueba al estímulo o tratamiento experimental, para después aplicar el tratamiento y finalmente se aplica una prueba posterior al estímulo. Este diseño ofrece una ventaja, el cual consiste en un punto de referencia inicial para ver que nivel tenía el grupo en la variable dependiente antes de estímulo, es decir, hay un seguimiento del grupo.

El trabajo de investigación fue considerado preexperimental con diseño de preprueba-posprueba con un solo grupo, debido a que el grado de control fue mínimo, dicho trabajo consistió en aplicar en un primer momento un pretest,

posterior a esto se llevó a cabo un tratamiento, el cual se realizó con la aplicación de un programa de intervención; por último se aplicó el postest. El diseño de diagrama es el siguiente:

$$G \quad 0_1 \quad X \quad 0_2$$

2.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se utilizó en el trabajo es mixto, es decir, se manejo la parte cualitativa y cuantitativa; para Hernández y Cols. (2003) el enfoque cualitativo se basa en métodos de recolección de datos sin medición numéricas, como descripciones y las observaciones, su propósito consiste en reconstruir la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido.

El enfoque cuantitativo, consiste en la recolección de datos y análisis de datos, utiliza medición numérica: conteo o estadística, permite generalizar resultados y facilita la comprobación entre estudios similares, según Hernández y Cols. (2003).

En este trabajo se contemplaron estos dos enfoques, la parte cuantitativa porque en un primer momento se utilizó un instrumento el cual nos permitió medir la autoestima de los alumnos, mientras en lo cualitativo se observaron las conductas y cambios de actitud por parte de los alumnos de un grupo durante la intervención.

2.3 Participantes

Los participantes con los que se trabajó, estuvieron conformados por un grupo de 15 alumnos y alumnas que cursaban el segundo grado de secundaria en el turno vespertino, de los cuales 11 fueron del sexo masculino (con edades de 13, 14 y 15 años) y 4 del sexo femenino (con edades de 13 y 14 años). El nivel socioeconómico de los alumnos es medio bajo, es decir, tienen posibilidades de cubrir las necesidades básicas.

2.4 Escenario

El lugar donde se realizó la investigación fue en una la Secundaria Técnica ubicada en la zona urbana del Distrito Federal, en la jurisdicción correspondiente a la delegación Iztapalapa (considerada una de las zonas con mayor población y con un alto índice delictivo) al oriente de la ciudad, en las calles de Rodolfo Usigli s/n esq. calzada de la viga colonia Sector Popular.

El plantel hace esquina con calzada de la viga, vialidad con alta afluencia vehicular que permite vías de fácil acceso debido a que existen varias rutas de transportes colectivos, encontrándose también cercana la estación escuadrón 201 de la línea ocho del metro.

La secundaria cuenta con dos turnos el matutino y vespertino, su población es mixta, en el vespertino hay seis grupos de primer grado, seis de segundo grado y seis de tercer grado con un total de 18 grupos. La población del turno vespertino es de 520 alumnos y está compuesta por alumnado mixto, con edades de 11 a 17 años. El nivel socioeconómico de los alumnos es medio bajo y bajo.

2.5 Instrumentos

En el presente trabajo se utilizaron dos instrumentos:

1. Para el pretest y postest se tomó en cuenta la Escala de autoestima (anexo I) Fernández, Reidl y Andrade (2005) el cual contempla 22 reactivos, el instrumento no está dividido en dimensiones o categorías aunque se consideran diferentes áreas como la familiar, escolar, física y social. Cada reactivo contiene opciones de respuesta, bajo una forma de diferencial semántico con 4 opciones de respuesta, siendo éstas:

- No nunca
- Sí a veces
- Sí casi siempre
- Sí siempre

La escala de autoestima se aplicó a una muestra de 3042 alumnos de 9 a 12 años, en escuelas públicas y privadas; se obtuvo un valor Eigen de 5.68 – 2.45 y un coeficiente de varianza (Alfa de Cronbach) de 0.87 – 0.65. Una validez de 0.87 con una confiabilidad de 0.70. Por lo cual se consideró que este instrumento fue el indicado y el más confiable para llevar a cabo el proyecto de investigación.

2. Diario de campo (Anexo II)

Un segundo instrumento fue el diario de campo, en el cual se llevó un registro de cada sesión, mismo que nos proporcionó la información de los cambios que surgieron desde el inicio del programa de intervención hasta el final.

Dicho diario de campo se dividió en cuatro categorías las cuales hicieron referencia a aspectos como:

- Actividad: Dentro de esta categoría fueron descritas las actividades que se realizaron durante cada sesión.
- Descripción: En esta categoría se registraron las conductas observables durante el desarrollo de la actividad, por parte de los alumnos.
- Habilidades adquiridas: En esta categoría se registraron los logros alcanzados por parte de los alumnos, así mismo la eficacia de la actividad realizada durante el desarrollo de cada sesión.
- Necesidades: En esta categoría se registraron las carencias o limitaciones que se lograron detectar durante el desarrollo de cada sesión.

2.6 Programa de intervención

En este apartado se describe a grandes rasgos las trece sesiones del programa de intervención, dicho programa tuvo como objetivo general “Proporcionar las herramientas que favorezcan el fortalecimiento de la autoestima en alumnos de 2º grado de segundaria”. (Anexo III).

Para la elaboración de las temáticas se tomo de referencia a los autores Rodríguez (1988) y Torres (2000) mientras que las actividades se retomaron en Sureda (2001) y el poema de Satir (2004). Las anteriores referencias solo sirvieron de base para la elaboración e innovación de nuevas actividades empleadas en éste programa.

Sesión	Tema	Actividad	Materiales
1	Presentación	* Presentación de las instructoras y del taller. * La telaraña. * Aplicación pretest. * Tarea: qué es autoestima.	* Proyector de diapositivas. * Hoja rotafólio. * Plumones. * Estambre. * Test de autoestima. * Hoja de Tarea.
2	Autoestima	* Lluvia de ideas, retomando la tarea. * Exposición del tema autoestima. * Presentación de un video. * Participación de los alumnos. *Tarea: reflexión sobre lo visto en clase.	* Pizarrón. * Plumones. * Hoja de tarea. * Proyector de diapositivas. * Video. * Hoja de tarea.
3	Autoconocimiento	* Presentación del tema, considerando la tarea. * Aplicación de la actividad ¿Cómo me veo, cómo me ven? * Reflexión de los alumnos por escrito. *Participación de los alumnos. * Tarea: Verse al espejo.	*Laminas de apoyo. * Hoja de tarea. * Hojas blancas. *Plumones. * Cinta adhesiva. * Hoja de tarea para la próxima sesión.

4	Autoconocimiento	* Considerar la tarea comentaros de los alumnos acerca de la tarea. * Retroalimentación del tema. * Lluvia de ideas. * Tarea: Con qué objeto, animal o figura me identifico y por qué.	* Hoja de tarea. * Pizarrón. * Plumones. * Hojas blancas. * Hoja de tarea.
5	Autoconcepto	* Comentarios de los alumnos sobre la tarea. * Aplicación de la actividad Todos valemos. * Participación de los alumnos. * Tarea: ¿Se te facilito moldear la plástilina? Y ¿por qué?	* Hoja de Tarea. * Barras de plástilina. * Cartones para la base. * Trabajo elaborado. * Hoja de tarea.
6	Autoconcepto	* Comentarios de los alumnos sobre la tarea. * Meditación y lectura ¡No la los complejos! * Modelando respuestas. * Presentación del tema. *Tarea: Evaluación de su concepto.	* Hoja de tarea. * Lectura. * Reproductor de audio. * Melodía de meditación. * Hojas blancas. * Laminas de apoyo. * Hoja de tarea.
7	Autoevaluación	* Comentarios de la tarea. * Explicación del tema. * Elaboración de un Collage. * Participación de los alumnos acerca de la elaboración de su collage. * Tarea: Realizar un análisis de su trabajo.	*Hoja de tarea. * Proyector de acetato. * Revistas. * Pegamento * Tijeras * Cartulina * Trabajo elaborado. * Hoja de tarea.
8	Autoevaluación	* Participación de los alumnos con respecto a la tarea. * Aplicación de la actividad La Venta. * Formación de díadas, comentarios sobre la venta. * Tarea: Responder ¿qué es lo que me gusta de mí? Y ¿qué es lo que me gustaría cambiar?	* Hoja de tarea. * Hoja de formato. * Plumas. * Anuncios publicitarios. * Hoja de formato resuelto. * Hoja de tarea.
9	Autoaceptación	* Presentación del tema retomando comentarios de la tarea. * Realización de la actividad Correo. * Participación de los alumnos. * Tarea: Realizar un análisis de los comentarios.	* Proyector de diapositivas. * Sobres de papel. * Hojas blancas. * Plumas. * Sobre con mensajes. * Hoja de tarea.

10	Autoaceptación	* Comentarios sobre la tare y la sesión anterior. * Se realizará una relajación para reflexionar. *Participación de los alumnos acerca de la actividad. * Tarea: Responder algunas preguntas.	* Hoja de tarea. * Música de relajación. * Reproductor de audio. * Hoja de tarea para la próxima sesión.
11	Autorespeto	* Comentarios generales. * Exposición del tema. * Realización de la actividad Role Playing. * Participación sobre la actividad. Tarea: Escribir acerca de cómo se sintieron en las representaciones y qué les aporto.	* Hoja de tarea. * Laminas de apoyo. * Salón amplio. * Hoja de tarea para la próxima sesión.
12	Autorespeto Autoestima	* Opiniones y comentarios de la tarea en relación al tema de autorespeto para el cierre. * Lectura del poema Yo soy. * Escribirán acerca de los sentimientos encontrados durante la lectura. * Participación de algunos alumnos.	* Hoja de tarea. * Poema. * Música. * Reproductor de audio. * Hojas blancas. * Plumas. * Hoja escrita.
13	Cierre del taller	* Comentarios Finales sobre el taller. * Conclusión del tema. * Aplicación del Pos test	* Hojas blancas. * Pluma. * Proyector de diapositivas. * Test de autoestima.

2.7 Procedimiento

En este estudio se plantearon cuatro fases:

1° Fase

- Se presentó el proyecto a los directivos de la Escuela Secundaria Técnica para que aprobaran y autorizaran.

- Una vez que la Escuela Secundaria dio su aprobación y autorización, se identificó y seleccionó al grupo, con el cual se realizaron las intervenciones.

- Posterior a esto, se procedió al diseño de un programa de intervención considerando la temática de autoestima y sus componentes (autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto).

2° Fase

- Al inicio del programa de intervención se aplicó el pretest para conocer el nivel inicial de autoestima.

- Posteriormente se aplicó el programa de intervención, el cual estuvo conformado por 13 sesiones, con una duración de 50 minutos cada una aproximadamente, se llevó a cabo dos veces por semana. La organización de las sesiones se estructuró de la siguiente manera: al inicio se dio la bienvenida, posterior a esto se desarrolló una actividad participativa donde se realizaron comentarios, así mismo, se explicó la temática correspondiente a cada sesión; dejando al final una tarea.

- Al final de la intervención se aplicó el postest con la finalidad de conocer los avances que se obtuvieron de cada alumno en relación a su autoestima.

3° Fase

- Una vez terminado el programa de intervención, se llevó a cabo una evaluación al taller por parte de los alumnos, mediante un cuestionario de cuatro preguntas relacionadas a las actividades empleadas a lo largo del programa. (Anexo IV)

4° Fase

- Se organizó la información recolectada durante el desarrollo de todas las sesiones y los cuestionarios.

- Posterior a esto se llevó a cabo el análisis de los resultados.

Una vez desglosada la parte metodológica se presenta en el siguiente capítulo los resultados obtenidos dentro del programa de intervención considerando la parte cuantitativa y cualitativa.

CAPÍTULO III
Análisis de los resultados

Se llevó a cabo un análisis dividido en dos partes:

a) Análisis cuantitativo

Se realizó un análisis de los resultados por medio de la T Wilcoxon, método paramétrico que permite, con base a la información contenida, comparar las medidas de dos muestras pareadas, donde la variable es categórica ordinal como lo explica Alatorre (1993).

b) Análisis cualitativo

Este tipo de análisis se realizó a través del diario de campo, mismo que proporcionó información relevante, que fue recopilada en un primer momento y un final, así mismo se registraron los cambios observados en las conductas de los alumnos en cada sesión.

3.1 Resultados del pretest y postets

A continuación se presentan los resultados que se obtuvieron en el pretest y postest para realizar una comparativa entre el nivel de autoestima.

Tabla No.1 Puntaje

SUJETO	PRETEST	POSTEST
1	52	66
2	55	80
3	57	72
4	65	77
5	67	74
6	67	80
7	68	82

8	69	71
9	70	76
10	70	78
11	72	80
12	74	79
13	75	79
14	79	82
15	79	86
Total	1019	1162

Por otra parte, se presentan los resultados de la prueba estadística de la T de Willcoxon para determinar un cambio significativo entre un primer momento (pretest) con los resultados de un después (postest). Los resultados fueron:

Tabla No. 2 Valor “T”

GRUPO	PRETEST	POSTEST
1	$T_2 = 0$	$T_1 = 120$

Se obtuvo un valor de T_C=25 con un error del 2.5%; y un $\propto$ = 0.025 por lo que se puede mencionar que el programa de intervención fortaleció la autoestima de los alumnos.

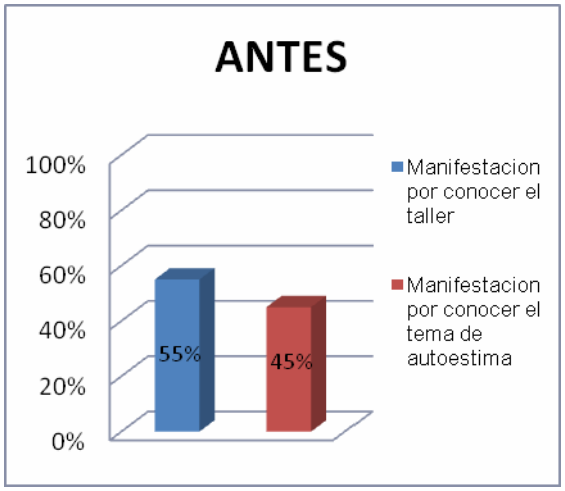
3.2 Desarrollo de las sesiones del programa de intervención

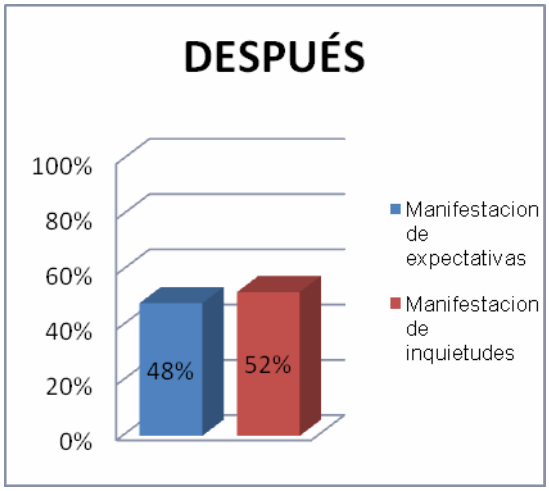
En este apartado se mostrarán de manera gráfica los avances y aportaciones que se obtuvieron de los alumnos durante las trece sesiones, considerando datos del antes y después de cada una.

Para el análisis se tomaron en cuenta las actividades y tareas que los alumnos realizaron durante la intervención, mismas que se categorizaron para obtener el porcentaje de cada una. Después de haber obtenido los porcentajes se elaboraron las gráficas de antes y después para desarrollar un análisis entre estos dos aspectos.

Sesión 1

Presentación del taller y aplicación de pretest.





En la primera gráfica se observa que los alumnos al principio tenían más inquietud por conocer el taller y era menos su interés por conocer el tema de autoestima; mostrando curiosidad sobre todo por las actividades que se realizarían durante las sesiones.

A lo largo de la sesión la actitud que mostraron los alumnos fue de curiosidad, mientras que la participación fue mínima, aunque manifestaron sus inquietudes en relación a las siguientes cuestiones: “¿se obtendrá alguna calificación al finalizar el taller?, ¿cuál será la duración del taller?, ¿se dejaría tarea?, ¿por qué fuimos seleccionados? y ¿se puede invitar a un compañero?”.

Durante la presentación, cada alumno se mostró penoso (unos más que otros), al realizar la actividad “la telaraña”, los alumnos estuvieron muy nerviosos y dudosos de realizarla, así como compartir sus puntos de vista.

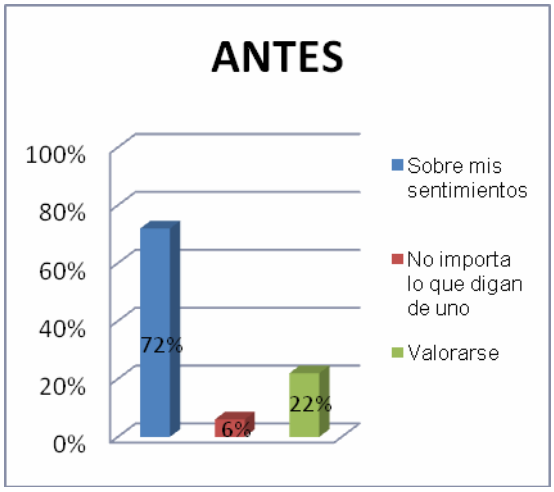
Por otra parte, las expectativas hacia el taller fueron muy variadas como: “que sea divertido, poder expresarse, conocer cosas nuevas, aclarar dudas, que haya buena explicación, respeto, compañerismo, que sea diferente a sus clases y que no asistieran maestros de clase”.

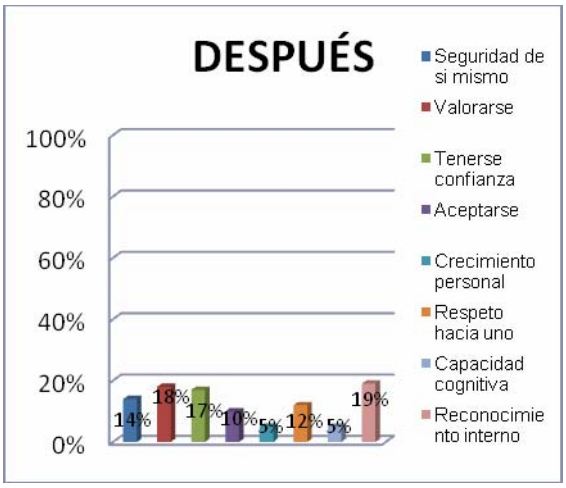
En la segunda gráfica, la mayoría de los alumnos manifestaron sus inquietudes y un poco menos en relación a las expectativas dentro del taller. Después de haber desarrollado la sesión, los alumnos expresaron sus dudas, aportaciones y hasta cierto punto algunos acuerdos o peticiones para su mejor desempeño dentro del programa de intervención.

Después de revisar esta sesión, y retomando a Saavedra (2004) el adolescente puede llegar a sentirse inseguro ante el temor de hacer el ridículo y de fracasar en las situaciones que se presentan; aunque también se observó curiosidad por realizar nuevas cosas y más el interés por conocer qué es la autoestima y cómo es que se desarrolla en su persona.

Sesión 2

Conocimiento del tema de autoestima.





En la primera gráfica se observa la concepción que los alumnos tenían con respecto al término autoestima, realizando aportaciones de manera personal de acuerdo a los conocimientos previos que poseen. Haciendo mención solo a tres

aspectos: sentimental que es la mayor parte, indiferencia y valor personal que es la mínima parte.

Para el desarrollo de lo anterior se realizó la actividad “lluvia de ideas” considerando la participación de cada alumno, algunos mostraron interés por dar su opinión mientras que uno dijo: “la autoestima no es importante, porque no sirve”.

Se explicó de manera general el concepto de autoestima, haciendo énfasis en los diferentes componentes que la conforman (autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto) y diferenciando la alta y la baja, considerando que la mayoría de ellos se situó con una autoestima baja.

Después de explicar el tema de autoestima, se presentó un video de reflexión, los alumnos estaban fascinados y a la vez admiraban al personaje principal quien realizaba las actividades sin mayor problema; comentaban que cómo era posible que alguien con una deficiencia realizara lo que ellos creían que no podían hacer.

En la segunda gráfica se aprecia visiblemente cómo cambia su concepción en relación al tema, así como las aportaciones que cada uno realizó retomando muchos factores independientes a los que ya había mencionado y aumentando de esta manera cualidades que posee; dando una mayor parte al reconocimiento interno mientras que el crecimiento personal y la capacidad cognitiva se mencionaron en una mínima parte.

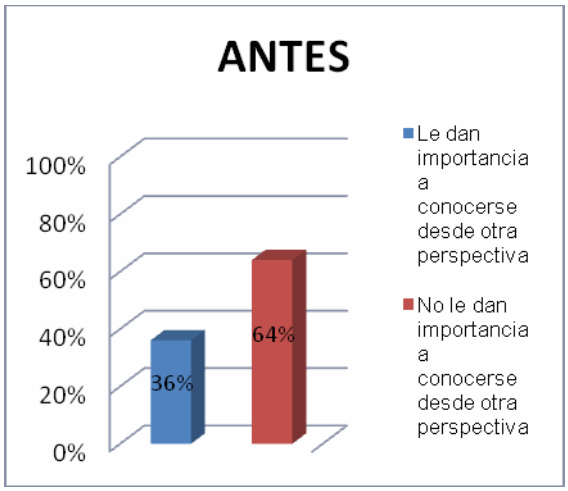
También se logró ampliar otros aspectos sobre el reconocimiento interno como lo son lo emocional, el no darse por vencido, la imagen, la expresión, la honestidad, la amabilidad y enfrentar situaciones, así mismo se generaron más significados para conceptualizar a la autoestima.

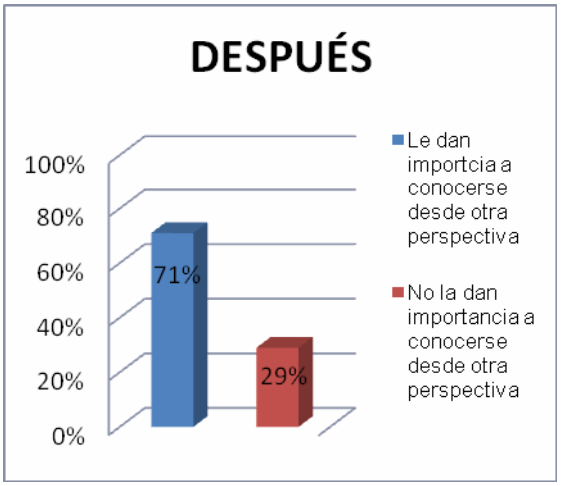
De acuerdo a lo anterior y retomando a Murk (1999) los adolescentes ya no solo conceptualizan a la autoestima como un estado emocional interno, sino

que abarca más aspectos como el físico, capacidades, debilidades y la concepción personal. Además de observar un cambio en la parte cognitiva en el cual los alumnos retoman la idea previa con el nuevo concepto realizando una reestructuración para un aprendizaje.

Sesión 3

Conocimiento personal desde otra perspectiva.





En la primera gráfica se muestra cómo la mayoría de los alumnos no le dieron importancia al punto de vista de sus compañeros, es decir no tomaron en cuenta comentarios para conocerse desde otra perspectiva, mientras que la minoría le dio importancia a las perspectivas desde otro punto de vista.

Al inicio los alumnos conocían algunas cualidades como: tímido, enojón, callado, inquieto, entre otras y no consideran importante la visión que tiene los demás.

Durante la actividad “como me veo, como me ven” los alumnos se mostraron con pena en un principio y curiosidad al no saber que les escribirían los otros compañeros y dudaban de lo que ellos realmente deseaban escribir. Para el desarrollo de la actividad se mostró apatía por parte de aquellos que no se conocían y más aun por los que tenían algún sentimiento y por pena no lo expresaban.

Después de exponer el tema y la actividad antes mencionada, los alumnos identificaron y descubrieron nuevas cualidades positivas (alegre, inteligente, buena onda, simpático, bonita), lo cual los hizo sentirse muy bien con ellos y tomando en cuenta la perspectiva de sus compañeros, ya que por medio del otro pueden conocerse más e identificar cualidades que ellos no logran observar.

En la segunda gráfica se muestra como la mayoría ya consideró importante los comentarios de sus compañeros en relación a características que posee su persona, aunque por otra parte la minoría siguió sin considerar importante este aspecto. Algunos aspectos que hicieron cambiar a los alumnos fueron la valoración, el descubrimiento y la importancia del punto de vista de otros relacionado a las cualidades de su persona.

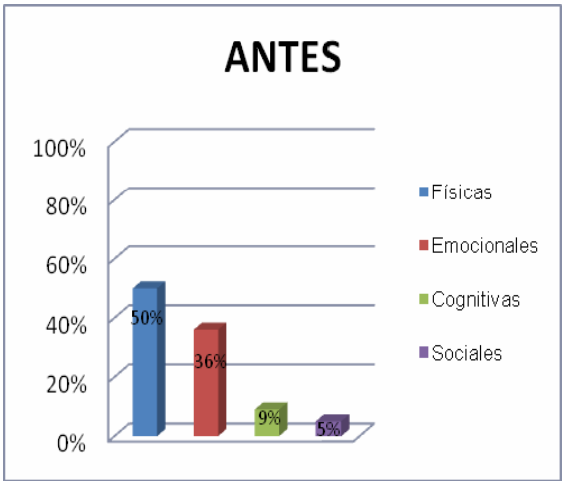
Es importante mencionar que después de la actividad algunos comenzaron a valorar y resaltar las cualidades positivas que poseen, mientras que las negativas comenzaron a modificadas considerando la visión y opinión que los demás tienen de ellos, mostrándose interesados por los comentarios que los otros les anotaron negando o reafirmando su comentario.

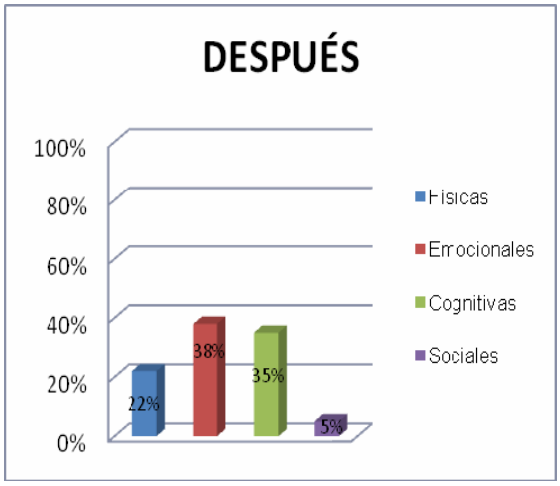
Después de haber concluido la sesión, los resultados fueron distintos a los de la primera gráfica, considerando las mismas categorías pero dando más prioridad a la importancia de conocerse desde otra perspectiva.

Considerando a Saavedra (2004) y en relación al autoconocimiento la autoestima es la conciencia de sí mismo para reconocer la propia identidad y darle el valor necesario que se necesita para ser pleno, emitiendo juicios para aprobarla o rechazarla considerando los pensamientos, sentimientos y experiencias.

Sesión 4

Cualidades personales.





En la primera gráfica, se observa que la mayoría de los alumnos identificaron cualidades físicas, seguido por las emocionales; dejando por debajo a las cualidades cognitivas y en una mínima parte a las sociales.

Al inicio de la sesión la mayoría de los alumnos se mostró inseguro de sus aportaciones, debido a que les costaba trabajo expresar sus ideas, a lo largo de ella hubo más desenvolvimiento en cuanto a la expresión de puntos de vista, mientras se desarrollaban las actividades los alumnos reflexionaban respecto al conocimiento real que tenían de su persona, resaltando otras cualidades diferentes a las que se habían mencionado.

Durante la sesión se desarrollo el tema de autoconocimiento mediante una lluvia de ideas que se enriqueció debido a las aportaciones de los alumnos considerando las características personales de cada uno y resaltando cualidades tanto negativas como positivas de su persona dejando a un lado las características físicas y superficiales en las que se ven inmersos, de manera general se explico el tema generando una reflexión.

Al término de la sesión, los alumnos alcanzaron a identificar las cualidades personales (inteligente, enojon, sensible, tierna, cariñosa, inquieta, simpática, segura, trabajadora, entre otras), además de contemplar otras características

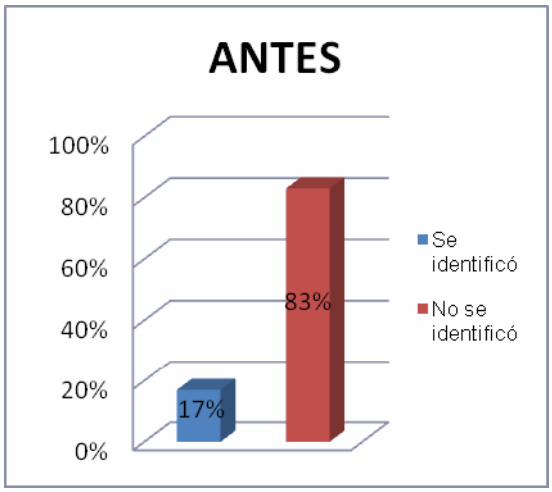
diferentes de las físicas. Esta sesión se complementó con una actividad adicional para integrar al grupo y expresar sus comentarios acerca de sus cualidades, así como expresar sus gustos por la música, comida, deportes, etcétera.

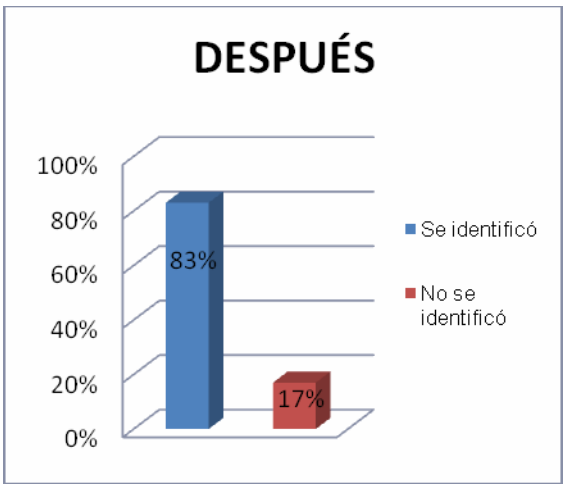
En la segunda gráfica la mayoría de los alumnos contempló las cualidades emocionales seguidas de las cognitivas, sin dejar de lado la parte física, aunque las sociales se siguieron conservando en una mínima parte.

De acuerdo al desarrollo de la sesión y retomando a Montoya y Sol (2004) en su aportación a la autoestima; la apreciación y el amor a uno mismo influye en cada parte del cuerpo en el modo de actuar y pensar acerca de sí mismos y de los demás no solo considerando un solo aspecto sino todos aquellos que permiten hacer sentir y estar bien a cada persona resaltando cosas negativas y positivas mismas que conforman la personalidad de cada uno.

Sesión 5

Percepción personal.





En la primera gráfica se muestra que la mayoría de los alumnos no se identificó con algún objeto, animal o persona, para simbolizar la percepción relacionada a su persona, aunque una mínima parte sí lo realizó.

Al inicio de la sesión la actitud de los alumnos fue de duda al no saber el que elegir, los que se identificaron con algo, fueron en su mayoría animales considerando aspectos relacionados a su conducta, otros con objetos como flores, mochila, balón o bien su misma persona fueron considerados como objetos muy importantes coincidiendo como algo bonito y protector para ellos mismos y las personas que los rodean.

Durante la sesión todos se mostraron entusiasmados por la figura que realizarían, incluso se dieron a la tarea de compartir colores con otros compañeros, solo un alumno mostró apatía de tal manera que copio la figura de su compañero de un lado.

Por otro parte se observó que la mayoría tiene un concepto y reconocieron que parte de su símbolo tiene características (león- hábil, enojón; gatito- tierno, tímido; delfín- inteligente, veloz, astuto; flor- bonita; pez- libre; gorila- fuerte, amoroso; mochila- confidente; hombre- resalta su persona) similares a su persona resaltando su autoconcepto.

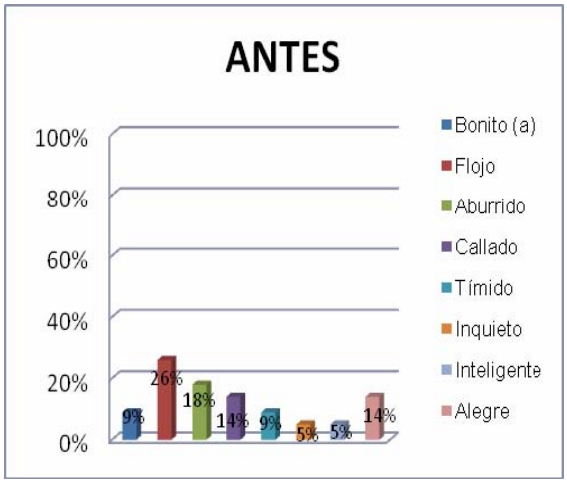
Mientras que en la segunda gráfica se observa que la mayoría se identificó específicamente con animales y objetos personales además de que conocieron el motivo más representativo por el cual se relacionó con su persona; por otra parte, una minoría de los alumnos desconoció el por qué de la elección de su símbolo debido a que ellos copiaron de sus compañeros.

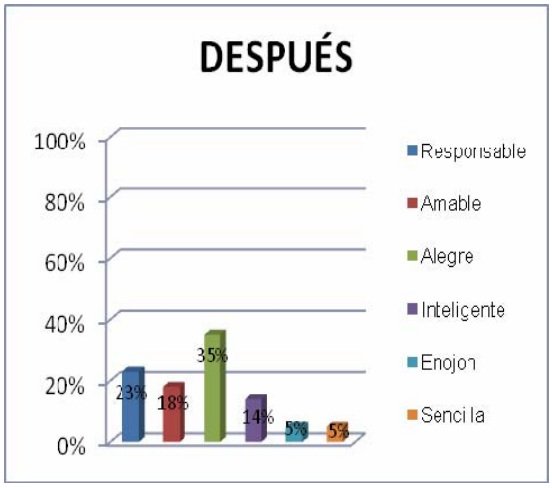
Para el cierre de la sesión se logró que los alumnos reflexionaran sobre la simbolización de su figura y cómo se identificarían con ellos así como la importancia de pensar que otras características son similares a las que poseen.

Considerando lo anterior y de acuerdo con Casas y Varela (1999), el ser humano se puede percibir desde la esencia interna de uno mismo como un reconocimiento interno que permite crecer, ser creativos, alegres, amistosos, sentirse pleno mostrando un autoconconcepto desde su interior de la misma manera como lo manifestaron al plasmar una imagen u objeto el la cual se identifican.

Sesión 6

Autoconcepto.





En la primera gráfica se observa cómo y de qué manera el alumno se percibía desde su autoconcepto, resaltando aspectos positivos y negativos de su persona, tomando en cuenta cualidades que el contexto les marca, la mayor parte se ubicó en aspectos negativos como flojo, aburrido, callado, mientras que la minoría resaltó características positivas.

Al comenzar la actividad los alumnos se mostraron inquietos al no saber que pasaría durante el desarrollo de la sesión, sobre todo porque el cerrar los ojos provoco intriga y miedo por desconocer totalmente la dinámica de trabajo a pesar de que antes de comenzar se les explico el desarrollo.

Durante la actividad, se observo que muchos de ellos se identificaban con lo que la lectura decía haciendo movimientos asertivos de su cara, otros se mostraron escépticos ante la lectura como si no les agradara, finalmente al terminar la actividad todos comentaron y coincidieron de lo que decía era cierto aunque no precisamente les pasara a ellos a pesar de todos los cambios que tiene su persona.

Por otra parte, al realizar las preguntas ¿Quién soy? y ¿Qué tengo como persona? La mayoría dudo pero reflexiono antes de dar su respuesta misma que fue completada para la exposición del tema.

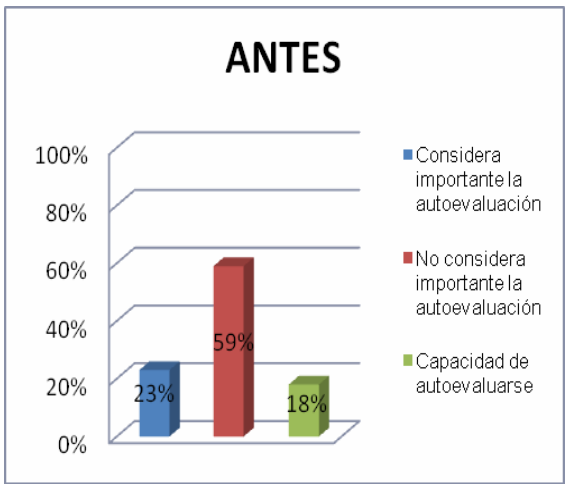
En la segunda gráfica se resalta que la concepción negativa que tienen de sí mismos puede ser modificada de acuerdo a sus cambios por los que pasan su persona, de esta manera consideraron más los aspectos positivos como alegre, responsable, amable y en una mínima parte lo negativo.

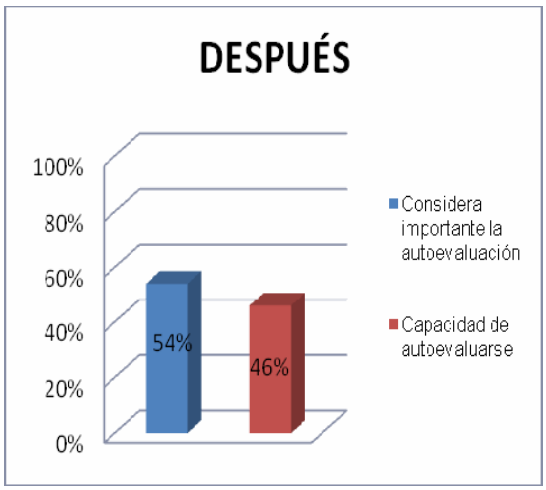
En esta sesión, los alumnos se dieron cuenta que los conceptos que cada uno tiene de sí mismos son muy diferentes y es que en esta edad los cambios son muy variados y depende de su estado de ánimo, el contexto en donde se encuentre y que además cambian físicamente como lo retoman Branden (1969), Rosenberg (1965), Coopersmith (1967) y White (1963), en donde definen a la autoestima como el estado interno que tiene el ser humano de sí mismo, su concepto y la imagen que puede mostrar ante los demás; pero a través del reconocimiento y aceptación se logrará el cambio de su visión, ya que ellos modificaron su autoconcepto negativo a positivo a partir de la actividad.

Otro autor que complementa lo anterior es Hofstadt, y Coords. (2006), ya que señala que el adolescente se percibe a sí mismo con una imagen distorsionada, llena de defectos, minimizando o ignorando sus puntos fuertes. La mayoría de las veces, ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecho con los resultados esto es lo que provocaría una baja autoestima.

Sesión 7

Autoevaluación





En la primera gráfica se observa notablemente que la mayoría de los alumnos no consideraron importante la autoevaluación, omitiendo su comentario o respuesta relacionada al tema, mientras que el resto, una mínima parte, sí considera importante la autoevaluación y tiene la capacidad de autoevaluarse.

Lo anterior se debe a que los alumnos consideran la evaluación desde un perspectiva numérica por lo tanto ellos no le dan importancia a la evaluación ni si quiera se dan a la tarea de reflexionar que es lo que han hecho para mejorar.

Después de explicar de manera general el tema, se solicito elaborarán un collage mismo que permitiría plasmar de manera individual algunas características que reafirmaran su persona, de esta manera tomarían en cuenta las imágenes para cuestionarse ¿Quién soy?

En dichas imágenes plasmaron lo que mas les gusta, lo que han vivido, lo que les gustaría vivir, lo que han aprendido, lo que conocen y por supuesto en esencia lo que son y poseen como personas individuales, respondiéndose a las preguntas anteriores.

La actitud que mostraron fue positiva, organizada, ordenada y sobre todo de compartir y aprender de actividades que casi no realizan en sus clases, en comentarios de los alumnos mencionan “así deberían ser las clases donde te puedas hacer cosas divertidas y no solo tarea”, también solicitaron escuchar música para trabajar e inspirarse mejor.

Después de exponer el tema de autoevaluación y realizar la actividad del collage, su concepción cambió, consideraron aspectos buenos como: “cumplir con los trabajos, ayudar en casa, llegar temprano” y aspectos malos como: “irme de pinta, llegar tarde a la escuela”; también se obtuvo la capacidad de autoevaluarse pues esto les permitió crecer y sentirse bien con ellos mismos.

En la segunda gráfica, todos consideraron importante la autoevaluación así como tuvieron la capacidad de autoevaluarse, además de que cambiaron la

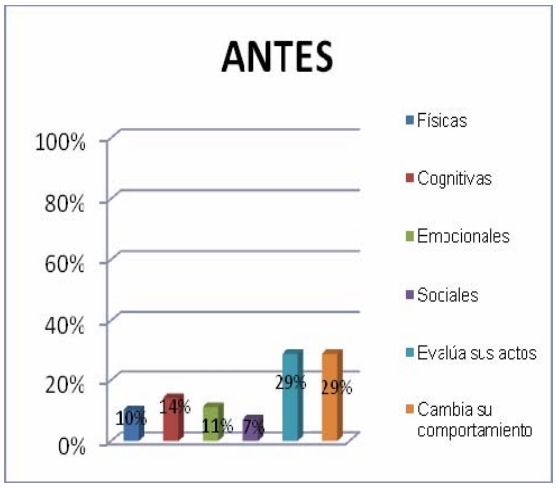
concepción errónea que se tenía del tema dando más peso a las características cualitativas más que a las cuantitativas.

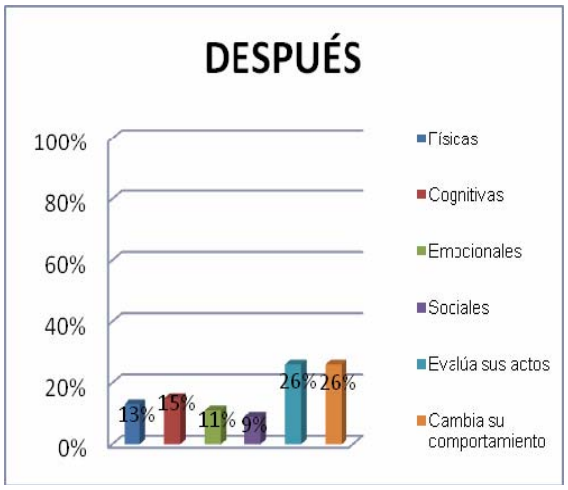
En esta sesión se logró que los alumnos tomaran en cuenta que la autoevaluación es un aspecto importante, que los hace reflexionar en las cosas que hacen día a día en sus diversos contextos para favorecer aspectos de su vida, ya que en un primer momento desconocían el término autoevaluación pensando en que correspondía a otorgarse una calificación.

Retomando lo anterior y considerando a Coopersmith (1967) en donde se refiere a la autoestima como una evaluación que establece y mantiene el individuo en relación a sí mismo es importante mencionar que siempre se expresa una actitud de aprobación o desaprobación, por lo tanto de esta manera sí se toma en cuenta una evaluación personal solo que es un poco difícil reconocerla o aceptarla.

Sesión 8

Evaluación del comportamiento.





En la primera gráfica, se observa que la mayoría de los alumnos evaluó sus actos y modificó su comportamiento, por otro lado las cualidades cognitivas se mencionaron más que las físicas y emocionales, considerando a las cualidades sociales con un porcentaje mínimo.

Al comenzar la sesión los alumnos se mostraron sorprendidos por la cantidad y tipo de promocionales que se hacían dentro del salón, manifestando y cuestionándose como obtener esas cualidades ofrecidas en los promocionales para su vida diaria, al darles el formato observaron detenidamente cada promocional anotando en su mayoría cualidades como respeto y tolerancia.

Durante el desarrollo de la actividad se mostraron muy emocionados y sorprendidos de cómo se llevaría a cabo la actividad. Al notificar el fraude muchos se sintieron decepcionados, esto es debido a que realmente querían adquirir esos productos, mientras que otros suponían que eso no iba a ser posible porque ese tipo de cosas no las pueden comprar.

Al reunirlos en parejas para compartir sus comentarios, coincidieron en que ese tipo de cosas no son tan fáciles de adquirir ni siquiera se pueden comprar mucho menos con dinero, algunos comentarios fueron relacionados a como se puede obtener ese tipo de cosas o bien que tienen que hacer para tenerlas.

Al finalizar la sesión, se logró hacer un análisis de cómo mejorar y cómo evaluar las características de su persona para mejorar su comportamiento, permitiendo identificar las cualidades negativas, aportando ideas para darle la importancia necesaria a las virtudes que posee y comprometiéndose a evaluar y modificar su comportamiento de manera positiva.

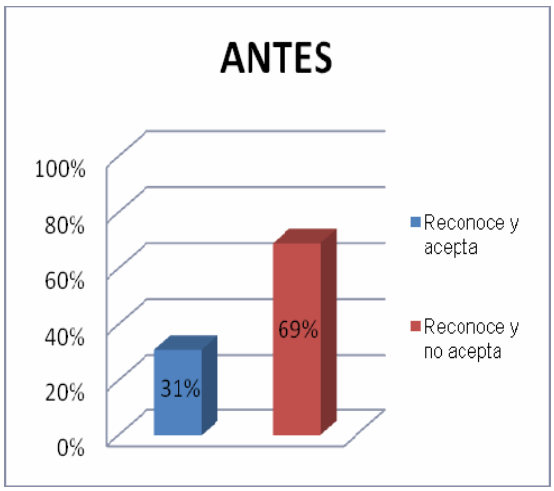
En la segunda gráfica se observan cambios poco relevantes en relación a las cualidades que identificaron los alumnos, aunque se resaltan las físicas, cognitivas y sociales, manteniéndose con el mismo valor la parte emocional. A pesar de disminuir la parte evaluativa y el cambio de comportamiento, no se dejó de lado, ya que sigue siendo un aspecto importante para la autoestima.

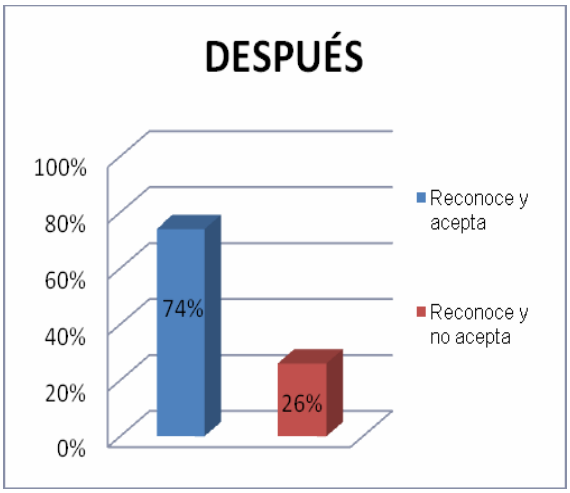
De acuerdo a lo observado durante la sesión y haciendo referencia a lo que mencionan Rosenberg (1965) y Coopersmith (1967) se enfoca a una actitud positiva o negativa la cual se crea por las fuerzas sociales y culturales, considerando a la autoestima como una evaluación que establece y mantiene

el individuo en relación a sí mismo, es decir, expresando una actitud de aprobación o desaprobación para evaluar su comportamiento.

Sesión 9

Autoaceptación.





En la primera gráfica se observa que la mayoría de los alumnos no reconoció y aceptó aspectos de su persona; por otra parte, la minoría si reconoció y aceptó aspectos de su persona tanto positivas y negativas.

Para el desarrollo de la sesión se diseño la actividad del “Correo” misma que permitió que cada alumno expresara y conociera los aspectos de su persona desde otro punto de vista, en un principio se noto como la mayoría no acepta como es, por ejemplo: “enojón, seria, poco amigable, latoso, reservado, callada, envidioso, inquieto, hostigoso, burlón, grosero, entre otros.”

Posteriormente, al pedir que dieran su punto de vista relacionado a lo que los demás les habían escrito, algunos continuaban sin reconocer esos aspectos sobretodo los negativos, mientras que otros consideraron que sus compañeros tenían razón pero que ese comportamiento tenia un fundamento y que no siempre es así o solamente es con algunas personas.

En esta sesión se observó que a los alumnos se les dificultó aceptar comentarios ajenos a su ideología (lo que sus padres y amistades le hacen

creer y sentir desde pequeños de acuerdo a su cultura, religión o forma de vida); a pesar de ello se logró modificar la aceptación de las características desagradables de su persona, ya que los alumnos hicieron comentarios a sus compañeros sobre el cambiar estos aspectos: “que entren a sus clases, que no sea latoso, grosero, callado, serio, enojona, mala onda, agresivo y que sea más amigable”.

Además de que les fue enriquecedor porque se dieron cuenta que hay características que les impiden desenvolverse bien o les han perjudicado en algo, y como ellos no logran identificarlo, por medio del otro lo pueden realizar siempre y cuando el alumno así lo desee lo reconozca y acepte para cambiarlo.

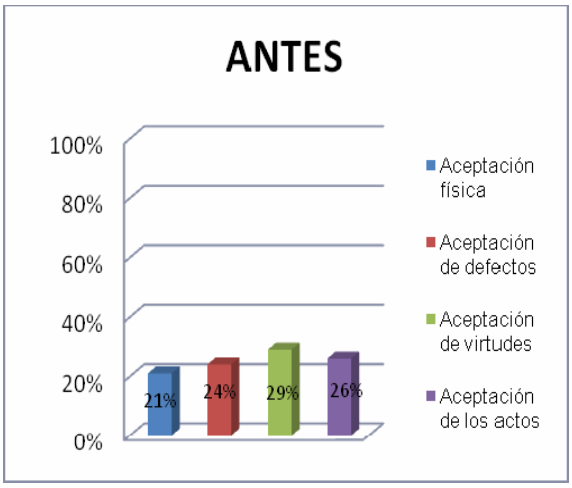
En la segunda gráfica se logra apreciar que los alumnos alcanzaron a reconocer y aceptar aspectos de su persona, incluso consideraron algunos comentarios de otras personas, aunque estos comentarios resaltaron aspectos que deberían de cambiar para mejorar su persona.

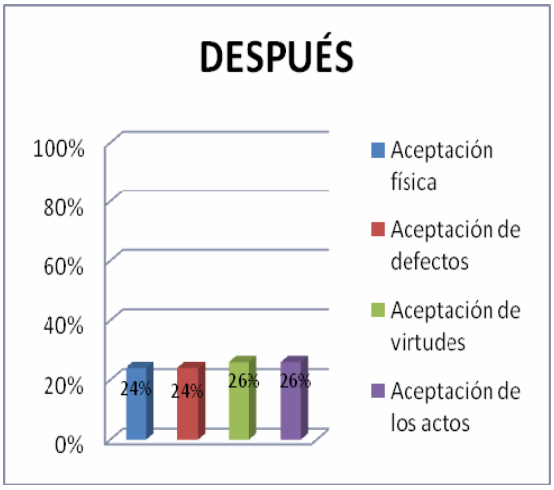
De acuerdo con lo anterior y retomando a Montoya y Sol (2004), mencionan que la autoestima radica en la apreciación y el amor a uno mismo, disfrutando de lo que le rodea, nutriendo, beneficiando y ayudando a gozar de las situaciones y los entornos, encontrándola en cada persona, ya que, forma parte de uno e influye en cada parte del cuerpo, en el modo de actuar y pensar acerca de sí mismo y de los demás, habitando en las creencias para descubrir la riqueza y la belleza que cada persona tiene.

.

Sesión 10

Aceptación de los cambios personales





En la primera gráfica, se observa que los alumnos consideraron un poco más la aceptación de sus virtudes, actos y defectos, y en una mínima parte dejan por debajo la aceptación física.

Para el desarrollo de la sesión se tomó en cuenta la actividad que se realizó un día antes considerando en común el tema de autoaceptación. Durante la actividad de relajación se les solicitó a los alumnos que cerraran los ojos y que intentaran relajarse mientras que exploraban superficialmente las partes de su cuerpo; al inicio algunos dudaron de realizar la actividad porque les daba pena y curiosidad ver quien si realizaba la actividad, otros con toda la confianza realizaron la actividad sin problema alguno.

Durante la actividad, solo un alumno se mostró apático y abiertamente menciono en su reflexión escrita que: “yo no me sentí a gusto porque estaba muy incomodo, pero estaba muy interesante la reflexión, aunque no me gusta cerrar los ojos enfrente de los demás”. Mientras que sus demás compañeros se sintieron bien a pesar de que ese tipo de actividades no las habían realizado nunca y menos enfrente de otras personas.

Al finalizar la actividad, expresaron su punto de vista el cual relacionaron con comentarios hechos por ellos mismos, que los llevo a responder a la pregunta

¿qué te dejo la actividad?. Los comentarios que realizaron fueron: “fue muy agradable, hay que mirar un poco más adentro de nosotros; me sentí relajado y vi otro mundo; me inspiró para echarle más ganas; me ayudó a reflexionar sobre lo que pienso y siento; aprendí a valorarnos; me dejó que todas somos únicas personas y que cada quien tiene su cuerpo”; entre otros comentarios que sirvieron para dar el cierre de la sesión de autoaceptación.

Al finalizar, los alumnos comentaron que podrían hacer cambios realizando una reflexión interna; es decir, llevar a cabo una autoevaluación, ya que por ese medio podrían analizar la manera en cómo cambiar, es decir, reconocer su cuerpo sin importar su complexión, ya que cuentan con todas las partes que conforman su cuerpo incluyendo órganos, extremidades y otras partes externas lo cual les ayuda a desplazarse, a escribir, ver, oír y realizar actividades.

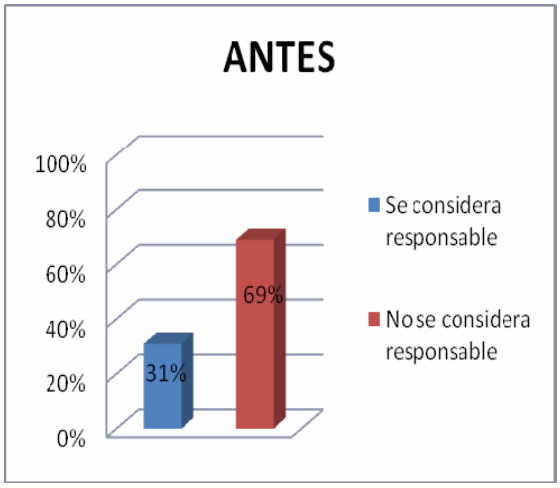
En esta sesión se logró que los alumnos aceptaran los cambios que tiene su persona; tomando en cuenta opiniones positivas y negativas por parte de sus compañeros complementándolo con una reflexión personal.

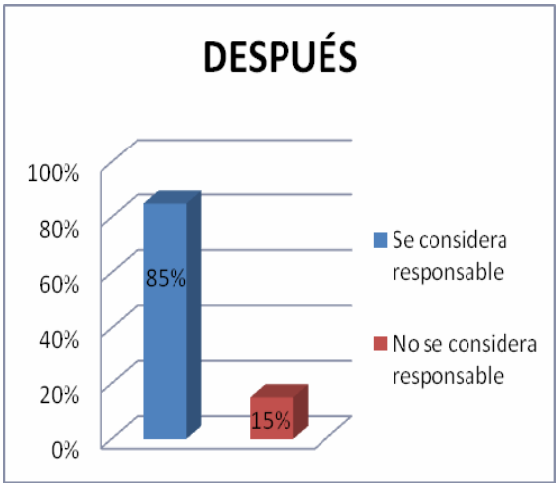
En la segunda gráfica la aceptación física aumentó un poco, mientras que la aceptación de defectos y los actos se mantuvieron con el mismo porcentaje del anterior, contemplando que la aceptación de defectos disminuyó pero no dejó de ser importante para los alumnos.

Lo anterior se puede complementar de acuerdo a las aportaciones que señala Branden (1994), donde menciona que la autoestima es la experiencia de, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, producir cambios y tener la confianza en si mismos; lo anterior se retoma partiendo que la autoaceptación es admitir y reconocer todas las características ya sean agradables o desagradables de uno mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Sesión 11

Responsabilidad.





En la primera gráfica se observa claramente de acuerdo a los porcentajes como la mayoría de los alumnos se consideraron irresponsables, mientras que muy pocos son responsables resaltando en su gran mayoría aspectos de cuidado a su cuerpo e importancia a sus valores.

Al inicio de la sesión se explico de manera general los elementos principales del tema de autorespeto, para el desarrollo de la actividad practica se les solicito que formaran equipos para realizar una representación, misma que les llevo pocos minutos organizar; a pesar de que al inicio del programa de intervención no socializaban, durante esta actividad surgió un compañerismo y una participación organizada permitiendo reflexionar sus actos a través de un role playing (juego de roles).

Durante la actividad todos se mostraron emocionados e interesados en el tema aportando ideas y designando roles, a lo largo de la actividad todos se mantuvieron atentos, participativos e interesados hacia los compañeros que estaban representando, mientras que los expositores dijeron sentirse un poco nerviosos y apenados, expresando que en ocasiones eso lo hacen en su vida real.

Para el cierre de la sesión se les solicito que elaboraran una reflexión relacionada a lo que observaron, la mayoría expreso su interés por cambiar de actitud esto es de irresponsable a responsable, algunos se identificaron con los roles y otros manifestaron que comúnmente no lo hacen y no les gusta hacerlo debido a que se sienten mal.

Citaron ejemplos de su vida en relación al tema; la responsabilidad la relacionaron con: ir a un antro y si te ofrecen drogas, cigarro o bebida alcohólica decir que no, ya que esto perjudica la salud, que no deben de hacer cosas malas. En la parte de irresponsabilidad comentaron que sí lo han sido porque no entregaron tarea, llegaron tarde a la escuela; pero al pensar en qué les afecta decidieron cambiarlo.

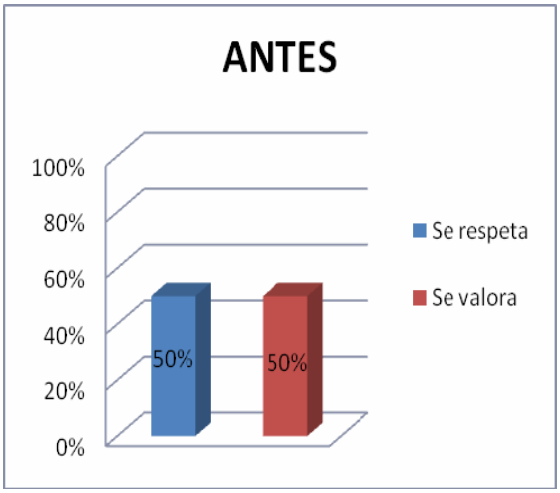
En esta sesión se encontró que hubo una minoría de alumnos que se resistieron a modificar sus actos, ya que para ellos no les perjudica en nada las cosas que hacen porque día a día lo viven, mientras que para otros consideran que es importante ser responsable y ver a la parte irresponsable como una forma de evaluar y modificar su conducta.

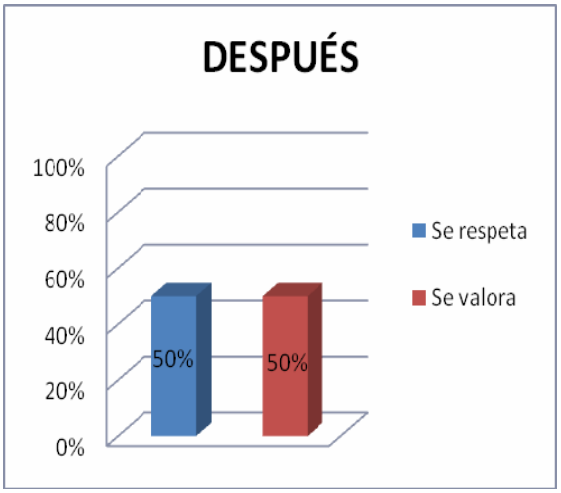
En la segunda gráfica se observa que notablemente aumenta y cambia la concepción de la responsabilidad manteniendo los dos aspectos que fueron el cuidado de su cuerpo y darle importancia a sus valores.

De acuerdo a Torres (2000) el autorespeto está presente en todos los actos de la vida, es susceptible de modificarse; consiste en atender y satisfacer las necesidades propias y valores, expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que haga sentirse orgulloso de sí mismo; y por medio de esta actividad se pudo complementar la sesión de acuerdo al tema.

Sesión 12

Importancia del autorespeto.





En la primera gráfica se observa que los alumnos mantuvieron de manera equitativa el respeto y la valoración, ambos aspectos tienen los mismos porcentajes.

Al inicio de la sesión, los alumnos solo relacionaron el concepto de autorespeto con respetarse a uno mismo, sin considerar que el respetarse es cuidar su cuerpo, fomentar sus valores, no culpar a los demás de sus actos y expresar lo que sienten y piensan.

Durante esta sesión estadísticamente no se observó ningún cambio, sin embargo, se logró que los alumnos hicieran conciencia reflexionando referente a que el autorespeto y que es fundamental para su vida cotidiana; ya que en la mayoría de las ocasiones los alumnos se insultan y se dejan influenciar por los demás, es por eso que se comprometieron a hacer respetar su ideología fomentando el respeto, los derechos y las obligaciones.

Para el desarrollo de la sesión se expusieron comentarios relevantes del tema de autorespeto resaltando su importancia de este tema a través de un poema titulado “yo soy”, que les permitió analizar con una reflexión referente a ¿Quién soy? y ¿Cómo soy?, para posteriormente cuestionar sobre ello.

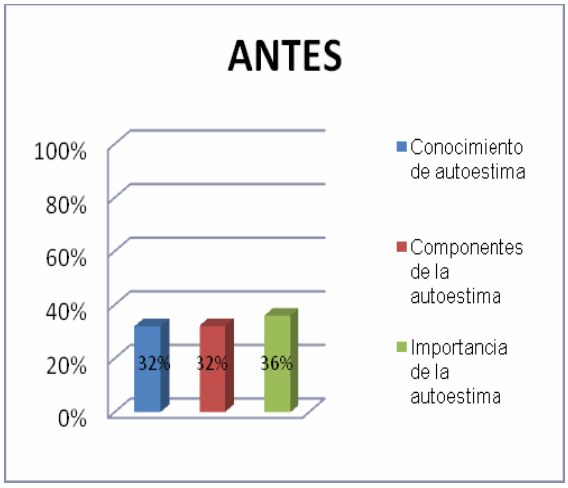
Los comentarios que los alumnos hicieron a esta actividad cuestionando ¿para ti qué es el respeto? fueron: “respetar es la forma de tratar a los demás sin agresión; es el que debo tenerme a mi mismo sin ofenderme y aceptándome; cuidar de tu persona sin lastimarme, valorarme a mi mismo y a los demás; dejarlos expresarse sin burlas; entre otros.

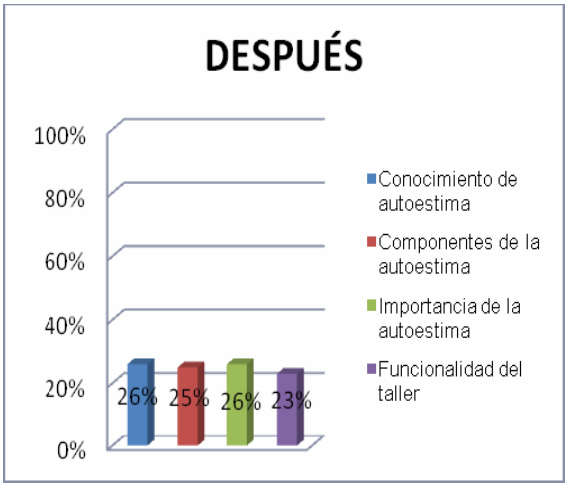
En la segunda grafica se muestra que no hubo cambios y continuaron los mismos resultados, a pesar de que estadísticamente no hubo cambios numéricos, se logró identificar que realmente surge un respeto y valoración de su persona y que de alguna manera estas dos características todos los alumnos las poseen y las ponen en práctica en su vida cotidiana.

De acuerdo a lo anterior y considerando que los resultados no fueron en aumento ni significativos, vale la pena resaltar que a según Moreno y del Barrio (2005) la confianza en sí mismos, el bienestar emocional, la confianza en los otros, el sentimiento de ser apreciado, la adaptación al grupo y la autonomía frente al grupo, dan una mayor probabilidad de éxito académico y metas más altas, todo esto con la finalidad de mostrar que no necesariamente debe haber cambios en relación a los números, sino más bien lo que enriquece al análisis de esta sesión es el aprendizaje que los alumnos se llevan respecto al tema a través de los comentarios que realizaron de manera escrita.

Sesión 13

Cierre del taller y aplicación del postest





En la primera gráfica se valoran tres aspectos conocimiento, componentes e importancia de la autoestima; estos tres elementos se distribuyen de manera equitativa, resaltando por la mayoría de los alumnos la importancia que tiene la autoestima.

Durante la sesión se les solicitó a los alumnos explicaran que es lo qué entendían por autoestima después de haber asistido a trece sesiones, y los comentarios que escribieron fueron: “es una persona segura de si misma que valora, tiene confianza y se acepta; es la aceptación de habilidad ante el crecimiento personal; es valoración, confianza, respeto y seguridad hacia mis compañeros; es el crecimiento personal de ti mismo y como te sientas; es afrontar situaciones y reconocimiento interno; es no darme por vencida ante nada y tener la frente en alto; es la capacidad de tener honestidad para ti y los demás”.

En esta sesión se obtuvieron diversas participaciones con respecto al concepto de autoestima y sus componentes (autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autorespeto, autoevaluación), así como se reconoce que son de utilidad hacia el alumno para desarrollar de mejor manera su persona en todos los contextos; algunos comentarios que realizaron los alumnos sobre la importancia de la autoestima fueron encaminados a la reflexión de los actos, al conocimiento de su persona, a tratarse bien, progresar en sus objetivos, valorarse, creer en sí mismo, quererse, respetarse, cuidarse y aceptarse; todos éstos son elementos que le ayudaran y favorecerán a su desempeño escolar.

Esto se considera de acuerdo a lo que explican Cava y Musitu (2002) que cuando el adolescente se inserta al ámbito escolar, ya tiene una formación de su autoestima. Dependiendo de ella va a responder a los desafíos que se presentan en la escuela.

También comentaron que las actividades fueron muy interesantes haciéndolos sentirse bien durante las sesiones, porque expresaron sus ideas y todos participaron, sobre los temas que se abordaron fueron relevantes, porque les ayudó en su autoestima y la importancia que tiene en su vida.

En la segunda gráfica, se observa el aumento de las categorías, retomando las anteriores y agregando la funcionalidad del taller, observando que a la mayoría de los alumnos les queda claro la conceptualización e importancia de cada uno de los aspectos que se utilizaron para implementar el taller de manera favorable.

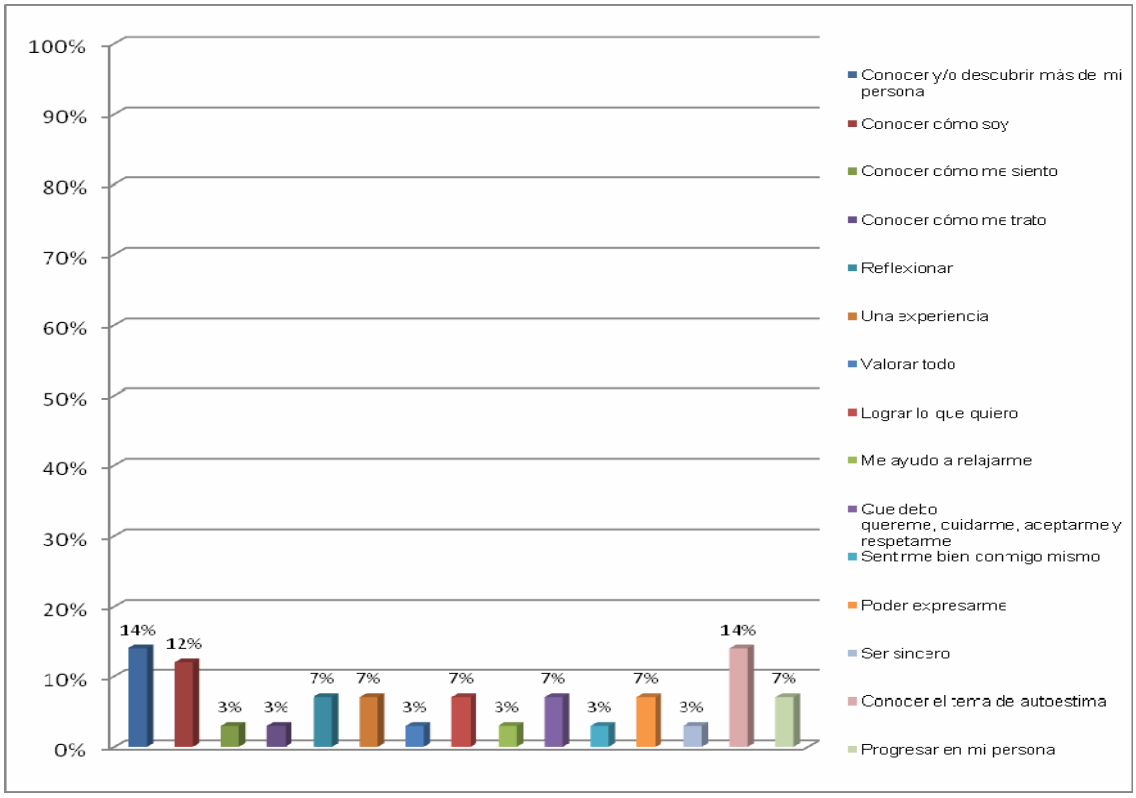
Para finalizar la sesión y complementar el taller se aplicó un postest considerando las temáticas abordadas a lo largo del programa de intervención, como complemento se les proporciono un cuestionario adicional con cuatro preguntas que permitieron evaluar el taller, mismo que se detalla en el siguiente apartado.

3.3 Evaluación del programa por los alumnos

Una vez que se llevó a cabo el programa de intervención, se aplicó a los alumnos un cuestionario de cuatro preguntas básicas relacionadas a las sesiones y actividades realizadas dentro del taller; esto permitió conocer los alcances y limitaciones del programa de intervención.

En este apartado se mostrará de manera gráfica cada uno de los cuestionamientos y comentarios de cada alumno con el fin de exponer las opiniones de los mismos respecto al programa de intervención.

1.- Aportaciones del programa de intervención.



En la gráfica se muestra que a la mayoría de los alumnos adquirieron un conocimiento de su persona, aunque hubo un porcentaje que específico aspectos como son: conocer cómo soy, cómo me siento y cómo me trato en relación a mi persona; también se encontró en sus respuestas que tuvieron un panorama más amplio de autoestima.

Por otra parte los comentarios de los alumnos sobre ¿Qué te dejo el taller? fueron: “me ayudo a reflexionar sobre mis actos y no sentirme mal de las opiniones malas de las persona”, “una experiencia para poder progresar”, “que puedo lograr lo que quiero proponiéndomelo y echándole ganas”, “que tengo la capacidad de hacer las cosas solo tengo que proponérmelas”, “ser sincero con lo que quiero y lo que puedo hacer”, “me ayudó a progresar mucho en mi persona por los cambios que he tenido” y “progrese porque ya digo lo que siento y ya no soy muy callada”.

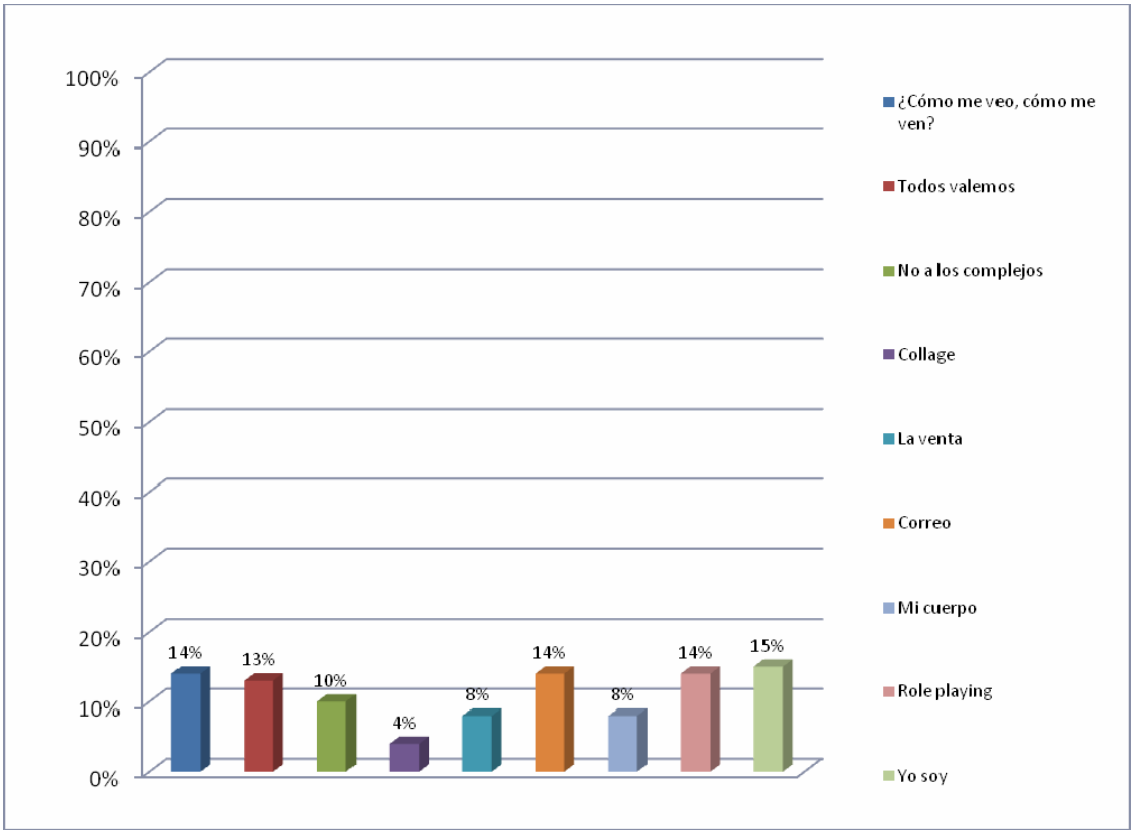
Como se puede observar en el gráfico y en los comentarios de los alumnos, el aprendizaje que les dejo el programa fue más marcado en los cambios relacionados a aspectos de su persona, también se encontraron algunos comentarios sobre la reflexión y el progreso a través de proponerse objetivos con el conocimiento sobre lo que poseen, es decir, sus habilidades y capacidades.

2.- Evaluación de las actividades.

En relación al cuestionamiento sobre ¿Qué actividades han cambiado, modificado o aceptado características de tu persona? todos los alumnos coincidieron que las actividades realizadas durante el programa de intervención sí favorecieron algunos aspectos de su persona haciéndoles aceptar, modificar o descubrir características de su persona de una manera positiva.

Algunos de los comentarios fueron: “sí, porque me ayudo a descubrirme”, “que era un poco déspota para las personas pero lo cambie”, “sí, de hecho aprendí que soy como soy me quiero”, “sí, son muy buena ayuda”, “sí, porque me alegro y me hizo cambiar” y “sí, porque han sido de mucha utilidad”. En la siguiente gráfica se muestran las actividades que más sobresalieron y la manera en que esta repercutió en su autoestima.

3.- Actividades más significativas por los alumnos.



En el gráfico se observa que la actividad más significativa fue “Yo soy”, mientras que las actividades “¿Cómo me veo, cómo me ven?”, “Correo” y “Role playing” tuvieron el mismo porcentaje y la que menos interés tuvo por parte de los alumnos fue el “Collage”.

Además de saber las actividades que fueron de mayor interés, los alumnos comentaron la manera en cómo estas les favorecieron en su persona, algunas de sus respuestas fueron: “en mi estudio”, “mi forma de ser, no ser grosero, forma de pensar”, “me ayudo a quererme, valorarme, respetarme y creer en mí misma”, “hablar con la demás gente”, “analizando como soy y me siento”, “me ayudo a ser paciente”, “hablo más ya no soy tímido, expreso mis sentimientos de manera correcta y no me lo guardo ya me desahogo” y “me ayudaron a conocerme más”. Cada una de las actividades aporto un aprendizaje en los alumnos para los diferentes aspectos de su persona relacionados con su autoestima.

CAPÍTULO IV
Conclusiones

4.1 Conclusión general

Una vez analizados los resultados y al finalizar el presente trabajo se llegaron a las siguientes conclusiones:

Con respecto al objetivo general de la investigación “Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer la autoestima a un grupo de alumnos de segundo grado de secundaria”, considerando y tomando como referencia los diversos puntos de vista de autores que basan sus trabajos en la autoestima, encontramos que los adolescentes presentan múltiples cambios que afectan en algunos casos la formación de su personalidad y que repercuten en el ámbito educativo.

De esta manera un programa de intervención para fortalecer la autoestima de los alumnos, fue una herramienta que ayudó a cumplir el objetivo de la investigación; por medio de un taller que contempló actividades dinámicas y temáticas grupales que estuvieron orientadas hacia la participación, control de emociones y contacto con el medio; lo cual permitió que el alumno mostrará, fortaleciera y reflexionará:

- Sobre su autoestima, reconociendo que es un ser único con cualidades y emociones y con valores, los cuales se inculcan en el contexto familiar.
- En desarrollar dentro del contexto escolar sus potencialidades y descubrir sus cualidades para tener un mejor desempeño académico.
- Conocer su cuerpo, que es parte importante porque le permite hacer, desplazar, crear, observar, ver, oír y adquirir conocimientos que le favorezcan en su desarrollo.
- Evaluar sus acciones día con día lo cual le permite tomar lo bueno como parte de crecimiento y satisfacción personal.

- En respetarse como ser humano ante las necesidades y dificultades que le presenten asumiendo la responsabilidad de sus actos.

El programa de intervención fue enriquecedor para los alumnos, ya que les permitió conocer, conceptualizar, aceptar, evaluar y respetar cada uno de los aspectos que integra la autoestima en su persona. A lo largo de las trece sesiones, los alumnos fueron progresando paulatinamente, tomando las herramientas necesarias para fortalecer su autoestima.

Es importante mencionar que sesión con sesión se observó un avance considerable en relación al fortalecimiento de su autoestima, cabe señalar que ellos mismos notaron los cambios que habían sido favorables tomado decisiones propias, haciendo comentarios respecto al taller y la utilidad para su desempeño escolar como: “la responsabilidad al entregar trabajos, ser puntual en la asistencia a clases, respetarse a sí mismos y a sus compañeros, exteriorizar sus puntos de vista y conocer a sus demás compañeros”.

La principal característica que se detectó fue el cambio de conducta, en lo que se refiere a este aspecto, los alumnos lograron expresar sus inquietudes o comentar cuestiones personales, los que eran tímidos se integraron con sus demás compañeros del grupo, los inquietos aprendieron a considerar el momento oportuno en que podían realizar las acciones consideradas como buenas o malas; valorando su persona, resaltando sus cualidades y reflexionando sobre las acciones que realizan día con día en sus diversos contextos.

Por otra parte, el programa de intervención favoreció no sólo la parte educativa, sino también aspectos personales, familiares y sociales como ellos mismos lo mencionan: “conocer y respetar mi cuerpo, modificar mi carácter, expresar mis emociones, integrarme con otras personas, tener confianza, poder realizar lo que me propongo y reflexionar sobre mis acciones”.

Al finalizar la revisión teórica sobre la autoestima en el adolescente, se concluye que parte de un estado emocional, el cual vive el adolescente de una

manera aguda, por los cambios físicos, emocionales, sociales e ideológicos que van influyendo en su imagen, según Saavedra (2004).

Debido a los cambios que presenta el ser humano en la etapa adolescente, se observan diferentes manifestaciones en relación al estado anímico, dichos cambios afectan a los alumnos, además de que existen varios factores que influyen en el desarrollo de su persona como lo son la familia, amigos, medios de comunicación y el ámbito educativo.

Estos factores están justamente ligados a la preocupación de la formación de la autoestima en el adolescente, es por ello que su fortalecimiento es de gran interés, porque estos factores de alguna manera afectan la realización de sus actividades personales. El ámbito educativo es el medio más favorecedor en donde se le puede brindar al adolescente las herramientas necesarias para optimizar su desarrollo.

Referente a la pregunta de investigación ¿Qué tan eficaz es un programa de intervención para fortalecer la autoestima en los adolescentes de segundo grado de secundaria?; con base en los resultados obtenidos en el programa de intervención, análisis de resultados y evaluación de los alumnos, concluimos que un programa de intervención es eficaz para fortalecer la autoestima de los alumnos.

Además se corroboraron los resultados por medio de comentarios realizados por los profesores, los cuales recomiendan que se debiera de impartir el taller a todos los alumnos de la escuela, así como dar continuidad cada seis meses para fortalecer la autoestima, sin dejar de lado la parte docente con pláticas educativas para trabajar sobre la misma línea.

Considerando este antecedente y analizando el contexto en el que los alumnos se desenvuelven, es necesario reforzar actividades por medio de programas que permitan conocer las necesidades personales para facilitar el desarrollo de la identidad como complemento para un buen desempeño escolar.

4.2 Alcances y limitaciones en la investigación

Dentro de este apartado se menciona en un primer momento los alcances a los cuales se llegaron una vez revisado todo el trabajo teórico y práctico, y posteriormente los límites que se encontraron.

Alcances

Unos de los principales alcances y que favoreció a los alumnos, fue el fortalecer la autoestima en los adolescentes de segundo grado de secundaria, así como el cambio de actitud en su comportamiento en sus diferentes contextos donde se desenvuelve. Cambios en la parte emocional permitiendo que expresen o manifiesten sus emociones y sentimientos fomentando la participación y la reflexión personal.

Por otra parte, la integración y respeto hacia sus compañeros fue surgiendo paulatinamente de manera favorable permitiendo que se conocieran así mismo y a los demás a través de las actividades que se realizaron dentro y fuera del programa de intervención.

Fortalecer la imagen personal de manera positiva modificando sus propias concepciones que en ocasiones estaban marcadas de forma negativa, conociendo la parte física, cognitiva, emocional y social; dejando a un lado los complejos que agobian ocasionalmente a los adolescentes.

Otro aspecto que se toma en cuenta dentro de los alcances y que los alumnos consideraron fue el de distinguir lo bueno y lo malo de sus acciones valorando lo que para ello les favorece en su persona asumiendo responsabilidades y control sobre sus actos.

Dentro de la investigación se vio fortalecida la aceptación física, así como la valoración de lo que se tiene promoviendo la esencia interna de cada uno de los alumnos como seres únicos y auténticos, sin dejar de lado la opinión de las

demás si es que el alumno lo considera necesario y no perjudique su integridad.

Un aspecto más a considerar y que fue observable por parte de los profesores es el cambio de los alumnos, porque se reflejó en la parte educativa; ya que algunos alumnos que participaban menos en clase, se volvieron responsables y comprometidos en los trabajos escolares. Este proceso permite al profesor considerar al adolescente como un ser que transita en una etapa a veces complicada y que estos programas favorecen en su desarrollo.

La participación del psicólogo educativo permitió fortalecer, apoyar y orientar a los adolescentes para asumir cambios, responsabilidades y conductas que pueden afectar en su autoestima y que repercuten en la formación de su persona. En relación a los profesores se considero un trabajo en equipo, ya que el papel del psicólogo permite observar aspectos relacionados con lo emocional, físico, cognitivo y social mismos que en ocasiones los profesores no llegan a tomar en cuenta y tratan de homogeneizar a un grupo sin tomar en cuenta las características y necesidades individuales.

Limitaciones

En relación a las limitaciones se encontró principalmente la falta de interés por parte de algunos profesores, ya que consideraron que el programa no era relevante para la materia que imparten; condicionando a los alumnos para que no asistieran lo cual provoco la inasistencia de algunos impidiendo que ellos tuvieran un seguimiento y continuidad del programa.

Un aspecto a retomar es la infraestructura y el material con el que cuenta la institución, ya que solo se permite el uso al personal interno, lo que dificultó la difusión del tema y actividades a través de materiales didácticos innovadores.

Una limitante más fueron las hojas de tarea, mismas que se dejaban para trabajar en casa y no eran realizas por los alumnos debido a sus trabajos de

clase, lo cual perjudico en el cronograma de casa sesión, ya que afectaba en los tiempos preestablecidos para las actividades.

Por parte de la institución faltó brindar información concreta sobre el programa de intervención, para difundirlo y dar continuidad de lo que se realizaba dentro de él y los beneficios que se obtendrían al finalizar el programa.

4.3 Sugerencias para futuras investigaciones

Dentro de las sugerencias que se pueden aportar con base al trabajo de investigación son las siguientes:

- Realizar programas que apoyen al adolescente durante esta etapa brindándole información oportuna para favorecer el desarrollo de su personalidad.

- Aplicar el programa de intervención durante todo el ciclo escolar o por lo menos seis meses una vez a la semana para obtener mejores resultados.

- Complementar los cierres de cada sesión con las hojas de tarea evitando a los alumnos llevarse tarea a casa.

- Proponer actividades y materiales que estén al alcance de la institución para evitar improvisaciones a la hora de implementar el programa de intervención.

- Tomar en cuenta a los profesores para la selección de los alumnos que participaran en actividades específicas o que requieran tomar cierto taller; ya que ellos conocer mejor a los alumnos.

- Dar apertura al psicólogo educativo hacia los profesores para que exista una comunicación en beneficio a los alumnos para su aprendizaje y desarrollo.

- Difundir los programas de intervención a nivel secundaria, debido a las necesidades de los adolescentes tomando en cuenta sus intereses.

- Incorporar voluntariamente a los profesores en las actividades que se realicen dentro de la institución, así como brindarles la información de los temas que se abordan.

REFERENCIAS

Alatorre, S. (1993). Estadística descriptiva. Tendencia central En: *Introducción a los métodos estadísticos***.** Antología 1 UPN 2004. Sead UPN. México. pp. 77-92

Alatorre, S. (1993). Estadística descriptiva. Tendencia central En: *Introducción a los métodos estadísticos*. Antología 4 UPN 2004. Sead UPN. México. pp. 177-184

Alegret, J. y Cols. (2005). Educación afectiva y sexual en la adolescencia. En**:** Adolescentes. Relaciones con los padres, drogas, sexualidad y culto al cuerpo. Graó, España, pp. 81-105

Ayers, H. y Nicolson D. (2002). Teorías del desarrollo adolescente. En *Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia.* Narcea, España, pp. 13-34.

Baena, U., Juárez, M., González, F. (2008). Formación Cívica y Ética 1. Segundo Grado. Patria. México.

Branden, N. (1969). La naturaleza y origen de la autoestima, La falsa autoestima. En: *La psicología de la autoestima***.** Paidós. México, DF. pp. 191-247.

Branden, N. (1999). Fuentes interiores de la autoestima, La falsa autoestima. En: *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. México, DF. pp. 87-179.

Branden, N. (1998). La importancia de la autoestima. En: *Como mejorar su autoestima.* Paidós México, DF. pp. 10-15.

Branden, N. (1994). ¿Qué es la autoestima? En: *El poder de la autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico.* Paidós México, DF. pp. 29-46.

Casas, M. y Varela, G. (1999). Autoestima. En: *Formación de la sexualidad en el adolescente.* Trillas. México, DF. pp. 83-91.

Castillo, G. (2007). La influencia de los medios modernos de información. En: *Los adolescentes y sus problemas*. Minos Tercer Milenio. México, pp. 108-110

Delval, J. (2002). La pubertad y la adolescencia. En: *El desarrollo humano*. Siglo XXI, México, pp. 531-552

Fernández de Ortega., H., Reidl. Martínez, L. y Andrade Palos, P. (2005) Construcción de una escala de autoestima para niños en edad escolar. (en proceso)

Fitzgerald, H., Mckinney J. y Strommen, E. (2000). Desarrollo de las relaciones entre compañeros durante la adolescencia. En: *Psicología del desarrollo, Edad adolescente*. Manual Moderno, México, pp. 125-150.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México.

Hofstadt, C., Quiles, Y. y Quiles, M. (2006). Desarrollo de la Autoestima como estrategia de prevención. En: *Estrategias de prevención para adolescentes desde la tutoría a la práctica.* EOS, Sevilla, pp. 27-49

Ituarte, A. (1997). La afectividad en el adolescente y su proyección social. En: *Adolescencia y Personalidad*. Trillas. México, pp. 75-92

Moreno, A. y Del Bario. (2005). Los mundos sociales de la adolescencia. En: *La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo.* Aique, Buenos Aires, pp. 115-145.

Moreno, A. y Del Bario. (2005). Las concepciones de la adolescencia. En: *La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo.* Aique, Buenos Aires, pp. 15-34 y 91-145.

Monroy, A. (2002). La sexualidad en la adolescencia. En: *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores.* Pax, México, pp. 69- 98.

Montoya, M. y Sol, C. (2004). La importancia de la autoestima. En: *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano.* Pax. México, pp. 1-20.

Mruk, C. (1999). Principales teorías y programas de auto-estima, una teoría fenomenológica de auto-estima. En: *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica.* Desclée De Brouwer, S.A. Basauri, Bilbao, pp. 109-176.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M. (2001). Autoestima y Adolescencia. En: *Familia y Adolescencia. Análisis e intervención social*. Síntesis. España, pp. 41-53

Saavedra, M. (2004). La idea de adolescencia. En: *Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor.* Pax. México, pp. 1-2 y 27- 58

Satir, V. (2004). Yo Soy. En: *Autoestima*. Pax. México.

Sep. (2006). Formación Cívica y Ética. Reforma de la Educación Secundaria Programas de estudio.

Sureda, I. (2001). Programa de intervención. En: *Cómo mejorar el autoconcepto*. CCS. Madrid, pp. 45-102

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). Adolescencia. En: *Psicología del Desarrollo*. Mc Graw Hill. Colombia, pp. 597-722

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). Adolescencia. En: *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill. México, pp. 424-577

Philip, F. (2000). Los adolescentes y sus familias. En: *Adolescencia.* Prentice Hall. Madrid, pp. 325-343.

Rodríguez, M. (1988). La autoestima alta y baja. En: *Autoestima: Clave del Éxito Personal*. Manual Moderno. México, pp. 24-34

Torres, M. (2000). Conocimiento de la autoestima. En: Autoestima. CMPCA, UNAM. México, pp 1 – 12

Varnieri, M. (2006). ¿Qué es la autoestima? En: *Adolescencia y Autoestima*. Bonum. Argentina, pp. 47-68

Vázquez, M. y Villanueva, A. (2001). ¿Qué te está pasando? En: *Cómo ser adolescente y sobrevivir para contarlo.* Lumen. Argentina, pp. 7-8.

Vidal, L. (2000). La franja de la autoestima sana. En: *Autoestima y Motivación Valores para el Desarrollo Personal.* Aula Abierta. Colombia, pp. 13-14

ANEXOS

Anexo I

ESCALA DE AUTOESTIMA

Edad _____ Grupo _____ Sexo (F) (M)

INTRUCCIONES: Responde de manera honesta cada frase, marcando el círculo que más se identifique contigo.

1. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

2. Soy un niño(a) con muchas cualidades.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

3. A los niños(as) les gusta molestarme.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

4. Si tengo algo que decir, lo digo.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

5. Pienso que los demás no se quieren juntar conmigo

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

6. Pienso que los demás son mejores que yo.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

7. Siento que los demás no me toman en cuenta.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

8. Me siento orgulloso(a) de lo que hago.

No, nunca ○ Sí, a veces ○ Sí, casi siempre ○ Sí, siempre ○

9. Cuando estoy con otras personas me ignoran.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

10. Me siento bastante seguro(a) de mí mismo(a).

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

11. Tengo que hacer todo lo que me dicen para que me quieran.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

12. Solo me quieren si hago todo bien

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

13. Soy importante para las personas que quiero.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

14. Pienso que hago mal las cosas.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

15. Cuando hablo pienso que lo que digo está mal.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

16. Necesito que alguien me diga que hacer.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

17. Soy más feo(a) que los demás.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

18. A los demás los quieren más que a mí.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

19. En mi casa me ignoran.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

20. Muchas veces me avergüenzo de mí.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

21. Si alguien me critica me siento mal todo el día.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

22. Cuando conozco a alguien pienso que le voy a caer mal.

No, nunca	Sí, a veces	Sí, casi siempre	Sí, siempre
○	○	○	○

Anexo II

DIARIO DE CAMPO

Sesión N. _____ Fecha: _____

Actividad	Descripción	Habilidades Adquiridas	Necesidades

Anexo III

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

"DESCUBRIENDO MI PERSONA"

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar las herramientas que favorezcan el fortalecimiento de la autoestima en alumnos de 2° de secundaria

Sesión 1

Objetivo de la sesión: Que el alumno manifieste sus expectativas e inquietudes, con el fin de promover la participación y la integración dentro del grupo.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
15 min.	Conocer la importancia de un taller de autoestima.	Presentación: Las instructoras darán la bienvenida, presentándose ante el grupo, la presentación del taller y los puntos a abordar. Se elaborará de manera grupal una hoja de acuerdos tomando en cuenta la aportación de los integrantes del grupo.	Proyector de diapositivas Hoja rotafólio Plumones	Lizbette
20 min.	Favorecer la integración grupal de los participantes.	La telaraña: Los alumnos formarán un círculo. Con ayuda de una bola de estambre, la instructora dará las instrucciones y pasara la bola de estambre a un nuevo alumno, mientras responde (Nombre, lo que más le gusta y lo que espera del taller). El alumno siguiente realizará la misma actividad y pasará la bola a otro compañero. La actividad concluye cuando todos los miembros del grupo hayan participado.	Estambre	Lourdes
15 min.	Conocer la autoestima inicial de cada alumno del grupo, en base a la aplicación de un test.	Pretest: La instructora entregará a cada alumno un cuestionario, el cual consta de 23 items. Cada alumno lo responderá de manera personal.	Cuestionario de autoestima	Lizbette
	Reflexionar sobre el tema de autoestima, para la continuidad del siguiente tema.	Tarea: Se solicitará a los alumnos realizar una reflexión sobre lo que ellos consideran como autoestima, tomando en cuenta sus conocimientos previos.	Hoja de tarea	Lourdes
Total: 50 minutos				

Sesión 2

Objetivo de la sesión: Que el alumno conozca el concepto de autoestima, con el fin de identificar las principales características de éste y así llevar a la práctica dichos conocimientos durante las sesiones siguientes.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Compartir y construir su concepto de autoestima en base a las aportaciones de cada uno de sus compañeros.	Lluvia de ideas: Por medio de una lluvia de ideas los alumnos comentarán la perspectiva personal que tienen sobre el concepto de autoestima, con la finalidad de ubicar dichas aportaciones en los componentes de autoestima. **NOTA:** Esta actividad estará basada en la tarea que se dejó al cierre de la sesión anterior.	Pizarrón Plumones Hoja de tarea	Lourdes
20 min.	Conocer los principales elementos que forman la autoestima de un individuo.	Con ayuda de una presentación en Power Point, la instructora expondrá los conceptos que corresponden los seis componentes de autoestima, de acuerdo a cada uno de los autores que se abordan en ésta.	Proyector de diapositivas	Lizbette
10 min.	Elaborar una reflexión personal sobre la importancia de la autoestima en el individuo.	Con ayuda de un elemento audiovisual, se ejemplificará al grupo la importancia de la autoestima en un sujeto, así como su labor en la vida cotidiana.	Proyector de video Video (Tony Meléndez)	Lourdes
10 min.	Reflexionar con ayuda del video, sobre la importancia de la autoestima, con el fin de compartirlo con el grupo.	Los alumnos realizarán algunos comentarios de forma personal, tomando como base lo observado durante el video, cuestionándoles ¿qué aprendieron?		Lizbette
		Tarea: Realizar una reflexión, la cual estará basada en expresar alguna experiencia similar a la expuesta en el Video.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 3

Objetivo de la sesión: Que el alumno se conozca e identifique, la visión que tiene su entorno sobre él, con la finalidad de conocerse desde otra perspectiva.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
15 min.	Expresar ante el grupo, alguna experiencia, con el fin de compartir ideas y ampliar la visión de autoestima.	En base a la actividad final de la sesión anterior (tarea de reflexión), se comenzará a abordar el aspecto del autoconocimiento, por medio de una breve explicación teórica.	Láminas de apoyo Hoja de tarea	Lizbette
15 min.	Manifestar y comentar la visión que tiene el entorno sobre él.	Se aplicará la técnica "¿Cómo me veo, cómo me ven?" Con ayuda de una hoja de papel, pegada en la espalda de cada uno de los integrantes del grupo, a su vez, cada uno de ellos escribirá en la espalda de los compañeros algunas cualidades de sí mismo. **NOTA:** La finalidad de la actividad es que todos los alumnos tengan la opinión de sus compañeros por escrito sobre su hoja.	Hojas blancas Plumones Cinta adhesiva	Lourdes
20 min.	Identificar las cualidades personales.	Con ayuda de la hoja usada en la actividad anterior, cada alumno realizará una reflexión personal, que después compartirá con el grupo; la cual le brindará herramientas para definir su autoconocimiento.		Lizbette
		TAREA: Se tendrán que ver al espejo e identificar 10 características generales de su persona.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 4

Objetivo de la sesión: Que el alumno se reconozca y logre identificar sus cualidades personales.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Identificar sus cualidades para comenzar a aceptarse tal cual es.	Considerando la actividad de "Espejo" que se dejó de tarea una sesión anterior, se retomarán algunos aspectos relacionados a su conocimiento personal.	Hoja de tarea	Lourdes
20 min.	Conocer la definición de un elemento más de autoestima.	Se retomará el tema de autoconocimiento explicándolo por medio de una retroalimentación tomando en cuenta sus características personales.	Pizarrón Plumones	Lizbette
20 min.	Identificar más características para que las aplique en su vida cotidiana	Para cerrar esta sesión, es importante considerar una lluvia de ideas considerando los aspectos que los alumnos lograron identificar en la dinámica de "espejo" y en la exposición para que él mismo identifique su conocimiento personal.	Pizarrón Plumones Hoja de papel	Lourdes
		TAREA: Anotar en una hoja de papel con qué objeto, animal o figura se identifican y ¿por qué?	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 5

Objetivo de la sesión: Que el alumno simbolice la percepción que tiene de sí mismo.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Reflexionar sobre qué concepto tiene de sí mismo.	Se realizará un pequeño círculo en donde los alumnos puedan expresar qué fue lo escribieron en su hoja y cómo se plasmarían.	Hoja de tarea	Lizbette
20 min.	Plasmar la visión personal de su concepto y reflexionar del por qué se identifica con ciertos objetos, animales o figuras.	"Todos valemos" Se le proporcionará a cada alumno una barra de plastilina y se le pedirá que se representen por medio de un símbolo, es importante considerar que las representaciones sean de manera positiva.	Barra de plastilina Cartones para base	Lourdes
20 min.	Analizar su trabajo y logre explicar que su trabajo se relaciona con su persona.	Para el cierre de la sesión el instructor solicitará que de manera individual y voluntaria expresen sus sentimientos acerca de su trabajo.	Trabajo elaborado	Lizbette
		TAREA: Escribirán en una hoja ¿Se te facilitó moldear la plastilina? Y ¿por qué?	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 6

Objetivo de la sesión: Que el alumno identifique su autoconcepto a partir de los cambios de su persona.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Exteriorizar sus cualidades a través de una imagen.	Retomando la actividad sugerida como tarea, los alumnos realizarán un breve comentario con respecto a la dificultad de la elaboración de su trabajo.	Hoja de tarea	Lourdes
10 min.	Reflexionar sobre los cambios de su persona, por medio de una lectura.	Se leerá una lectura titulada "No a los complejos", en donde se mencionan algunas características físicas de algunos adolescentes y en donde se hace mención a ¿cómo te gustas?, esta lectura será acompañada de música y será escuchada con los ojos cerrados.	Lectura Reproductor de audio Melodía de meditación	Lizbette
30 min.	Reflexionar ¿Quién soy? y ¿Qué tengo como persona?	Modelando respuestas Al término de la lectura y una vez que ya todos abrieron los ojos se les cuestionará sobre: ¿qué significó el texto? retomando algunas participaciones para realizar la exposición del tema de "autoconcepto".	Hojas de papel Laminas de apoyo	Lourdes
		TAREA: Realizar una evaluación con respecto a su autoconcepto.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 7

Objetivo de la sesión: Que los alumnos logren reflexionar y plasmar acerca de su propia historia con la finalidad de evaluar la concepción que tienen sobre sí mismos.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Considerar los aspectos que son importantes acerca de su historia personal.	Considerando la actividad de la evaluación con respecto a su autoconcepto se realizarán algunos comentarios de su tarea.	Hoja de tarea	Lizbette
15 min.	Conocer un elemento más de la autoestima y que los identifique en su persona.	Se relacionará y elaborará una breve explicación de lo que es la autoevaluación para que los alumnos conozcan más sobre autoestima.	Proyector de acetatos	Lourdes
15 min.	Analizar la información teórica para ejemplificarla a su vida cotidiana.	Se le pedirá al alumno que elabore un "collage" de manera individual en el cual se plasmará y reafirmará su persona, cuestionándose constantemente ¿Quién soy? Y ¿Cómo soy?	Revistas Tijeras Pegamento Cartulina	Lizbette
10 min.	Compartir la opinión personal de su trabajo a todo el grupo.	Se les pedirá que voluntariamente expliquen su collage; retomando el tema de autoevaluación.	Collage terminado	Lourdes
		TAREA: Realizar un análisis de la actividad en relación a las imágenes que plasmaron en su collage.	Hoja de tarea	

Total:
50 minutos

Sesión 8

Objetivo de la sesión: Que el alumno identifique sus principales cualidades como ser humano a fin de autoevaluar su comportamiento.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Evaluar cada una de las cualidades que posee.	Retomando la actividad de la sesión anterior, se cuestionará con respecto al valor de las cualidades que ellos mencionaron en su collage.	Hoja de tarea	Lizbette
10 min.	Identificar y valorar las cualidades que posee cada uno.	"La Venta" Con la ayuda de un pequeño formato (elaborado previamente por la instructora) se le pedirá al alumno que le ponga valor monetario a cada cualidad que posee y que le gustaría comprar.	Hoja de formato Plumas Anuncios publicitarios	Lourdes
10 min.	Autoevaluarse por medio de una valoración personal.	Una vez llenados los formatos de "la venta" se explicara y se hará conciencia de que esta empresa es un fraude ya que dichas cualidades no se venden, sino que son cualidades que uno mismo posee y que son auténticas sin valor monetario.	Hoja de formato resuelto	Lizbette
20 min.	Relacionar la teoría con lo practicado en la actividad.	Formaran díadas para compartir los motivos y la cantidad su compra para que su pareja resalte la importancia de las virtudes que ya posee y cómo puede aprovecharlas.	Hoja de formato resuelto	Lourdes
		TAREA: Responder a los cuestionamientos ¿Qué es lo que no me gusta de mí? y ¿Qué es lo que me gustaría cambiar?	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 9

Objetivo de la sesión: Que los alumnos tomen en cuenta y puedan hacer conciencia acerca de la importancia de los aspectos de su persona en relación con los demás, con la finalidad de aceptarse.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
20 min.	Conocer un elemento más que conforma a la autoestima.	Tomando en cuenta la tarea anterior se explicará por medio de una presentación en Power Point. ¿Qué es la autoaceptación? y algunos comentarios sobre la opinión que tienen respecto al tema.	Proyector de diapositivas	Lizbette
20min.	Identificar y aceptar los errores que se han cometido.	"Correo" Se le repartirá a cada alumno un sobre con su nombre, el cual tendrá adentro una hoja; este sobre pasará a cada integrante del grupo, sus compañeros escribirán alguna característica que ellos consideren tiene que cambiar (este mensaje tiene que ser de manera positiva), es decir sin agredir a la persona.	Sobres de papel Hojas de papel Pluma	Lourdes
10 min.	Reflexionar sobre su conducta y cómo trabajar en ella.	De manera voluntaria se responderá ¿qué piensas de los comentarios que hizo tu compañero?, ¿crees poder modificarlos?	Sobres con mensajes	Lizbette
		TAREA: Que el alumno realice un análisis de los comentarios que le aportaron sus compañeros.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 10

Objetivo de la sesión: Que el alumno acepte la visión que tiene sobre los cambios de su persona.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Exteriorizar y aceptar sus defectos para mejorar el concepto de su persona.	Tomando en cuenta la sesión anterior el alumno dará su comentario sobre su mensaje y que es lo que puede cambiar o mejorar para su vida diaria con respecto a la tarea.	Hoja de tarea	Lourdes
30 min.	Aceptarse como ser humano con virtudes y defectos.	Actividad de relajación: Se solicitará a los alumnos que cierren los ojos e intenten relajarse. Con la ayuda de música, los alumnos realizarán una autorreflexión de sus virtudes y defectos tanto físicos como actitudinales. El instructor irá guiando el acercamiento con su cuerpo e indicará a los alumnos que toquen su cuerpo haciendo hincapié en cuidarlo y valorarlo.	Música de relajación Reproductor de audio	Lizbette
10 min.	Identificar la autoaceptación.	Para cerrar esta sesión se les pedirá a los alumnos que realicen un comentario de la actividad relacionándolo con la teoría		Lourdes
		TAREA: En una hoja anotarán cómo vivieron el momento dentro de la sesión y que aprendizaje les dejó.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 11

Objetivo de la sesión: Que el alumno compare la responsabilidad y la irresponsabilidad, con la finalidad de que reflexione en ciertas situaciones.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
10 min.	Reflexionar sobre las actitudes, virtudes y defectos que se posee.	Comentarios sobre ¿qué fue lo que me dejó? y ¿qué aprendí de esta actividad?, se le pedirá voluntariamente a cinco alumnos que expongan y que compartan su punto de vista con los demás.	Hoja de tarea	Lizbette
10 min.	Explicar los elementos principales que conforman el autorespeto.	Exposición dirigida Se expondrán algunos puntos relevantes del autorespeto, con la ayuda de láminas de apoyo.	Láminas de apoyo	Lourdes
25 min.	Experimentar por medio de una situación ficticia la importancia del término de responsabilidad	Role Playing Se formarán 2 equipos, a uno se le asignara el tema de responsabilidad y al otro la irresponsabilidad, a cada uno se les pedirá que represente una situación en la cual manifiesten estos temas, se pedirá que trabajen y discutan el tema en el interior del equipo. Una vez trabajado el tema realizarán su representación ante el grupo.	Salón amplio	Lizbette
5 min.	Analizar diversas situaciones por medio de la representación.	Se analizará cada una de las situaciones representadas manifestando su comentario personal de cada presentación.		Lourdes
		Tarea: Se les pedirá que por escrito manifiesten cómo se sintieron ante esta situación (representación) de la responsabilidad e irresponsabilidad y qué fue lo que les aportó.	Hoja de tarea	
Total: 50 minutos				

Sesión 12

Objetivo de la sesión: Que el alumno logre concientizar la importancia de sus derechos y obligaciones para su vida cotidiana, con la finalidad de que se respete como persona.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
15 min.	Plasmar por escrito sus sentimientos con relación a la responsabilidad.	Se realizarán los comentarios con respecto a la sesión anterior, resaltando la importancia del autorespeto	Hoja de tarea	Lourdes
10 min.	Reflexionar sobre ¿quién soy?, ¿cómo soy?, para que el alumno aprenda a valorarse como persona.	Poema "Yo soy" Se les pedirá que cierren los ojos y que se pongan cómodos, para escuchar el poema que el instructor leerá, éste será acompañado de música tranquila.	Proyector de diapositivas	Lizbette
15 min.	Expresar los sentimientos encontrados a través del poema.	Los alumnos escribirán qué sentimiento provocó la lectura y cómo lo aplicarían en la vida diaria o bien cómo lo han aplicado.	Hojas Plumas	Lourdes
10 min.	Comentar sus opiniones ante el grupo.	Voluntariamente se les pedirá a los alumnos que comenten su escrito.	Hoja escrita	Lizbette
Total: 50 minutos				

Sesión 13

Objetivo de la sesión: Que el alumno analice los temas de autoestima como elementos importantes que le servirán para el desarrollo de su persona aplicándolos en sus diversos contextos.

FECHA: _____

TIEMPO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	RESPONSABLE
20 min.	Reflexionar sobre los temas abordados a lo largo del taller	Se le repartirá a cada uno una hoja en la cual se les pedirá que escriban sobre 1. ¿Qué les dejo el taller?, 2. Las actividades han hecho descubrir, modificar o aceptar características de su persona, 3. ¿Cuáles y de qué manera se lograron?	Hoja de papel Pluma	Lizbette
20 min.	Analizar cada tema revisado para aplicarlo en la práctica diaria.	Se dará una pequeña conclusión en donde se haga hincapié en la importancia de la autoestima, relacionando los temas revisados y trabajados a lo largo del taller, mostrando los componentes de la autoestima.	Proyector de diapositivas	Lourdes
10 min.	Conocer la autoestima final de cada alumno del grupo, con base a la aplicación de un cuestionario.	Pos test La instructora entregará a cada alumno un test de autoestima, de 23 items (mismo que se entregó al principio del curso). Cada alumno responderá el cuestionario de manera personal.	Test de autoestima	Lizbette
Total: 50 minutos				

Anexo IV

Evaluación del taller

Te pedimos de la manera más honesta, respondas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te dejo el taller "Descubriendo mi persona"?

_____
_____
_____

2. Las actividades realizadas ¿te han hecho descubrir, modificar o aceptar las características de tu persona?

_____
_____
_____

3. ¿Cuáles y de qué manera se han logrado?

_____
_____
_____

4. Da tu opinión general respecto al taller, a las expositoras y a las actividades realizadas a lo largo del taller "Descubriendo mi persona":

_____
_____
_____

Gracias por tu apoyo y participación

Recuerda que

La autoestima es una necesidad humana fundamental…