



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE
AUTOESTIMA DIRIGIDO A ESTUDIANTES
DE 6TO AÑO DE PRIMARIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTA:

CLAUDIA ELENA TORRES REYES

ASESORA DE TESIS:

MTRA. MAGDALENA AGUIRRE TOBÓN

MÉXICO, D.F., JUNIO 2011

DEDICATORIAS

A mi hermano:

Fuiste, eres y serás la persona más importante en mi vida, mi ejemplo a seguir desde siempre, el ser humano más admirable que yo haya podido conocer. La culminación de mi carrera fue la primera promesa que te hice desde el día en que te fuiste, y es la primera que te he cumplido, faltan muchas más, pero créeme, todo lo bueno que hago siempre es pensando en ti y para ti. Deseo que te sientas orgulloso de mí, como yo siempre, siempre lo estaré de ti Manichito. TE AMO

A mi madre:

No tengo palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mí, tu cariño, apoyo y dedicación incondicional son herramientas que me ayudaron a terminar éste proyecto. Sin lugar a dudas eres una madre ejemplar digna de admirar por tu fuerza de voluntad y nobleza, por tanto eres la mujer que más amo. GRACIAS.

A mi padre:

Gracias por tu cariño y esfuerzo, no solo durante mi carrera profesional sino desde siempre, Eres un gran padre por estar en cada momento con Pepe y conmigo, es por ello que te hago partícipe de este logro que también es tuyo.

Resumen

El objetivo central de esta investigación fue diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención sobre autoestima dirigido a estudiantes de 6to grado de primaria.

Para alcanzar este objetivo se abordó el programa bajo el diseño de una investigación pretest-intervención-postest. Se trabajó con un grupo mixto de 16 alumnos, cuyas edades oscilan en el rango de 10 y 12 años de edad; el programa se estructuró en 15 sesiones de trabajo; retomando para su diseño las propuestas de Cava y Musitu (2000) y Quiles y Espada (2004).

En el análisis de resultados, se encontró que el programa fue efectivo, puesto que hubo una diferencia significativa en las respuestas de tipo abierto del pretest al postest; es decir, se detectó que los alumnos adquirieron conocimiento sobre el concepto de autoestima reflejado en habilidades tales como: una mejor convivencia grupal, reconocer sus alcances y limitaciones, seguridad en sí mismo para participar en clase, solución de conflictos de acuerdo a su edad, sentido de pertenencia al grupo, sentirse importante para él y para su entorno.

Índice

Introducción.....	3
Planteamiento del problema.....	5
Justificación.....	6
Objetivo.....	7
Capítulo I Marco teórico	
1. Características de la adolescencia temprana.....	8
1.1 Definiciones de autoestima	11
1.2 importancia de la autoestima en los individuos	13
1.3 La adolescencia y la autoestima	17
2. La autoestima en la escuela y en la familia	19
2.1 La familia y la autoestima	19
2.2 La escuela y la autoestima	25
3. Promoción de autoestima en programas formales	30
3.1 Programa de Feldman	30
3.2 Programa de Bouffard, Beauregard y Duclos	32
3.3 Programa de Kaufman, Raphael, Espeland	35
3.4 Programa Galatea de Cava y Musitu.....	37
3.5 Programa de Quiles y Espada propuestas para la escuela..... y el tiempo libre.....	39
3.6 Sugerencias didácticas para la asignatura de orientación educativa.....	41
4. Programas y libros de estudio de la SEP para educación básica primaria.....	41

4.1 Programa de Educación Cívica y Ética en educación básica.....	41
4.2 Educación Cívica y Ética en sexto año de primaria.....	42
4.3 Libro de texto de Cívica y Ética para sexto año de primaria	43
4.4 Libro de texto de Ciencias Naturales para sexto año de primaria	44
 Capítulo II Método	
2.1 Objetivo.....	47
2.2 Tipo de estudio	47
2.3 Diseño de investigación	47
2.4 Sujetos	47
2.5 Escenario	48
2.6 Instrumento.	48
2.7 Programa de intervención.....	51
2.8 Procedimiento de aplicación	53
 Capítulo III Análisis de resultados	
Conclusiones.....	112
Recomendaciones.....	116
 Referencias	
Anexos	121

Introducción

En palabras de Branden (1994), la autoestima está basada en la confianza que cada persona tendrá en sí misma en la capacidad de pensar, en la capacidad de enfrentar los desafíos básicos de la vida. Por tal motivo, se ha considerado trascendental el manejo del tema para esta investigación, debido a la relación estrecha existente con la calidad de vida de cada ser humano, y más aún, cuando se pretende trabajar con adolescencia temprana, la cual manifiesta cambios importantes tanto en la parte fisiológica como psicológica.

En consecuencia, la presente investigación tiene como finalidad reconocer algunos elementos importantes que influyen en la autoestima del alumno de sexto grado de primaria, trabajándolos mediante un programa de intervención, mismo que permitirá proporcionarles algunas herramientas necesarias para fortalecer su autoestima, mediante actividades relacionadas con el tema.

De esta forma se tomará en cuenta la descripción de los siguientes apartados incluidos en el trabajo:

Marco Teórico, el cual pretende señalar los elementos básicos que se han considerado para la investigación, mismos elementos están incluidos en el primer capítulo tal y como son: las características, definiciones e importancia de la adolescencia temprana con un enfoque basado en la autoestima. Posterior a esto, se aborda el tema de la autoestima y la familia, misma que se ha considerado como la base primordial para identificar el tipo de autoestima que tiene cada alumno y que va a diferir considerablemente de uno a otro. Por último, se tomarán en cuenta la escuela y la autoestima, en este apartado se desarrolla: las características de la adolescencia temprana y las bases familiares que promueven una positiva o negativa autoestima, esto se manifestará en la relación que tendrá el alumno con sus compañeros y maestros.

Posteriormente, se procede a presentar el capítulo dos, en el cual se plantea la metodología, incluyendo: objetivo, tipo de estudio, diseño de investigación, sujetos, escenario, instrumento, procedimiento, pretest-postest, estudio piloto, procedimiento de aplicación y la descripción de un programa de intervención, el cual pretende fomentar el buen concepto del alumno de acuerdo a sus necesidades propias de la edad, el manejo de la influencia familiar con respecto a su autoestima, así como utilizar las críticas por parte del profesor y

compañeros para mejorar y potenciar que los alumnos conozcan sus aptitudes por medio del trabajo colaborativo.

Enseguida se menciona el apartado de conclusiones y recomendaciones, mismos que representan los resultados finales del trabajo de tesis, al observar de qué manera funcionó el programa de intervención y a partir de ello plantear algunas sugerencias para mejorar el trabajo con los alumnos en cuanto al tema de autoestima.

Finalmente, se incluye el apartado de referencias y anexos, este último consta de la versión final del pretest y posttest, así como de la carta descriptiva que desarrolla con mayor amplitud las sesiones de trabajo.

Planteamiento del problema

Pregunta de investigación

Para Rigon (2002), es importante observar los diferentes aspectos que permiten apreciar la autoestima en la adolescencia temprana, debido a que, resulta de suma importancia observar cómo se expresa el adolescente cuando habla de sí mismo. Palabras que menosprecian su valía indican con frecuencia un debilitamiento de la autoestima.

Por su parte, Velasco (citado en el Centro de Orientación para Adolescentes CORA, 1998), menciona que al iniciar la primera fase de la adolescencia, las percepciones que se tienen de sí mismo son confusas, tanto que el adolescente se siente muy inseguro de quien es, de igual forma, se observa por parte de Branden (1994) que los padres pueden facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima en sus hijos, por eso se intenta dar las prácticas más recurrentes dentro del núcleo familiar y como estas son óptimas o perjudiciales a la autoestima del niño.

En relación con lo anterior, podemos resaltar la importancia de la autoestima en la escuela. Branden (1994), considera desarrollar en los estudiantes una autoestima, pues éstos llegan a las escuelas con indicadores importantes de un estado emocional negativo, teniendo como resultado una dificultad en la concentración para el aprendizaje.

De esta forma, Margain, Castro, Llanes (2003), reafirman que en esta etapa de la vida es significativo establecer la identidad, así como la formación de un autoconcepto, el cual permitirá construir una buena autoestima.

Por lo anterior, se considera de suma importancia realizar un programa de intervención que fomente la autoestima, debido a que es necesaria para obtener un buen logro académico y personal, por lo tanto se buscará responder a la siguiente pregunta:

¿En qué medida el programa de intervención contribuye a fortalecer la autoestima de los alumnos de sexto grado de primaria dando elementos socioafectivos que permitan promover una autoestima favorable?

Justificación

El presente trabajo tuvo como finalidad fomentar herramientas socioafectivas en alumnos que se encuentran en la etapa de la adolescencia temprana, comprendida según La Organización Mundial de la Salud (OMS): entre los 10 a los 14 años como adolescencia temprana y de los 15 a los 19 años como adolescencia tardía. Con ayuda de estas herramientas se pudo fortalecer la autoestima de estos alumnos para mejorar su propia valía y sus relaciones interpersonales, pues Según Valles (1998) manifiesta que una persona con una buena autoestima, es aquella que se siente importante para sí mismo y para los demás, sentirse especial, distinto, diferente satisfecho y complacido, y una persona con una baja autoestima, es aquel que hace, siente y piensa de manera negativa dejándose influenciar por los demás, tiene pensamientos devaluativos, y se siente frustrado porque las cosas no le salen bien.

Este proyecto se ha considerado importante dirigirlo a alumnos de sexto grado de primaria, pues según Margain, Castro y Llanes (2003), señalan que durante el inicio de la adolescencia (comprendida en esta población), la autoestima (el amor hacia uno mismo), sufre altas y bajas por los cambios hormonales, siendo esta etapa de la vida, significativa para establecer la identidad, así como, la formación de un autoconcepto, lo cual permitirá llegar a la meta final, tener una autoestima favorable.

Otros indicadores importantes es, ¿cómo los jóvenes se ven influenciados por sus familias y escuela? , y ¿cómo éstas pueden interferir en una buena o mala autoestima?, que en particular, estos son un detonante para la óptima vida académica, de tal forma, Valles (1998) afirma que si el alumno maneja un buen autoconcepto académico, valorando su funcionamiento escolar y sus capacidades, su sana autoestima favorecerá, y podrá tener un buen rendimiento académico, al tener confianza en sus posibilidades como estudiante.

Al igual, los padres, pueden reforzar la autoestima de sus hijos al hacerles notar sus aciertos en lugar de señalar sus errores. (Guía para padres, 2004).

Según Branden (1994), el tener una alta autoestima es sentirse apto para la vida, es estar conscientes de que son capaces de ser competentes para enfrentar los retos y asimismo sentirse merecedores de la felicidad.

Con lo anterior, este proyecto será enfocado a promover una buena autoestima en los estudiantes de sexto grado de primaria, con la finalidad de fortalecerla.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer la autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria.

Objetivo específico

Los alumnos contarán con algunas herramientas socioafectivas, que les sirva de apoyo para enfrentar situaciones de la vida cotidiana por medio de una autoestima más fortalecida.

Capítulo I

Marco Teórico

1. Características de la adolescencia temprana

Quiles y Espada (2004) han considerado que el inicio de la adolescencia en las chicas se sitúa alrededor de los 11 años, mientras en el caso de los varones sucede alrededor de los 13 años.

Horrocks (1989), ha manifestado que la persona se convierte en adolescente cuando empieza la etapa de reproducción, conociéndola como el inicio de la pubertad, en la mayoría de las personas esta edad fluctúa entre los 10 y los 15 años, Phillip (1997) considera también que en esta etapa se da el período que tienen lugar los cambios físicos relacionados con la maduración sexual.

Castellanos (1998), comenta que en el organismo existen transformaciones físicas y fisiológicas. Desde el nacimiento, los seres humanos tenemos características que nos definen de un sexo y otro como son: los órganos sexuales, los cuales se les conoce como factores primarios; de igual forma se manifiestan cambios físicos y fisiológicos que aparecen a partir de la pubertad, denominados factores secundarios.

Dentro de los factores secundarios, García (2005), menciona que en los primeros años de la adolescencia, se presentan indicadores de un profundo malestar respecto a su apariencia física, lo que trae como consecuencia una menor autoestima; sin embargo para Quiles y Espada (2004) la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil, esto involucra el crecimiento corporal y la maduración sexual, aunque estos cambios pueden aturdir a los adolescentes que no siempre se sienten satisfechos con su nueva imagen, siendo frecuente que desarrollen complejos en relación con aquellas partes de su físico que no les agradan.

García (2005), por su parte, menciona que en la edad que se presentan los grandes cambios físicos relacionados con la pubertad varían en gran medida, por lo tanto, Velasco (citado en CORA, 1998), remarca que al iniciar la primera fase de la adolescencia, las percepciones

que se tienen de sí mismo son confusas, tanto que el adolescente se siente muy inseguro de quien es, cuando logra integrar un concepto de sí mismo y formando una identidad, cuestionándose así, sobre la estimación que el adolescente tiene, dándose un valor o no.

En este sentido Margain, Castro y Llanes (2003), reafirman que durante el inicio de la adolescencia, la autoestima (el amor hacia uno mismo), sufre altas y bajas por los cambios hormonales, debido a que la imagen se vuelve muy importante, teniendo una preocupación por saber qué piensan los demás de él o ella. Esta etapa de la vida es significativa para establecer la identidad, así como la formación de un autoconcepto, y, en el buen logro de esta meta, la autoestima es fundamental.

Por lo tanto, reconocer y aceptar tal y como es la figura corporal, permitirá de manera simultánea, adquirir mayor confianza en nosotros mismos, estableciendo y mejorando relaciones interpersonales, de tal manera que se puedan desarrollar las cualidades y habilidades con el objeto de reconocerlas y aceptarlas positivamente.

Sin embargo, se debe tomar en cuenta que estas no son las únicas modificaciones que se tienen en esta etapa, sino también, un aspecto importante referente a la evolución del ser humano, es el cambio que existe entre la forma de pensar y de sentir.

Castellanos (1998) ha considerado que durante la adolescencia temprana, de manera simultánea con los otros procesos, se desarrolla paulatinamente un autodescubrimiento, un continuo cambio de comportamiento que va desde manifestaciones claramente infantiles en los primeros años, hasta alcanzar conductas consideradas características de un adulto. Buscar la identidad propia es una tarea que se da a lo largo de la vida, pero es en la adolescencia cuando es más evidente. De esta forma Horrocks (1989) refiere que como seres susceptibles al cambio, se van formando ideas sobre sí mismos, algunas veces positivas, otras tantas negativas, pero finalmente la adolescencia va ligada al aprendizaje de roles, tanto personal, como social, que a la larga, ajustará el concepto de sí mismo, así como, al concepto que se tiene de los demás.

Por tal motivo para Quiles y Espada (2004) la autoestima se formará a lo largo de la vida, pero en la adolescencia, la percepción y valoración que tiene el joven de sí mismo, toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales, que es, el logro de la identidad.

Al respecto, Margain et al. (2003) coinciden con Vallés (1998) refiriendo que, para lograr entonces una buena autoestima, se debe dar un valor propio de acuerdo a las capacidades del individuo, debido a que muchas de las decisiones que el adolescente toma, son con base a la evaluación de él mismo, decidiendo si es capaz y tiene las habilidades para hacerlo. Con lo anterior, según Horrocks (citado en CORA,1998) el origen y el desarrollo subsecuente de la autoestimación dependerán en gran parte de la interacción entre personalidad de un individuo y sus experiencias sociales.

Por su parte Castellanos (1998) menciona al autoconcepto como el conjunto de significados que se tiene acerca de sí mismo y de las relaciones que se tienen con los demás, por lo tanto, todas las ideas, valoraciones, conductas y experiencias que se relacionan con nuestra persona, conforman una imagen, ya sea positiva o negativa con respecto a la parte física o psíquica.

El mismo autor, comenta “*quienes tienen un pobre concepto de sí mismos, manifiestan una baja autoestima, teniendo más dificultades para relacionarse con los demás social, laboral, sentimentalmente y sexualmente teniendo dudas recurrentes acerca de su persona*”(Castellanos,1998:92)

Por lo tanto, Coon (2003) menciona que la manera de sentir y de pensar, tiene que ver con el autoconcepto, entendiendo por este, la percepción, la imagen que tiene una persona de sus rasgos de personalidad, dando valía a su autoestima, favoreciendo la relación que se tiene con nuestros semejantes y en consecuencia, nuestra estabilidad emocional.

De tal forma, quienes no dejan a un lado esta visión, son capaces de relacionarse positivamente, reconociendo lo que valen, sintiéndose agusto consigo mismos, tanto en su físico como en sus actitudes, teniendo como resultado mejores relaciones interpersonales y una mejor autoestima.

En consecuencia a esto, Quiles y Espada (2004) concluyen que en la adolescencia , una autoestima saludable es especialmente importante, ya que actúa como filtro, a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las experiencias vividas; por tanto, la autoestima proporciona el comportamiento general de los jóvenes en las áreas escolar y familiar, así como su rendimiento académico.

1.1 Definiciones de autoestima

Branden (1994) menciona en su libro “Los seis pilares de la autoestima” la definición que le da a esta, basándose en dos componentes; por un lado la eficacia personal, en el cual se desarrolla la confianza que el propio sujeto le da a lo que piensa, a su capacidad para entender, para aprender, elegir y tomar decisiones, en definitiva la confianza en sí mismo, el segundo componente es el respeto a uno mismo, dando significado en la valía personal.

Palladino (1992) por su lado considera que la autoestima es una estado mental del individuo, en la medida en cómo se sienta él mismo y cómo actúe. Demostrando la confianza, valoración y respeto que se tenga por uno mismo.

García (2005), considera que la autoestima se refiere a la forma en que se evalúa a sí mismo, diciendo que una persona con autoestima alta se siente orgullosa teniendo amor propio, a diferencia de una persona con autoestima baja, la cual revela una persona insegura y carente de confianza.

Musitu, Román y Gracia (citado Cava y Musitu, 2000) dicen a su vez que el sujeto se valora a sí mismo según cualidades que provienen de su experiencia, y que son consideradas como positivas o negativas; por lo tanto la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, pensamientos, aptitudes e intereses aceptar los atributos personales y actuar en consecuencia son la clave para alcanzar una autoestima alta (Palladino,1992).

Polaino (2004), comenta a su vez que la autoestima es una exigencia natural de la condición humana, que consiste en el derecho y el deber de aceptarse y amarse a sí mismo.

Lila (citado por Cava y Musitu, 2000) concluye que la autoestima es la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación.

Brooks y Dalby (1993), consideran al igual que Cava y Musitu (2000), en el significado de la autoestima, diciendo que es el aprecio del valor propio e importancia, teniendo un carácter responsable la propia persona, actuando con responsabilidad con respecto a los demás.

Para Vallés (1998), existen dos conceptos que integran la autoestima uno es el autoconcepto y otro es la autoimagen; el autoconcepto está ligado a la parte cognitiva de la autoestima, entendiendo por esto, la opinión que tenemos de nosotros mismos, en este ámbito, los niños ya tienen sus propias ideas, sus preferencias, intereses, sobre las relaciones de los demás y lo que son capaces de conseguir, esas ideas forman su autoconcepto. Cuando esas ideas son satisfactorias, el niño forma un autoconcepto positivo de sí mismo, se valora a sí mismo y da lugar a lo que se llama una sana autoestima.

Polaino (2004), maneja al autoconcepto como un instrumento del que se valen las personas mediante la integración de experiencias y la adaptación a la realidad, coincidiendo con esto, Vallés (1998) establece que el autoconcepto asegura la estabilidad de la autoestima.

Para los fines de esta investigación, es importante mencionar que puede verse más desarrollado el autoconcepto a partir de los 10 u 11 años, en el inicio de la pubertad, puesto que los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son y qué pretenden conseguir (Vallés, 1998).

De tal manera, es importante tomar en cuenta el siguiente subtema que es parte fundamental del significado de autoestima, condicionalmente según Vallés (1998) es una de las bases que conforman una óptima autoestima: la autoimagen.

Philip (1997) comenta que los adolescentes se vuelven conscientes de lo que ocurre en su cuerpo durante la pubertad, preocupándose por la figura, la imagen y apariencia corporal, por tal motivo, para Castro (2000), la autoimagen de una persona es la visión que cada uno tiene de sí mismo, mostrando que es un producto de la comparación social, propagada por

el ámbito socio-cultural, que para Philip (1997) está determinada por la comparación que hacen de su persona con quienes lo rodean. Por lo tanto, Vallés (1998) concluye que la autoestima es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento, en la medida en que nos gustamos o no, agradando o no, en fin, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen.

1.2 Importancia de la autoestima en los individuos

De manera general, la autoestima es importante en todo individuo, siendo la clave directamente al éxito o fracaso, de tal forma que ésta constituirá sentimientos aprendidos y pensamientos positivos reflejando una actitud positiva de “puedo lograrlo” contrariamente a “No puedo hacerlo” (Palladino,1992).

Maslow (citado por Beauregard, Bouffard y Duclos, 2005) habla sobre las necesidades básicas del ser humano, mencionándolo jerárquicamente de la siguiente manera:

1. Necesidades de supervivencia: alimento, vivienda, etc.
2. Seguridad física y psicológica.
3. Relaciones de afecto y de amor.
4. La autoestima.

Indicando lo anterior, que la autoestima es básica para cualquier persona, y se podrá desarrollar óptimamente, en la medida en cómo se quiera y se acepte cada persona.

Para Castro (2000), la persona que se quiere a sí mismo lo hace sobre los reconocimientos de tres capacidades, que a su criterio considera importantes: biológica, psicológica y social; siendo así que, no hay un juicio de valor más importante para las personas, un factor más decisivo en su desarrollo psicológico y en su motivación que la evaluación que emiten sobre ellas mismas (Branden, 2001).

De acuerdo con lo anterior, la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados para Branden (1994): implica un sentimiento de eficacia personal y otro de valor propio. Es la suma integrada de la confianza y el respeto en uno mismo. Es la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ello.

Al respecto Vallés (1998) concuerda con Branden (1994) diciendo que la autoestima está formada por diferentes conceptos, todos juntos constituyen lo que se denomina la autoestima personal, o la evaluación que hacemos de nosotros mismos valorándonos positivamente.

Vallés (1998) dice que la autoestima está conformada por tres dimensiones básicas: la dimensión cognitiva; referida a los pensamientos, ideas, creencias, valores, etcétera; dimensión conductual: la cual hace hincapié a lo que decimos y hacemos, y por último a la dimensión afectiva; directamente relacionada a lo que sentimos, dándole valor a las personas y a nosotros mismos, de tal manera, que partimos de la idea en que la confianza es la ayuda propia que se brinda el ser humano para poder lograr sus objetivos.

Polaino (2004), llama a los objetivos como éxitos, diciendo que la autoestima puede aumentar o disminuir en función de los valores que se otorguen, por lo tanto, cuanto más sea el éxito esperado y no alcanzado, más baja será la autoestima, por el contrario cuanto menos sean las aspiraciones de las personas o mayores sean los éxitos logrados mayor será la autoestima.

Indicando, que la confianza en uno mismo es la confianza en su mente, en la fiabilidad que ésta tiene como instrumento de cognición, el hombre necesita esa confianza en sí mismo, porque dudar de la eficacia de su instrumento de supervivencia significa detenerse (Branden, 1994).

Branden (2001:199) señala que *“Mientras un niño siga luchando, mientras no abandone la voluntad de comprender, está psicológicamente a salvo, por grande que sea su angustia o confusión: mantiene intacta su mente y su deseo de ser eficaz. Cuando renuncia a la expectativa de conseguir esa eficacia, renuncia a la posibilidad de obtener una plena autoestima”*.

De tal manera, que mientras se crea con la posibilidad de asimilar cualquier tipo de contenido, el aprendizaje se dará de manera más rápida y significativo. Por el contrario cuando uno mismo se limita al hecho de no aprender o comprender surge un bloqueo que interfiere en el aprendizaje lo cual no permitirá llevar a cabo ningún proceso cognitivo, por tal motivo, el aprecio a uno mismo incluye todo lo positivo que pueda haber en cuanto a las cualidades y habilidades de todo tipo (Castro, 2000).

Asimismo Vernieri (2006), menciona que un adolescente entre más alta sea su autoestima, tienden a ser:

- Mejores en su calidad de vida.
- Dar un trato con respeto y solidaridad con los demás.
- Establecen relaciones positivas y enriquecedoras.
- Más posibilidades tienen de responder positivamente a las exigencias escolares, de ser creativos y autónomos.

Por el contrario si es más baja su autoestima manifiestan:

- Angustia.
- Bajo rendimiento.
- Inseguridad en sus actos.
- Miedo a proyectos futuros.

Con referencia a lo anterior, Quiles citado en (Quiles y Espada, 2004) menciona seis características de las personas con alta y baja autoestima, las cuales se describen en la siguiente tabla:

Características	Persona con alta autoestima	Persona con baja autoestima
Cómo se percibe a sí misma	Es consciente de sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello. Tiene una imagen realista de sí misma. Si algo no le gusta intenta cambiarlo	Tiene una imagen distorsionada de sí misma, y se percibe llena de defectos minimizándose. No intenta modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible provocándole angustia.
Cómo trabaja	Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien e intenta aprender para mejorar.	Ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecha con los resultados.
Cómo piensa y aprende	Aprende con mayor facilidad, abordando las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.	Se enfrenta a cada nueva tarea de aprendizaje con temor y miedo al fracaso.
Cómo se relaciona con los demás	Desarrolla mejores relaciones interpersonales y puede ejercer funciones de liderazgo. Expresa sentimientos y opiniones con seguridad, sin molestar a los demás con una comunicación más asertiva.	Está pendiente de los demás, busca el reconocimiento. No expresa sus sentimientos u opiniones porque las considera carentes de valor o porque teme la reacción de los demás.

<p>Cómo actúa</p>	<p>Tiene confianza en sí misma y en sus posibilidades. Cuando algo no le sale bien, intenta encontrar el problema y solucionarlo.</p> <p>Toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades.</p>	<p>Desconfía de sí misma y de sus posibilidades. Cuando las cosas no salen bien se responsabiliza del fracaso, por su falta de capacidad, y desiste conseguir lo que se propone.</p> <p>Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose con frecuencia frustrado y enojado.</p> <p>Duda mucho ante cualquier decisión y busca siempre la aprobación de los demás.</p>
<p>Cómo se valora</p>	<p>Se gusta a sí misma y gusta a los demás. Se percibe como única y especial y percibe del mismo modo a los demás</p>	<p>No se gusta a sí misma y percibe que los demás le rechazan por sus defectos.</p>

Tomado de (Quiles y Espada, 2006:35,36)

En consecuencia a lo anterior, las grandes alteraciones que surgen en la pubertad, se van a producir cambios significativos; es importante de tal forma que se evalué ¿cómo se siente el adolescente con su vida actual?, ¿Cuál es su autoestima en el eje académico?, ¿Cuál es su nivel de éxito escolar? ¿Qué piensa de sí mismo?, ¿se siente apreciado en su familia, por sus padres y también por sus hermanos (as)? (Rigon,2002).

1.3 La adolescencia y la autoestima

Castellanos (1998), menciona que el desarrollo humano se estudia mediante diversas etapas, pero existe una en particular que se clasifica como el inicio de un período crítico en las personas: la adolescencia.

La adolescencia está dividida en dos períodos; la primera está caracterizada en que hombres y mujeres logran una madurez física y sexual, alcanzando una apariencia de una persona adulta y tendiendo la capacidad para reproducirse, a esto se le llama pubertad, y al proceso inmediatamente posterior, en el cual se asume las responsabilidades y conductas de la edad adulta se le denomina generalmente como adolescencia tardía (Castellanos, 1998).

La pubertad o adolescencia temprana se considera como el inicio de los procesos físicos, psicológicos, fisiológicos y sociales con los cuales se debe aprender a vivir, con la finalidad de adaptarse al entorno.

Lo anterior está mediado por la sociedad, por tal motivo los adolescentes entran en confusión y ambigüedad, dadas las circunstancias evolutivas, contribuyendo a una desorientación en la maduración y conformación de su identidad. (Hersch citado en Polaino, 2004).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) compilado por Aguilar y Mayén (1996) consideran a la adolescencia como el periodo en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios, hasta las edades aproximadas en que se inician las modificaciones sexuales y psicológicas, girando en torno a los 10 y 12 años y la culminación de este crecimiento se logra hacia los 20 años.

Velasco (citado en Centro de Orientación para Adolescente CORA, 1998) menciona que se consideran los aspectos biológicos de la adolescencia, cuando inicia la pubertad, aproximadamente entre los 9 a los 13 años, existiendo diversos factores que influyen en su aparición (alimentación, herencia, influencias hormonales, raza, situación geográfica), por lo que su comienzo varía de una persona a otra. La adolescencia finaliza cuando el individuo alcanza la madurez emocional y social para asumir el papel de adulto. Por lo tanto Rigon (2002), refiere que en la adolescencia, existe un período crítico en el que se

producen cambios a todos los niveles, considerando de suma importancia, que el individuo accederá a una nueva identidad para la consolidación de la autoestima; en tal sentido, la manera en cómo ha ido desarrollando a lo largo de su infancia, determina en parte la imagen que el adolescente tendrá de sí mismo y cómo será su comportamiento para enfrentar a la vida.

Ante esto Brisset (citado en CORA, 1998) menciona que la autoestima comprende dos procesos sociopsicológicos durante su desarrollo: la autovaloración y la autoevaluación. La autovaloración se relaciona con el sentido de seguridad y de mérito personal que un individuo tiene como persona. La evaluación se dirige hacia el desempeño de un papel en una situación dada. Los padres y maestros pueden ayudar mucho para que un adolescente encuentre situaciones, en las que pueda llegar a autoevaluaciones positivas.

Por tal motivo, para Polaino (2004), la autoestima en la adolescencia depende mucho de los roles o papeles que el adolescente represente, y que es determinado por lo que la sociedad considere, de tal forma, es importante observar los diferentes aspectos que permiten apreciar la autoestima del alumno, pues Rigon (2002) comenta la importancia de observar cómo se expresa el adolescente cuando habla de sí mismo, diciendo así que, las palabras que menosprecian su valía indican con frecuencia un debilitamiento de la autoestima.

Se considera así que la adolescencia temprana es la edad de las dudas, y la incertidumbre sobre la autoestima. Por obvias razones la autoestima anteriormente constituida es un elemento básico. (Rigon, 2002).

2. La autoestima en la escuela y en la familia

2.1 La familia y la autoestima

El siguiente subtema se ha considerado importante en la presente investigación, debido a que el grado de autoestima depende en gran parte de las experiencias sociales que se tiene con el primer vínculo a relacionarse “la familia” y por consiguiente con los semejantes.(Castellanos,1998).

Por su parte, Quiles y Espada (2004) comentan que la autoestima se forma en los primeros años de vida a partir de las interacciones con las personas significativas del entorno del niño, en este caso, sus padres.

Para Aguilar y Mayén (1996), la familia es el primer encuentro social que enseña al sujeto las bases de la vida humana en una dinámica de interacciones, basadas en la comunicación, donde éste recibe las primeras estimulaciones afectivas, por lo tanto, cuando a un adolescente se le demuestra afecto, se le toma interés con respecto a sus inquietudes, su autoestima es elevada, puesto que se siente importante dentro de su núcleo familiar. Por el contrario, si es criticado, devaluado o comparado con los demás, pierde la confianza en sí mismo, dudando de su capacidad aunque ésta la tenga.

Branden (2004) establece que la meta adecuada de la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta, por tal motivo, cuando un niño experimenta el equilibrio adecuado entre protección y libertad o bien la sobreprotección que le infantiliza, contribuyen de manera importante al tipo de identidad y de autoestima que se forma con el tiempo en el individuo.

Coopersmith (citado en Branden; 1994) identifica las conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecen manifestando una autoestima sana, explicándolas de la siguiente manera:

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad, dejando claro sus niveles justos, no opresores y no negociables, por lo general los límites suponen normas elevadas, así como la confianza en que el niño será capaz de cumplirlas.

3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad, los padres no utilizan violencia, humillación, o poner en ridículo con el fin de controlar. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño, tanto si pueden satisfacerlos, como si no en cada caso, *los padres muestran interés por el hijo, por su vida social y académica y por lo general están disponibles para hablar cuando el niño lo desee.* (Branden 1994:193).

Al respecto, Caunt (2005) dice que uno de los orígenes de una baja autoestima son atribuidos al trato recibido de los padres, excesivamente críticos o sobreprotectores. Por lo anterior, Quiles y Espada (2004) comentan que si un niño crece siendo regañado continuamente, podrá desarrollar un sentimiento de inferioridad, vergüenza, falta de valía hasta perder toda confianza de poder hacer bien las cosas.

De acuerdo con esto, Vallés (1998) enfatiza que la autoestima no es hereditaria, no es innata, sino que se aprende de acuerdo a las experiencias personales del niño, como consecuencia, si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectivo adecuado entre los padres y hermanos, en caso de que tuviera, se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima.

Branden (1994), ha considerado importante los siguientes subtemas para el desarrollo óptimo de la autoestima en el individuo a partir de las relaciones de familia, siendo importante considerar que cuando los padres tienen una insuficiente autoestima, no valoran sus capacidades como personas, y como padres experimentan una ansiedad que se proyecta en los hijos con mucha frecuencia, produciéndose una comunicación deficiente. Por tal motivo, en el siguiente apartado, se desarrolla algunos elementos básicos que los padres utilizan para mejorar la forma de crianza con los hijos y en consecuencia pueden llevarlos al éxito en la autoestima:

Seguridad básica

Esta parte consiste en cubrir las necesidades fisiológicas, protección y cuidados básicos, supone un entorno en donde el niño pueda sentirse protegido y seguro; una vida familiar

que se distinga por una notable desorganización, así como, indicadores de ansiedad, pueden imponer serios obstáculos a la secuencia del desarrollo normal en la adolescencia.

La crianza mediante el tacto

Mediante el tacto enviamos una estimulación sensorial que ayuda al niño a desarrollar su cerebro, mediante éste expresamos cariño, confort, apoyo y protección, por eso se hace hincapié que una de las formas más poderosas en que los padres pueden transmitir cariño es mediante el tacto, ya que un niño antes de comprender el lenguaje entiende e interpreta el tacto.

Amor

Un niño tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño. El amor se manifiesta por la expresión verbal, por las acciones de cuidados. Un padre efectivo puede manifestar cólera o decepción sin dar muestras de retirada de amor. Un padre efectivo puede enseñar sin recurrir al rechazo.

Aceptación

Un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y aprender a aceptarse a sí mismo; se manifiesta esta aceptación no solo al estar de acuerdo, sino atendiendo y reconociendo los pensamientos y sentimientos del niño y no castigándole, discutiendo, sermoneándole o insultándole.

Respeto

Un niño que recibe respeto de los adultos, tiende a respetarse a sí mismo. Si un niño crece en un hogar en el que todos se relacionan con una cortesía natural y cordial, aprende principios que valen tanto para sí mismo como para los demás. El respeto que se tiene de uno mismo y de los demás parecerá el orden normal de las cosas, que es como debiera ser.

Visibilidad

Es referida a la empatía que se tiene con las personas, al interés que manifestemos por la plática de los demás hacia sus cosas, hacia las actividades que le parecen importante a ellos.

Según Branden (1994: 199) Menciona que “*si yo digo o hago algo y tú me respondes de una manera que yo considero congruente en términos de mi propia conducta- si yo me pongo en situación de juego y tú te pones en la misma situación- o si yo hago algo de lo que estoy orgulloso y tú sonrías con admiración – me siento observado y comprendido por ti*”.

Por tanto, la comunicación que se establezca durante la infancia, se prolongará durante la adolescencia y la juventud, por eso se requiere escuchar con atención, es decir, atender para tratar de entender. (Polaino, 2004).

Siguiendo con el autor, el niño que se siente escuchado por sus padres se siente importante. Esa importancia personal que se logra con la atención del otro forma parte de la estima propia, de tal forma, Branden (1994) opina que al manifestar cariño, estima, empatía, aceptación, respeto, hacemos a un niño visible.

Elogio y crítica

Se dice que los padres cariñosos preocupados por apoyar la autoestima de sus hijos, pueden creer que la manera de hacerlo es con elogios. Pero un elogio inadecuado puede ser tan perjudicial para la autoestima como una crítica inadecuada. Al respecto, Ginnot, (citado en Branden, 1994), menciona la diferencia significativa entre elogio evaluativo y elogio apreciativo. Diciendo que el primero, es aquel que no sirve a los intereses del niño, en cambio el segundo, puede ser productivo tanto como apoyo de la autoestima, como en calidad de refuerzo de la conducta deseada.

De esta forma, Vallés (1998) menciona que si se elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa, o siente el niño, se estará desarrollando su autoestima. Si por el contrario, no se elogian sus buenos comportamientos, no se desarrollará la autoestima, Además Feldman (2000), nombra al elogio como alabanza, diciendo que una alabanza útil, es oportuna cuando se refiere a la conducta.

Asimismo, Branden (1994:204) reafirma “ *cuanto más específicamente está enfocado nuestro elogio, mas sentido tiene para el niño*” considerando la relevancia del acto, tomando en cuenta el significado positivo que debe tener, así como, la observación dada en el momento preciso para que el elogio sea significativo para el niño.

Por lo que respecta a la crítica, tiene que ir dirigida solo a la conducta del niño y nunca a éste. (Branden, 1994) de lo contrario, el niño sentirá que él es el que está mal no el acto en el cual está incurriendo, en este caso solo es enfatizar en el problema, no inspiramos una conducta mejor criticando la valía, inteligencia, moralidad, carácter, intenciones o la psicología del niño. Los ataques a la autoestima tienden a aumentar la probabilidad de que se produzca de nuevo la conducta no deseada.

Expectativas de los padres

Los padres racionales decretan unas normas éticas y exigen a los niños ser responsables por sí mismos. También tienen normas de rendimiento: esperan que los niños aprendan, dominen conocimientos y aptitudes y consigan una madurez mayor.

Castro (2000), comenta que los padres generan expectativas en base a la exigencia de la sociedad, radicando también en los distintivos que le den a su hijo en el sistema educativo en cuanto a su rendimiento.

Manejo de los errores

La forma en que los padres responden cuando los niños cometen errores puede ser un detonante para la baja autoestima, ante esto, Branden (1994:208) concibe que “*el cometer errores es una parte esencial de todo aprendizaje*”, por ello el evitar errores llega a ser una prioridad mayor que dominar nuevos retos, se va por el camino más fácil indagando aun más con lo conocido, sin tener presentes los obstáculos que ayudan al crecimiento.

La necesidad de estructura

Para Branden (1994), el término estructura se refiere a las reglas implícitas o explícitas, que funcionan en una familia, reglas con lo que es o no aceptable y permisible sobre cómo se toman las decisiones que afectan a los miembros de la familia y sobre el tipo de valores que hay.

Una buena estructura familiar es aquella que respeta las necesidades, la individualidad, la estructura óptima, puede presentar más flexibilidad, abierta y susceptible en vez de ser cerrada y autoritaria.

Branden (1994) comenta que los niños no desean una libertad ilimitada. La mayoría de los niños se sienten más seguros y protegidos en una estructura algo autoritaria, que en una situación carente de estructura. Los niños necesitan límites y se sienten ansiosos a falta de ellos.

Vallés (1998), coincidiendo con Branden (1994), afirma que algunas actitudes como el autoritarismo o la excesiva permisión en las normas de disciplina resultan desfavorables para el hijo. Una actitud tolerante y flexible aunque firme, puede beneficiar la convivencia y la autoestima pues se crean valores y normas con las que aprenden a vivir los individuos como parte de una sociedad.

Concluyendo este apartado, Quiles y Espada (2004) comentan que las variables familiares que determinaran el nivel de autoestima, será el ambiente familiar en el que se desarrolla un individuo en sus primeros años de vida, las pautas educativas, la evaluación que los padres hagan implícita o explícitamente de la conducta de sus hijos, la aceptación de estos, el tipo de interacción que se produzca entre el menor y sus padres determinarán su valía personal.

2.2 La escuela y la autoestima

El presente subtema es mencionado debido a la relación que existe entre la escuela y la autoestima, Cava y Musitu (2001) refieren que el ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima; la imagen desarrollada desde el seno familiar continuará en la escuela, a través de la interacción con el profesor, el clima de las

relaciones entre iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico, de tal forma, que un peor rendimiento académico poseerá una peor autoestima.

Beauregard, Bouffard y Duclos (2005), consideran junto con Valles (1998), que muchos individuos tiene grandes cualidades, manifiestan su competencia y su talento, pero al no ser conscientes de ello, sienten poca estima de sí mismos, Branden (2001) menciona que de esta manera, frente a diversos desafíos, un individuo puede experimentar cierto grado de aprensión (dudas de su capacidad para resolver un problema, miedo al fracaso; por ejemplo, esto sucede cuando se enfrenta al reto de superar alguna materia nueva, una nueva habilidad que debe desarrollar).

De esta forma, Castro (2000) comenta que cuando los niños temen al fracaso bloquean sus capacidades de aprendizaje, provocando así, que al llegar a la adolescencia, desarrollen una defensa contra el fracaso mediante su habla interna, prefiriendo que tengan expectativas de él distintas a las verdaderas, por eso, Branden (1994) menciona que, una de las características de las personas con una autoestima sana es que tienden a valorar sus capacidades y logros en términos realistas, ni negándolos, ni exagerándolos.

Encausado de ese modo, Vernieri (2006) considera que la escuela debe dar la oportunidad de consolidación al alumno mediante una visión objetiva y responsable, que lo ayude a descubrir sus valores individuales, aceptarse con sus fortalezas y debilidades y tomar conciencia de que los cambios están al alcance de todos, dependiendo de las ganas y el esfuerzo que se manifieste.

Vallés (1998) considera una vinculación muy importante entre autoestima y desempeño escolar. Para él, un cambio favorable en la autoestima produce un cambio en el rendimiento escolar y viceversa; cuando el rendimiento escolar es positivo, las notas y los buenos trabajos, refuerzan la autoestima, siendo así, que el éxito académico mantiene o mejora el nivel de autoestima del niño; en palabras de Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) consideran que la educación consiste esencialmente, en el óptimo desarrollo de los niños y en transmitirles valores morales, humanos, sociales, intelectuales, culturales, etcétera.

Al respecto, la Secretaría de Educación Pública (SEP,2008) considera que el objetivo integrado de la educación básica es: aumentar el conocimiento que el niño tiene del mundo en el que vive, al igual que su comprensión imaginativa, tanto de las posibilidades de ese mundo, como de sus propias responsabilidades en él; y en segundo lugar, proporcionarle toda la independencia y autosuficiencia para ser capaz de controlar y dirigir su propia vida.

Dicho lo anterior, tanto Branden (1994) como los postulados de los planes de estudio (SEP,2008) coinciden en crear a personas, capaces de pensar, de innovar y actuar con responsabilidad de sí mismas, recalcando en la necesidad de enseñar a los niños a pensar, a ser creativos y a aprender. Por tal motivo, Branden (1994) concibe importante fomentar el autoestima en los programas escolares.

Branden (1994: 229,230), concluye que *“si la verdadera meta de la educación es ofrecer a los estudiantes un fundamento básico para operar con eficacia en el mundo moderno, no hay nada más importante que incorporar cursos sobre el arte del pensamiento crítico en todo currículo escolar”*, de esta forma al incorporar temas relacionados con la autoestima, el alumno analizará de forma objetiva lo que es, lo que piensa de él mismo, sus deseos, sus limitaciones, las capacidades que tiene e ira conociendo, y a partir de ello, formar su propio criterio para enfrentarse a cualquier situación.

Contrario a lo anterior, un niño que tiene una baja autoestima se manifestará en la vida escolar en forma de rechazo al realizar algunas actividades menos interesantes para él, en forma de comportamientos de evitación (Vallés, 1998).

Ahora bien, se debe tener en cuenta que el alumno también ha generado una percepción de sí mismo con base a las críticas y opiniones de los demás por eso, Cava y Musitu (2000) reconocen que en el contexto escolar, los profesores tienen expectativas específicas para cada uno de sus alumnos, aunque en muchas ocasiones estas sean inconscientes. De lo anterior, Cava y Musitu (2000) coinciden con Castro (2000) al considerar las expectativas del profesor como un factor que influye considerablemente en la autoestima, y en consecuencia, en el rendimiento de los alumnos.

De esta forma, si el maestro menciona al niño que él está convencido de que puede hacerlo, puede dominar la materia, aludiéndole que él está dispuesto a ayudarlo en cualquier dificultad que se le llegue a presentar, el niño sentirá más apoyo y seguridad para realizarlo. Para Branden (1994), el maestro que desea realmente alta eficacia en sus alumnos, debe transmitir qué es lo que espera, es decir sus expectativas, así si un niño resuelve correctamente un problema de cualquier índole y el profesor lo elogia sobre su logro, se sentirá feliz por ello, aumentará su sentimiento de valía diciendo (*“soy capaz de hacer las cosas bien y eso le gusta a los demás”*), como consecuencia su autoestima se eleva (Vallés,1998:62).

Roshental y Jacobson (citado por Cava y Musitu, 2000) con respecto a lo antes planteado, partieron de la hipótesis de que las personas, con frecuencia, se comportan tal y como se espera que lo hagan, mencionando que aquellos niños, en los que el profesor espera un mayor desarrollo intelectual, mostraran realmente tal desarrollo, por tal motivo Feldman, (2000) argumenta que los padres hermanos, profesores, amigos y compañeros, tiene un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, la manera en que la sociedad ve al niño, influye en la manera en que éste se ve a sí mismo.

Del mismo modo, Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) mencionan que los niños comparten con otros niños algunas habilidades, reacciones o determinados rasgos de carácter; esta percepción equilibrada de las diferencias y de las semejanzas con los demás, le aportan un buen conocimiento de sí mismo.

Cava y Musitu (2000), mencionan que gran parte de las relaciones sociales que el niño establece en el ámbito escolar, son las relaciones entre iguales, mismas que resultan esenciales para él. Ante esto Vallés (1998) alude que los niños se crean un autoconcepto escolar, es decir, la imagen que tienen de sí mismos como estudiantes, comparándose con los compañeros de clase, tomando como referencia el rendimiento que tiene algún compañero con el cual se compara, ya sea para igualar o superar la evaluación.

Feldman (2000) comenta que la característica básica de la interacción con los compañeros es la igualdad, la cual hace referencia a que los compañeros o iguales son niños que están en fases similares de madurez cognitiva, social y emocional, por lo tanto, no hay

diferencias de autoridad, conocimientos o capacidad cognitiva que haga diferente a las interacciones. De esta forma, Cava y Musitu (2000) mencionan la importancia de las relaciones sociales, pero de forma específica en la escuela y con los iguales.

Para Caunt (2005), la autoestima es producto de nuestras experiencias tanto en la niñez como en la adolescencia, así que este cambio de niño a adolescente, la opinión de los iguales, cobra mayor importancia mientras suele disminuir la de los adultos.

De acuerdo con diversos autores Díaz-Aguado, Reboloso, Aragónes y Erwin (citados por Musitu y Cava, 2000) han considerado algunos aspectos que son significativos en la influencia del grupo de iguales, presentados a continuación:

- 1) La formación de la identidad personal del niño. Los niños se crean una identidad a partir de la percepción que tienen las personas con las que interactúan, en este caso lo que piensan los compañeros de ellos. Así en la formación de su autoestima, el niño se crea una idea de si mismo mediante la información que recibe y la comparación entre su grupo de iguales.
- 2) La adquisición de habilidades sociales: éstas van aumentando conforme pasa la edad, adquiriendo un aprendizaje y desarrollo más amplio.
- 3) El nivel de aspiración educativa y el logro académico son influidos por la interacción entre iguales.

Por su parte, Branden (1994), menciona cinco aspectos que se dan dentro del aula para crear un contexto adecuado que permita al alumno desenvolverse de manera óptima bajo la expectativa de crear buenos vínculos, que permitan desarrollar su autoestima. A continuación se hará mención de ellos:

- 1) Dignidad del niño: La diferencia notable entre un niño y un adulto es que el niño es tratado con una valía inferior a la del adulto, dejando a un lado su trato digno como ser humano.

Por eso se hace mención de la importancia que tiene este dentro del cualquier contexto, con la finalidad de que sea respetado y tomado en cuenta su opinión como persona que es.

- 2) Justicia en la clase: Los alumnos son muy fijados en las reglas que se plantean dentro de cualquier ámbito, de tal forma, que si observan una desigualdad en las reglas con respecto a otra persona, suelen manifestar su inconformidad.

Se debe tener en claro que un alumno necesita reglas, y que éstas se van a asumir y respetar, dándose cuenta que en la clase imperará la justicia por parte del maestro.

- 3) Aprecio de uno mismo: El profesor proporciona la ayuda pertinente al alumno, permitiéndole expresarse sin mencionar cualquier tipo de juicio a su persona o sus capacidades, por el contrario, recalando sus aptitudes, de esta manera impulsa la apreciación de sí mismo.

En relación a esto, se sugiere hacer mención de lo que sí sabe hacer el niño, y no sólo a la dificultad, de esta manera se podrá fomentar su autoestima, orientándolo de manera positiva.

- 4) Atención: Todos los niños necesitan sentirse importantes ante los ojos de cualquier adulto, y cuando entran a la escuela necesitan ser vistos y reconocidos por los maestros.
- 5) Disciplina: En este apartado también son importantes las reglas, para que se dé un buen aprendizaje y las tareas estén mejor realizadas.

Con base en los argumentos expuestos, Branden (1994) habla acerca de la generalización del aprendizaje, es decir, que todos los niños aprendían de la misma manera; ahora se sabe que no es así, cada niño manifiesta un estilo cognitivo distinto, por lo cual se requiere de que la enseñanza se adapte de acuerdo con las necesidades específicas del aprendizaje en cada estudiante.

Quiles y Espada (2004) mencionan así, que un aspecto importante del comportamiento de la adolescencia temprana, tendrá que ver con la forma en que afrontan el aprendizaje, siendo que una autoestima más fortalecida, hará que un alumno aprenda con más facilidad, abordando las tareas con mayor confianza y entusiasmo.

3. Promoción de autoestima en programas formales

El presente apartado tiene como finalidad describir brevemente varios programas ya establecidos y enfocados al desarrollo de la autoestima, con el objetivo de retomar actividades, estrategias, materiales y dinámicas que ayuden a construir el programa de intervención para alumnos de sexto año de primaria a los cuales se está dirigiendo el estudio, mismo que pretende proporcionar elementos socioafectivos, que permitan fortalecer la autoestima.

3.1 Programa de Feldman

Feldman (2000), propone juegos, actividades, experiencias creativas, entre otros, para desarrollar la autoestima del niño diciendo que las personas comprometidas con la educación del alumno, deben fomentar la autoestima con un estilo de enseñanza individualizada tomando en cuenta algunas estrategias como las que se desglosan a continuación:

1. Aceptar a los niños por lo que son. Esta aceptación dará entrada a los sentimientos de autoaceptación.
2. Tratar a los niños como individuos. Apreciar sus diferencias y no compararles
3. Ayudar a los niños a ver que son multidimensionales. “Yo soy bueno..., pero tengo que trabajar en...”.
4. Los estudiantes son capaces. Diseñar un currículo en que cada cual pueda tener éxito.
5. Fijar reglas claras y expectativas de conducta. Hay estudios que sugieren que cuando los niños tiene límites y saben lo que se espera de ellos, desarrollan una autoestima más alta.
6. Ser justo y coherente. En vez de castigar, ayudar a los niños a asumir las consecuencias de su conducta.

7. Estar disponible. Dar a los niños tiempo de calidad y hablar con ellos individualmente.
8. No poner etiquetas tales como “lento”, “desordenado”, “entrometido”.
9. Dar a los niños oportunidades para desahogar su energía y emociones con ejercicios y juegos al aire libre.
10. Animar a los niños a solucionar problemas.

El mismo autor también considera algunas técnicas de comunicación constructiva, mismas que ayudan a favorecer una sana autoestima en los niños, las cuales se describen a continuación:

1. Escuchar porque así se le muestra que es importante y se le ayuda a conocer sus pensamientos y sentimientos, en palabras de Branden (1998) se hace a un niño visible.
2. Bajar al nivel del niño en cuanto a sentimientos y emociones, mirándolo a los ojos cuando se le habla, es decir generar una empatía.
3. Ser explícito con alabanza y crítica. Una alabanza útil es oportuna cuando se refiere a la conducta.(No alabar en exceso o ser poco sincero.)

Feldman (2000), considera que además de las estrategias de enseñanza y las técnicas de comunicación, el ambiente también influye en donde los alumnos puedan experimentar éxitos a través de:

1. Crear rincones de aprendizaje donde pueden explorar según sus intereses.
2. Programar un tiempo para juegos, exploración libre y diversión en la jornada escolar.
3. Proporcionarles los materiales, espacio y tiempo suficientes para el aprendizaje significativo.
4. Ayudarles a sentirse satisfechos de su trabajo hablando con ellos sobre lo que hacen o compartiendo cosas que no han realizado.
5. Ayudar a los niños a sentirse seguros y protegidos con un pacífico y no amenazante clima de aula.

De lo anterior se entiende que en el aula se desarrolla la autoestima de los niños a la vez que sus habilidades cognitivas y sociales.

En este sentido, Feldman (2000) considera que su libro es un excelente recurso para la persona que va a desarrollar la autoestima del niño, ofreciendo diversidad de actividades y proyectos para mejorar la autoestima infantil. Este programa puede utilizarse en una unidad didáctica, o ser integrada a lo largo del curso. Se trata entonces de ayudar a los alumnos a sentirse satisfechos de sí mismos, hacer amistades, dominar las emociones, apreciar la diversidad y aceptar los cambios. En este caso, estarían enfocados a los cambios que surgen en la adolescencia temprana.

3.2 Programa de Beauregard, Bouffard y Duclos

Otro programa encontrado para ayudar a la autoestima, es el propuesto por Beauregard, Bouffard y Duclos (2005), el cual tiene como objetivo facilitar a los niños de 7 a 12 años, la formación de su autoestima y el desarrollo de sus habilidades sociales.

A través de este programa, se ofrecen medios para que los niños puedan adquirir un cierto bienestar y conductas sociales aceptables. Permite fundamentalmente crear un sentimiento de autoestima, de realización y de compromiso para adquirir habilidades que les permita resolver conflictos personales, familiares y sociales que puedan encontrar durante su desarrollo.

Este libro incluye un comic “las aventuras de Pepe y Sonia”, el cual tiene la finalidad de favorecer en los niños un contexto de confianza, permitiéndoles nuevas competencias psicosociales y una mejor autoestima.

Los objetivos que este libro busca son:

- a) Desarrollar la autoestima del niño, es decir la conciencia de su valor como individuo.
- b) Desarrollar la conciencia de sus capacidades en las relaciones con los demás.
- c) Desarrollar la socialización del niño.
- d) Desarrollar su sentimiento de pertenencia al entorno que lo rodea.

Medios técnicos que se utilizan: Por medio de los debates y las actividades de expresión el niño sale de su aislamiento y puede expresarse en compañía de otros jóvenes. En relación a esto se realizó un comic con unos personajes (Sonia, Pepe y sus amigos) cuyas experiencias pueden ser comparables a las de los niños de estas edades.

La persona encargada de llevar a cabo el programa debe procurar que cada uno de los participantes pueda expresar un clima de confianza y de respeto.

En cuanto a las actividades de expresión se debe favorecer la autonomía del niño; estimulando su creatividad y el desarrollo de su criterio personal, entendiendo así que la confianza en sus elecciones y en sus opiniones contribuye al sano desarrollo de su personalidad y aumenta su autoestima.

Temporalización

El tiempo que requiere la realización de cada actividad es de una hora, más o menos. También se puede optar por tratar dos actividades durante un mismo encuentro. El tiempo para cada uno de los temas varía según el número de participantes, su nivel de comprensión y la complejidad del tema abordado.

Espacio

En caso de que la actividad se desarrolle en la escuela, habría que utilizar la misma clase en la que los niños están normalmente.

El alumno mantendrá el mismo sitio cada vez que se realice una actividad, sitio que el habrá escogido o que le habrá sido asignado durante el primer encuentro.

Evaluación

Se debe evaluar poco a poco los diferentes objetivos haciendo preguntas claras a algunos niños. Las respuestas le harán saber el nivel de comprensión del grupo, con la finalidad de saber qué han comprendido antes de seguir.

En todas las actividades se hablan de 5 rubros los cuales serán evaluados de la siguiente manera:

1. ¿Qué tal?: ¿qué ambiente reinaba en el grupo?, ¿qué nociones se retenían del encuentro anterior?
2. Cómic: ¿Han estado atentos a la lectura del comic?

3. Debate: ¿Han participado en el debate?, ¿ha habido nociones que parecían menos claras?
4. Actividad de expresión: ¿Cómo calificar la participación de los niños?
5. Revisión: ¿Cómo describir el grado de satisfacción de los niños respecto al encuentro?, ¿parecían bien asimilados todos los temas debatidos por el conjunto de la clase?

Desarrollo de las actividades

Se tomarán en cuenta los horarios y acordarán los momentos más adecuados, también es necesario tomar en cuenta los valores y las competencias de cada alumno. Cada niño es único, construye sus propias experiencias en el seno de su familia y con sus compañeros.

Los 5 puntos que se repiten en cada actividad

1. ¿Qué tal?
Creación de un ambiente propicio a la participación.
Volver al tema del encuentro anterior.
Presentación del tema del encuentro actual.
2. Comic
Lectura del comic de la situación a revisar.
3. Debate
Desarrollo del tema del encuentro.
4. Actividades de expresión
Actividades gráficas, juegos de expresión y mimo.
5. Revisión
Debate sobre el encuentro.

Con respecto a lo antes planteado Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) intentan manejar por medio de un cómic la importancia que tiene el desarrollo de la autoestima, siendo de una manera más empáticos con la edad evolutiva de los estudiantes y con el fin de crear nuevas habilidades sociales que le permitan resolver conflictos con una autoestima más fortalecida.

3.3 Programa de Kaufman, Raphael y Espeland

El programa diseñado por Kaufman, Raphael y Espeland (2005) pretende ayudar a que los alumnos construyan su autoestima, sean más conscientes de sí mismos.

Como programa adicional a éste se utiliza el libro para estudiantes, el cual se basa en un programa diseñado para niños de 8 a 12 años. Con la lectura del libro y con los ejercicios escritos de “para ti en lo personal”, los niños pueden aprender conceptos esenciales de autoestima por sí mismos.

De tal forma que la guía para maestros incluye instrucciones para 10 clases consecutivas, las cuales tienen como objetivo crear un programa dirigido a cualquier maestro o principiante que desee llevar a cabo el programa.

Las clases abordan los siguientes temas a trabajar:

- a. ¿Qué significa defenderte?
- b. Ser responsable de tu conducta y de tus sentimientos
- c. Aprende a elegir
- d. Llama a tus sentimientos por su nombre
- e. Hablemos de los sentimientos
- f. Expresa tus sueños
- g. Manifiesta tus necesidades
- h. Como obtener y utilizar el poder personal
- i. Construye tu autoestima
- j. Defiéndete de ahora en adelante

Cada clase incluye de manera general los siguientes puntos:

- a. Panorama general: los temas de la clase
- b. Resultados buscados: propósito de la clase
- c. Materiales: herramientas a utilizar durante la clase
- d. Agenda: lo que se verá en la clase de manera sintetizada
- e. Actividades: lo que se realizará durante las clases

El papel que desempeñará el instructor será estructurar las actividades y organizar el contexto físico de la clase, sin embargo, el papel del estudiante será el principal ya que determinará el contenido abarcado durante todas las sesiones.

El instructor debe tomar en cuenta dos puntos importantes que le ayudarán a llevar mejor el papel de guía y obtener los resultados esperados que permitan al estudiante construir una óptima autoestima.

El primero es estar dispuesto a servir de modelo para sus alumnos, de manera que pueda dar el ejemplo con su actitud y comentarios hacia el tema visto con la finalidad de entender y reforzar el contenido.

Y el segundo, conocer las herramientas que se presentan en el taller serán las actividades propuestas.

Es importante tener en cuenta los siguientes rubros para llevar a cabo las sesiones de manera satisfactoria:

1. Todo alumno que quiera compartir sus sentimientos tendrá oportunidad de hacerlo
2. Algunas veces los alumnos desearán compartir sus pensamientos y sentimientos, y otros no lo desearán, por lo cual debe ser respetado, pero a su vez puede ser animado con las participaciones de sus demás compañeros.
3. Cuando los estudiantes hablen deben ser apoyados y animados, sin emitir juicios acerca de lo que dicen.
4. Realizar preguntas abiertas para tener mayor información por ejemplo ¿Cómo te sentirías con...?
5. Animar a los estudiantes a participar durante las sesiones (todo el grupo).

Por otro lado, la evaluación de este programa garantizará una comunicación que sirve para mejorar el taller.

Los estudiantes podrán autoevaluarse, en la primera clase se les pedirá lo referente a situaciones particulares en las que les gustaría defenderse por sí mismos. Al final de esa clase se les pide que lean lo que escribieron, con el objeto de que sean conscientes si alcanzaron o no sus objetivos.

En este programa se pretende que el alumno sea más autónomo con respecto a la construcción de su autoestima debido a que este identificará de manera personal como se encuentra y a partir de esto, se partirá el alargamiento de las sesiones.

La participación del instructor será de un mediador, tomando como partida los comentarios de los alumnos, con el objeto de construir un concepto de autoestima y poder realizar estrategias a partir de los conceptos que se tienen sobre el tema, y posteriormente se construya paulatinamente un mejor significado por sí mismos.

3.4 Programa Galatea de Cava y Musitu

Este programa es basado en el mito de “Pígalión y Galateo”, el cual relata la historia de un profesor que tiene una percepción con respecto a un alumno. A partir de ello, éste se dirige hacia él según esta idea, de tal forma, que el modo en que una persona, en este caso un alumno es tratado, será en función de las expectativas que se ha generado en torno a su persona. Por eso, se considera que la formación de las expectativas de un profesor en sus alumnos influyen en gran medida en el desarrollo psicosocial de estos.

El programa de Galatea, propuesto por Cava y Musitu (2005) se enfoca de manera precisa a los temas de esta investigación, debido a que considera niños de 10 a 16 años para su intervención, tomando en cuenta la importancia del contexto escolar en el desarrollo personal de los alumnos, con el fin de potenciar la autoestima y su bienestar psicosocial a través de un conjunto de actividades.

A continuación se retoman actividades del programa, que están presentes en esta investigación como son: la familia y la escuela (compañeros y maestros).

Objetivos del programa

Los objetivos del presente programa son los siguientes:

1. Ofrecer a los profesores un conjunto de actividades que les permitan un mayor conocimiento de sus alumnos.
2. Mejorar el clima en el aula, permitiendo la integración escolar de los niños que tienen dificultades en las relaciones sociales con sus compañeros.
3. Potenciar la autoestima de los alumnos, a través de la interacción con profesores y compañeros dentro del contexto escolar.

Con respecto a lo antes mencionado, la potenciación de la autoestima y la mejora del clima escolar van de la mano con el rendimiento escolar.

Estructura y contenido del programa

El programa está estructurado en siete módulos, cada módulo engloba un conjunto de actividades con un mismo objetivo general desarrollados de la siguiente manera:

Modulo I. Preparando el terreno: un clima positivo.

Modulo II. Los recursos personales.

Módulo III. Mi identidad

Módulo IV. Mis proyectos

Modulo V. No siempre es fácil

Módulo VI. Mis amigos

Módulo VII. Mi familia

A través de estos módulos se pretende que el alumno tenga el conocimiento acerca de sí mismo y sus relaciones con los demás, con el fin de potenciar la autoestima de los estudiantes en sus distintas dimensiones (física, social, familiar, intelectual y emocional).

Instrucciones para su aplicación:

Contenido y método

Se expondrán los objetivos por cada sesión, así como el procedimiento que se llevará a cabo y los materiales.

Actitud

La actitud del profesor debe mostrar aceptación hacia lo expresado por sus alumnos, sin juzgar y valorando todas sus aportaciones.

Adaptación

Se elegirán aquellas actividades que sean consideradas como aptas a las características concretas de sus alumnos y con las que se identifiquen mejor.

Integración en el currículo escolar

Las actividades resultarán más efectivas si se desarrollan, siempre que sea posible, dentro del currículo escolar, desarrollándolas en las distintas asignaturas y no constituyendo el programa ajeno al currículo escolar.

A manera de conclusión, se entiende que el programa descrito, reúne la mayor parte de los temas centrales con los cuales se desea trabajar, tomando en cuenta los medios sociales que han interferido en el alumno para el fomento de su autoestima, y a partir de ello, por medio del programa psicoeducativo se pretende fortalecer la autoestima.

3.5 Programa de Quiles y Espada propuesto para la escuela y el tiempo libre

El programa de Quiles y Espada (2004), tiene la finalidad de fomentar la autoestima mediante el reforzamiento de las habilidades y capacidades personales para afrontar con éxitos situaciones de la vida cotidiana *en alumnos de 11 a 21 años*.

La intervención en el desarrollo y mejora de la autoestima se basa en la concepción multidimensional comentada en el capítulo 1, así como fomentar las habilidades personales que abarquen el plano conductual (que hace o que dice la persona), el cognitivo (pensamientos y concepciones personales) y emocional (qué sentimientos y emociones experimenta), utilizando los siguientes aspectos:

- El conocimiento de sí mismo, en lo que se refiere a sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes, etc.
- La autoaceptación, es decir, el reconocimiento de sí mismo con las valías y limitaciones, que se resumen en negarse a desestimar cualquier aspecto de sí mismo. Para ello se recurre a técnicas de interacción grupal y a la visualización.
- Los estilos cognitivos distorsionados y las formas de rebatir estos pensamientos irracionales.
- La resolución adecuada de las situaciones problemáticas.
- El fomento de las actividades agradables.

Aprendiendo a evaluarse, es el primer bloque que ayudan a analizar las cualidades y limitaciones personales, a valorar logros y mejoras en el tiempo, y en definitiva a realizar una valoración personal tras analizar las competencias personales en áreas específicas.

Interpretando mejorar la realidad, es el segundo bloque, el cual presenta actividades que tienen por objetivo aprender a interpretar positivamente los acontecimientos que ocurren día a día, reconociendo que el estado de ánimo depende no tanto de dichos sucesos, sino de la visión que se tiene de ellos.

Controlando la ansiedad como tercer bloque, se utilizan las técnicas de relajación, para ayudar a los adolescentes a que aprendan a controlar su ansiedad y facilitando que puedan resolver de manera adaptativa las situaciones difíciles que deben afrontar.

El cuarto bloque, pretende mejorar las habilidades sociales como son: el expresar sus opiniones, aprender a escuchar a los demás y compartir ideas ante un grupo de personas, para alcanzar sus metas, fomentar un ambiente positivo con otros y sentirse satisfecho consigo mismo, por lo tanto, esta serie de ejercicios servirá para identificar las conductas sociales hábiles y ejercitarlas.

El quinto bloque hace referencia al cómo ser más asertivos por medio de actividades que practiquen aspectos relacionados con la asertividad, como aprender a quejarse o formular una crítica de manera adecuada, a reaccionar ante situaciones adversas, y a defender el propio punto de vista.

El sexto bloque abarca el tema “problemas... cómo solucionarlos” basado en cinco estrategias de solución de problemas por Zurilla y Goldfried (citados en Quiles y Espada, 2004) pensado para que los adolescentes practiquen su habilidad para resolver problemas.

Y por último, se presenta el bloque “el espejo generoso” presentado por una serie de ejercicios que el instructor puede realizar con un grupo, con el objetivo de favorecer el aprecio de sí mismo y de los rasgos positivos de su persona y de su conducta.

3.6 Sugerencias didácticas para la asignatura de orientación educativa

El programa de desarrollo educativo 1995-2000 se enmarca en el concepto de desarrollo humano, mismo que se orienta a estimular la productividad y creatividad en el desempeño de todas las actividades humanas, contemplando el aprovechamiento de las oportunidades educativas.

Por tal motivo, también pretende desarrollar actitudes propias de una personalidad sana y creadora, fomentando relaciones sociales basadas en el respeto y al apoyo mutuo.

Del mismo modo plantea que en la vida escolar deberán reforzarse la autoestima, el respeto la tolerancia, entre otras; siendo indispensable el ejercicio de prácticas educativas y relaciones personales dentro de la escuela, que sean expresiones congruentes de esos valores e involucren a todos los miembros de la comunidad escolar.

4. Programas y libros de estudio de la SEP para educación básica primaria

4.1 Programa de Educación Cívica y Ética en la educación básica

El programa de estudios que presenta la materia de Formación Cívica y Ética en educación básica, reestructurada para el año 2007 tiene la finalidad de promover la reflexión y el análisis acerca de las implicaciones de impulsar dicha materia en los educandos en la escuela primaria en congruencia con el marco normativo mexicano y con la intención de responder a los retos que plantea una convivencia democrática en las sociedades actuales.

La materia de Formación Cívica y Ética entre los niños y niñas de educación básica va a permitir satisfacer las necesidades y requerimientos que en este ámbito compromete la convivencia en las sociedades contemporáneas.

Por otro lado es reconocido que en el mundo actual se tratan temas de interés colectivo con un fuerte impacto social, que se vinculan estrechamente con la convivencia humana y con una connotación ética, ante los cuales la educación básica no puede pasar de largo, pues tienen que ver con la finalidad de la educación y con él “para qué enseñar”.

Estos temas se nombran de la siguiente manera: *la Educación para la paz y los derechos humanos, la Perspectiva de género, la Educación ambiental y la Educación intercultural.*

Dos temas que se vinculan con esta investigación serían: la responsabilidad que se asume ante el reconocimiento de los derechos propios y de los demás (Educación para la paz y los derechos humanos) y el respeto hacia las distintas formas de expresión (Educación intercultural). Por tal motivo, se relaciona con el tema, considerando que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de afrontar los retos básicos de la vida, uno de estos retos es la relación eficaz que se tenga con lo demás. Esto significa relacionarnos de tal modo que experimentemos la mayoría de las veces nuestras interacciones como algo positivo y eficaz tanto para nosotros como para los demás. (Branden, 1994).

4.2 Educación Cívica y Ética en sexto año de primaria

El objetivo principal en la materia de Educación Cívica y Ética en sexto año de primaria, será identificar situaciones y acciones que contribuyen al bienestar que se requiere como adolescente, así como los factores de riesgo que pueden afectar la integridad del alumno.

En este caso, Vallés (1998) afirma que si el niño maneja un buen autoconcepto académico, valorando su funcionamiento escolar y sus capacidades, tendrá una sana autoestima, favoreciendo el rendimiento académico al tener confianza en sus posibilidades como estudiante que aprende.

En este ámbito, se busca promover las competencias cívicas y éticas a través del ejercicio propuesto en las siguientes secciones didácticas:

La primera unidad es la que más se acerca al tema que se desea promover, quizás no sea el título como tal, pero si se mencionan las características indispensables que se necesitan para tener una óptima autoestima.

En la sección primera se habla acerca de los temas de sexualidad. “Mi crecimiento y desarrollo”. ¿Cuáles son los cambios y posibilidades futuras de mi cuerpo? Afectos, sensaciones y emociones. ¿Qué requiero aprender para mantener una vida sana?

En este apartado se deja ver los afectos, sensaciones y emociones que pueden estar presentes en la adolescencia temprana, sabiendo que existe un concepto de sí mismos y, consecuentemente una valoración individual, diferente en cada uno de los ámbitos o contextos relevantes de la vida (ámbito familiar, académico e intelectual). (Musitu y Cava, 2000).

El rendimiento escolar afecta al autoconcepto académico, incidiendo este en la percepción que el alumno tiene de sus capacidades escolares.

Asimismo en la unidad 1, sección cuatro, se manejan los temas de: Aprendo a decidir sobre mi persona. Responsabilidad sobre las acciones personales. La importancia de la experiencia escolar. ¿Cómo me gusta que las demás personas me traten? Iniciativa y creatividad para pensar en mi futuro inmediato. ¿Cuál es la importancia de contar con información para tomar decisiones?

Al respecto, Feldman (2000) considera que los padres hermanos, profesores, amigos y compañeros, tiene un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima, la manera en que la sociedad ve al niño influye en la manera en que éste se ve a sí mismo.

En la unidad dos solo se incluye en los primeros temas, al tomar decisiones conforme a principios éticos para un futuro mejor, enfocándose a las decisiones que cada alumno debe tomar, considerando su forma de pensar, a lo que Branden (1994) llamaría aceptación de sí mismo, puesto que considera que la autoestima requiere la aceptación de sí mismo, no el rechazo que manifieste la persona en contra de él, mencionándolo de la siguiente manera:

Nuevos sentimientos y emociones. ¿Cómo han cambiado mis sentimientos y emociones? ¿Qué sentimientos nuevos he experimentado? ¿Cómo expreso mis sentimientos y emociones ahora? ¿Cómo puedo expresar mis sentimientos y emociones sin dañarme y sin dañar a otras personas.

4.3 Libro de texto de Cívica y Ética para sexto año de primaria

En la unidad uno se vio los temas centrales de la investigación, tanto con la población que se trabajará, ubicada en la adolescencia temprana, como algunos criterios básicos para el tema de Autoestima.

De esta manera el título principal que se maneja en dicha unidad se nombra “De la niñez a la adolescencia”, en la cual se habla de cómo se está dejando la infancia para iniciar otra etapa de la vida, “la adolescencia”; considerada, como la edad aproximada del surgimiento de las emociones por las cuales transita, los cambios corporales que tiene lugar en esta etapa y los cambios que surgen en la forma de pensar.

Por tal motivo, tiene la finalidad de que el alumno conozca sus cambios físicos y psicológicos, para la búsqueda de una identidad, y cómo su comportamiento se regirá a partir de esta etapa.

4.4 Libro de texto de Ciencias Naturales para sexto año de primaria

En el libro de Ciencias Naturales para alumnos de sexto grado de primaria se trabajan diversos bloques, dentro de estos, se incluye en el bloque tres el tema que compete a esta investigación; La adolescencia: cambios y responsabilidades.

Se busca que durante este bloque los alumnos reconozcan los cambios físicos entre mujeres y hombres, así como, el impacto emocional en la apreciación personal y social que implica esta etapa, debido a las comparaciones entre los mismos compañeros, y la búsqueda de la identidad.

Dentro de este apartado, se considera que:

- La adolescencia implica una serie de transformaciones físicas y emocionales que, a veces, producen confusión en los adolescentes, ya que les provocan frecuentes cambios en sus estados de ánimo, pues de un momento a otro pueden sentirse contentos, irritables, aburridos o incomprendidos.
- De la misma forma su cuerpo y su forma de pensar cambian, las opiniones de los amigos se vuelven muy importantes, pues los adolescentes se comparan continuamente entre ellos.
- Se refuerza la necesidad de pertenencia a un grupo, surgen intereses comunes y se tiene más conciencia de las reglas sociales.
- Los cambios físicos y emocionales que ocurren en la pubertad son algunos más intensos que otros, muchas veces tienen que ver con la necesidad de buscar un afecto complementario al de la familia, por lo que se crean amistades que pueden durar toda la vida.
- Entablar un diálogo abierto y respetuoso entre padres e hijos resuelve muchos de los conflictos que acarrea esta etapa.

Con referencia a lo anterior, se puede distinguir la importancia de fortalecer algunos temas presentados en la curricula escolar mediante el programa de intervención que se realizará, debido a que los temas, de la niñez a la adolescencia no son explicados ampliamente y en consecuencia, no se trabaja con el proceso de desarrollo con el alumno en cuanto a sus cambios físicos y psicológicos, considerando que las dudas respecto a su persona puedan verse confusas.

Por ello, es importante formar en el alumno confianza en sí mismo, al proporcionarle herramientas que le permitan enfrentarse a cualquier situación, considerando el respeto y confianza hacia el mismo, desarrollando relaciones positivas entre compañeros, conociendo y respetado sus aptitudes.

Capítulo II

Metodología

2.1 Objetivos general y específico

General

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para fortalecer la autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria

Específico

Los alumnos contarán con algunas herramientas socioafectivas, que les sirva de apoyo para enfrentar situaciones de la vida cotidiana por medio de una autoestima más fortalecida.

2.2 Tipo de estudio

De acuerdo con Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2008) el tipo de estudio que se realizó es cuasiexperimental debido a que los sujetos no se asignan al azar ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: siendo grupos intactos. Cabe mencionar que el estudio se desarrolla en dos dimensiones cuantitativamente y cualitativamente.

2.3 Diseño de investigación

El diseño que se aplicó fue a partir de un pretest y posttest cuyo esquema es el siguiente:

X1= pretest O= intervención X2= posttest

2.4 Sujetos

Se trabajó con un grupo de dieciséis alumnos en sexto grado de primaria del turno vespertino, en una institución pública, de los cuales siete son hombres y nueve son mujeres cuyas edades oscilaban entre los 10 y 12 años. Éste grupo fue asignado por el director de la escuela por lo que representa una muestra no probabilística.

2.5 Escenario

El estudio se realizó en una Escuela Primaria pública ubicada en la delegación de Tlalpan, específicamente en el centro de ésta, lo cual nos indica que el nivel socioeconómico es medio, contando con todos los servicios necesarios , tiendas, papelerías, cafeterías, bancos parques, entre otros.

Por otro lado, las instalaciones de la escuela son buenas, cuentan con 14 salones, un patio amplio, baños, dirección, un salón de cómputo que también es utilizado como biblioteca. El salón de clases donde se llevó a cabo el programa, cuenta con un pizarrón blanco y otro electrónico, una computadora, una impresora, un cañón, tres estantes y cada alumno, tiene su propio pupitre.

2.6 Instrumento

El presente instrumento fue diseñado a partir de los temas propuestos en el marco teórico, como son: adolescencia temprana y autoestima, autoestima y familia, autoestima y escuela.

Posteriormente, se aplicó dicho instrumento, mismo que consta de la elaboración de un pretest (anexo 1), que se utilizó también como posttest. Este instrumento fue elaborado para obtener información en torno a los siguientes indicadores: a) la autoestima en la adolescencia temprana, haciendo énfasis en cómo el alumno se percibe a sí mismo, b) la relación que existe entre su autoestima y la familia, así como, c) la influencia del contexto escolar con la autoestima. Indicadores que se desprenden a partir de la elaboración del programa de intervención.

El instrumento se validó por medio de la técnica de jueces; y para ello participaron dos profesores: uno de la Universidad Pedagógica Nacional y otro fue el profesor de la institución en donde se realizó el programa. Éstos, se encargaron de realizar las observaciones cambios y ajustes pertinentes a cada una de las preguntas del pretest y posttest.

De igual forma para su validación se llevó a cabo el estudio piloto, el cual se describe más adelante.

Pretest y Postest

El instrumento que se utilizó constó de 18 preguntas abiertas, mismas que evaluaron cada uno de los apartados que hacen referencia al cómo se ha desarrollado la autoestima en el alumno, comprendido de la siguiente manera:

1) La autoestima en la adolescencia temprana

Las preguntas de la 1 a la 7 fueron elaboradas con el fin de conocer cómo es la percepción que tiene el alumno de sí mismo, cómo cree que los demás lo ven y qué le gustaría cambiar de su vida actual, de tal forma que esto permitió conocer la influencia de la edad por la cual atraviesan así como aspectos que modificarían su persona en un futuro.

Las preguntas están enfocadas a las primeras cinco sesiones del programa, las cuales fortalecieron la parte de la autoestima del propio alumno en cuanto al reconocimiento de sus habilidades.

2) La autoestima y la familia

Las preguntas 8 y 9 hablan de la influencia que tiene la familia en la autoestima del alumno, el interés que los padres dan a sus hijos, así como la relación que tienen dentro del núcleo familiar y cómo esto ha repercutido positiva o negativamente en el pre adolescente.

3) La autoestima y la escuela

Las preguntas de la 10 a la 18 hablan específicamente del contexto educativo, la percepción del alumno en su rendimiento escolar, la seguridad que implica el participar en clase si es que realmente lo hacen y cómo autoevalúa esta participación, la relación entre compañeros, cómo el alumno cree que su profesor lo ve o considera.

La finalidad de esto fue conocer la influencia de la escuela en su autoestima, si algún evento dentro de la institución ha tenido vinculación con la forma en cómo se siente el alumno consigo mismo, así como ayudar en la capacidad para resolver problemas.

Estudio Piloto

El cuestionario fue aplicado a 17 alumnos, 10 niños y 7 niñas de sexto grado de Primaria de una escuela pública, con un nivel socioeconómico medio bajo, ubicada en la delegación de Tlalpan en el turno vespertino, las edades oscilaron entre los 11 y 13 años.

Resultados del estudio piloto

Se hace referencia que las modificaciones al cuestionario solo fueron en dos de las preguntas, debido a que el resto arrojan la información requerida al proyecto, así como la óptima comprensión de las preguntas por parte de los alumnos.

Se reporta que este instrumento fue modificado en las siguientes preguntas:

- pregunta N° 6: ¿Cómo te sientes ahora?

Modificación: ¿Cómo te sientes ahora, por qué crees que sea así?

Fue modificada debido a que la información se limitó en respuestas cortas: bien o mal, mismo que no permitía tener más detalle sobre la respuesta y esto truncaría el análisis de resultados posteriores para conocer cómo se sentía el alumno, y como se siente ahora.

- pregunta N°10: ¿Qué tan inteligente te consideras en la escuela?

Modificación: ¿Te consideras inteligente en la escuela, por qué?

En esta pregunta se agregó el ¿Por qué?, para proporcionar más información de cómo se considera el alumno en cuanto a su percepción de sí mismo, pues permitirá hacer una comparación más amplia al termino de la investigación.

En la aplicación del estudio piloto, se pudo observar un comportamiento accesible por parte de los alumnos, asimismo manifestaron una buena disposición para responder las preguntas del pretest-postest.

2.7 Programa de intervención

El presente programa se diseñó con la finalidad de reforzar la autoestima del alumno por medio de 15 sesiones, mismas que fueron retomadas y algunas adecuadas del Programa de Musitu y Cava (2000) así como del libro *Educación en la Autoestima Propuestas para la Escuela y el Tiempo Libre* de Quiles y Espada (2004). La última sesión fue retomada por el Manual de Sugerencias didácticas para la Asignatura de Orientación Educativa por parte de la Secretaría de Educación Pública (1996).

Es importante mencionar que se incluyeron algunas sugerencias de trabajo propuestas por programas formales descritas con anterioridad, como son: Autoestima para quererse más y relacionarse mejor de Beauregard, L., Bouffard, R. y Duclos, G. (2005). Se consideró la propuesta de estos asuntos, acerca de qué la instructora procure desarrollar en cada uno de los participantes un ambiente de confianza y respeto, mismo que se llevó a cabo en las primeras dos sesiones por medio de dinámicas de integración. Continuando con los autores, se tomó en cuenta la inclusión del cierre de cada sesión por medio de preguntas, basadas en los objetivos de cada tema, con el fin de saber el impacto de la clase en los alumnos.

El programa se fundamentó en algunos puntos planteados por el libro, “Como enseñar autoestima” de Kaufman, G., Raphael, L. y Espeland, P. (2005) quien considera primordial tomar en cuenta a la instructora como modelo para los alumnos, interviniendo durante las sesiones con comentarios que retroalimentaban la clase, así como el fomento al respeto entre los estudiantes que no desean participar con el grupo. Sin embargo, se hizo lo posible para animarlos en la integración.

También se retomó la idea de Cava y Musitu (2000) en su libro “La potenciación de la autoestima en la escuela”, al vincular el tema de autoestima con la currícula escolar, de tal forma que el reforzamiento dio mejores resultados tanto para el objetivo del programa como para las actividades vistas en alguna asignatura. Cabe aclarar que las sesiones del programa de intervención se desarrollaron bajo la modalidad educativa de taller; en el que se propicio la participación conjunta y activa de la instructora y los alumnos.

A sí mismo segmentos instruccionales que contemplaron el trabajo individual y en equipo por parte de los alumnos.

A continuación se describe de manera breve las sesiones propuestas, tomando en cuenta que al final del trabajo se detallan con mayor precisión en la carta descriptiva (anexo 2).

De la sesión 1 a la 6 se consideró el nivel de autoestima de los alumnos, cómo se ven ellos y cómo piensan que los demás los perciben. Hablar sobre aceptación de las virtudes en cada persona, potenciar la conciencia de sí mismo y de su identidad personal, así como crear un clima de confianza. Es importante mencionar que la actividad dos fue modificada para fines de este proyecto, aumentándole la parte de percepción en el futuro. Como parte de las actividades se entregaron fichas correspondientes al tema de acuerdo a lo marcado según el objetivo, así como el material correspondiente.

En segundo lugar, se consideraron los indicadores referidos a las relaciones familiares, con una duración de cuatro sesiones: 7,8,9 y 10 y aplicadas a partir de mencionar que la familia influye de manera determinante en la autoestima, por tal motivo se abrió un apartado con actividades que hacen referencia al seno familiar, no necesariamente para cambiar el modo de vida, pero sí para hacer una reflexión del comportamiento que hay dentro de ella y que quizás los hijos no sean la causa de tal conducta.

En tercer lugar la vinculación de la escuela con la autoestima en las sesiones: 11, 12, 13 y 14 las cuales consideraron la relación de los alumnos con sus iguales, cómo valoraron la participación que emite en clase y cómo se perciben en su rendimiento escolar, el logro de la identidad personal, y de la percepción de cómo es el comportamiento de cada alumno en relación con sus compañeros.

Por último en la sesión 15 se realizó el postest con la finalidad de saber los efectos producidos por el programa, así como reafirmar los aspectos que conforman la autoestima por medio de la “Declaración de autoestima” de Virginia Satir.

2.8 Procedimiento de aplicación

A continuación se describe de forma breve el procedimiento que se llevó a cabo para el desarrollo del programa

Primera fase:

Se tomó la decisión de trabajar con alumnos de sexto grado de primaria, en una institución pública ubicada en la Delegación Tlalpan.

Primero se solicitó a la escuela el permiso requerido para trabajar con los alumnos, presentándole al director de la institución el desarrollo del trabajo, el objetivo, el tiempo aproximado que se iba a requerir para la aplicación del programa, esto con la finalidad de dar una idea del proyecto.

El acceso a la institución no tuvo la necesidad de presentar el oficio que da la Universidad Pedagógica Nacional, pues el director no lo requirió. Posteriormente, se habló con el profesor titular del grado con el que se trabajó, con el propósito de acordar los días y las horas pertinentes para llevar a cabo el programa de intervención. La instructora sugirió que fueran los días que se imparte la asignatura de Cívica y Ética o Ciencias Naturales, con el objeto de reforzar los temas aludidos a la investigación. A lo anterior, el profesor propuso dos días a la semana y el horario de 2:00 a 3:00 de la tarde como el más adecuado.

Segunda fase:

Una vez acordado lo anterior, se llevó a cabo la presentación del programa a los alumnos por parte de la instructora. Se mencionó el objetivo, los temas centrales y la aplicación del pretest para conocer cómo era su autoestima en cuanto a sí mismos, su percepción familiar y escolar.

Consecutivamente, durante cada sesión se realizaba una retroalimentación de la clase anterior, al preguntar sobre lo que se había visto en ese día, con el fin de saber qué tanto recordaban sobre el tema, así como darle una continuidad al objetivo del día anterior. Cada una de las dinámicas promovió la participación de todos los alumnos, de manera que podían expresar lo que pensaban para que el resto del grupo lo comprendiera y respetara.

De igual forma todas las sesiones se conformaban por una estructura general como era: el desarrollo del tema, el trabajo individual y posterior a esto, el trabajo en equipo. Cabe señalar que solo al cambiar de un tema a otro había exposiciones por parte de la instructora.

Tercera fase:

Finalmente en la última sesión, se llevó a cabo una lectura de Virginia Satir “Declaración de autoestima” para reafirmar los aspectos importantes que se habían visto y que buscaban los objetivos de esta investigación, como fueron: aceptación de sí mismo, confianza, para la construcción y fortalecimiento de la autoestima vistos en clase. Enseguida se concreto con la aplicación del postest para conocer los efectos logrados por la intervención del programa.

Capítulo 3

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente capítulo tiene la finalidad de presentar los resultados obtenidos tanto en el pretest y posttest como en el programa de intervención, en el cual se analiza el desarrollo de las sesiones.

Los resultados que dicha investigación arrojó fueron analizados en dos dimensiones: cuantitativamente y cualitativamente.

a) Procedimiento para la codificación de datos

Para la parte cuantitativa se realizó un análisis por cada pregunta, con esto se pudo categorizar de acuerdo a las respuestas más comunes entre los alumnos con la finalidad de sacar patrones de respuesta y obtener frecuencias.

En cuanto al análisis cualitativo se procedió a interpretar de manera global las respuestas obtenidas por los alumnos tanto en el pretest como en el posttest, considerando los resultados con mayor y menor frecuencia. Paralelamente se procedió a interpretar estos datos, relacionándolos con algunos aspectos conceptuales revisados en el marco teórico.

Cabe resaltar que el análisis también es presentado conforme a los tres indicadores considerados para este estudio, como son: la autoestima en la adolescencia temprana, la autoestima y familia, la autoestima y la escuela.

A continuación se presentan los resultados de pretest y posttest:

I. La autoestima en la adolescencia temprana integra las preguntas de la uno a la siete

1. ¿Qué piensas acerca de ti?

Pretest y Posttest

Ante esta pregunta se obtiene como resultado tanto en el pretest como en el posttest que la mayoría (31.25%) de los alumnos consideran que son personas calladas, tímidas y tranquilas y la minoría (12.5 %) creen ser personas alegres y juguetonas.

Los datos obtenidos pueden observarse en las tablas 1a y 1b:

Pretest: tabla 1a			Postest: tabla 1b		
CATEGORÍA DE RESPUESTA Pretest 1ª	FRECUENCIA	PORCENTAJE	CATEGORÍA DE RESPUESTA Postest 1b	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Que soy una persona callada, tranquila y tímida	5	31.25%	a) Que soy una persona callada, tranquila y tímida	5	31.25%
b) Que nadie me quiere por mi apariencia física	4	25%	b) Que nadie me quiere por mi apariencia física	4	25%
c) Que soy una persona única y especial	3	18.75%	c) Que soy una persona única y especial	3	18.75%
d) Que soy una persona alegre y juguetona	2	12.5%	d) Que soy una persona alegre y juguetona	2	12.5%
e) Nada	2	12.5%	e) Nada	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

En esta primera pregunta no se encontró ningún cambio entre pretest y postest.

A lo anterior se le atribuye según Velasco (citado en CORA, 1998), que al iniciar la primera fase de la adolescencia, las percepciones que se tienen de sí mismo son confusas, tanto que el adolescente se siente muy inseguro de quien es, cuando lograr integrar un

concepto de sí mismo y formar una identidad. Se entiende por esto, que al presentar este tipo de respuestas en el pretest y postest, la información arrojada por los alumnos con relación a su persona es variada con respecto a su auto aceptación al considerar distintos factores con los que no se sienten agusto, de personalidad o de apariencia física. Sin embargo, aunque no se presenta un cambio cualitativo en pretest y postest podemos considerar que en el segundo, las respuestas de los alumnos ya se fundamentan, por todo lo visto durante las clases haciéndolas más objetivas.

2. ¿Qué crees que los demás piensan de ti?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (31.25%) en el pretest consideraron que las personas los veían feos, tontos y callados, y la minoría señaló (18.75%) que no sabían lo que pensaban de ellos.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (56.25%) en el postest consideró que los demás piensan con respecto a ellos que son buenas personas, amables y buena onda, solo una minoría de ellos (18.75%), contestaron que no sabían. Estos datos pueden observarse en las tablas 2a y 2b.

Pretest: tabla 2a			Postest: tabla 2b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Que soy feo(a), tonto y callado(a)	5	31.25%	a)Que soy buena persona, amable, buena onda	9	56.25%
b) Que les caigo bien, soy buena onda y especial.	5	31.25%	b) Que soy callado (a) y que debería hablar más	2	12.5%
c)Que soy payasa(a), grosero (a)	3	18.75%	c) Que soy inteligente	2	12.5
d)Nada, no sé	3	18.75%	d)No sé	3	18.75
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se observa que hubo un cambio positivo en el posttest tanto en frecuencia como en el tipo de respuesta, debido a que en el pretest los alumnos solo consideraron su apariencia física como algo significativo para los demás, para lo cual García (2005), menciona que en los primeros años de la adolescencia, se presentan indicadores de un profundo malestar respecto a su apariencia física, lo que trae como consecuencia una menor autoestima, indicadores que los alumnos reflejaban en las primeras respuestas proporcionadas antes del programa de intervención.

Con respecto al posttest, las respuestas de los alumnos se enfocan más a las características positivas de cada persona, mismas que hacen único a cada individuo. De esta forma Horrocks (1989) refiere que como seres susceptibles al cambio, se forman ideas sobre sí mismos, algunas veces positivas, otras tantas negativas, pero finalmente la adolescencia va ligada al aprendizaje de roles, tanto personal, como social, que a la larga, ajustará el concepto de sí mismo, así como, al concepto que se tiene de los demás.

Por último, la respuesta con menos frecuencia tanto en el pretest como en el posttest, se refiere cuando los alumnos dicen no saber qué piensan los demás de ellos, Feldman, (2000) argumenta ante esto que la forma en que la sociedad ve a un individuo, influye en la manera en que éste se ve a sí mismo, por lo tanto por muy ambigua que sea la idea del alumno con respecto a la opinión de los demás será determinante para su desarrollo.

3. Tú, ¿te aceptas como eres?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (81.25%) en el pretest se consideran ser únicos al decir que si se aceptan como son, solo una minoría señaló (18.75%) que “A veces” no se aceptan como son.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (87.5%) consideran que si se aceptan como son, que les gusta todo de ellos por el hecho de ser especial y la minoría (12.5%) mencionan que no les gusta su físico ni forma de ser. Los datos obtenidos tanto en pretest como postest se observan en la tabla 3a y 3b.

Pretest: tabla 3a			Postest: tabla 3b		
Categoría de respuesta Pretest 3a	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta Postest 3b	Frecuencia	Porcentaje
a) Sí, soy único (a)	13	81.25%	a)Si, me gusta todo de mí, porque soy especial	14	87.5%
b)A veces no me acepto como soy	3	18.75%	b)No, no me agrada mi físico y forma de ser	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que hubo poca diferencia entre el pretest y el postest con respecto a la aceptación de cada alumno, cabe resaltar que aparentemente todos los alumnos dicen aceptarse tal cual son; sin embargo, a lo largo de las sesiones y en las actividades ellos reflejaban lo contrario, no obstante, lo relevante en esta ocasión es que al comparar la respuesta más frecuente entre pretest y postest, la del postest, maneja una información más elaborada, tomando en cuenta que no solo el ser único es lo que me hace aceptarme; tal y como lo comentan en el pretest, sino hacer consciente todas las aptitudes con las que cuentan cada uno de ellos, así como el hecho de considerarse especiales por alguna característica que cada individuo posee.

Al respecto, Coon (2003) menciona que la manera de sentir y de pensar, tiene que ver con el autoconcepto, entendiendo por éste, la percepción, la imagen que tiene una persona de sus rasgos de personalidad, dando valía a su autoestima, favoreciendo la relación que se tiene con nuestros semejantes y en consecuencia, nuestra estabilidad emocional.

Asimismo, para Quiles y Espada (2004) la autoestima se formará a lo largo de la vida, pero en la adolescencia temprana, la percepción y valoración que tiene el joven de sí mismo, toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales, que es, el logro de la identidad.

Por otro lado, en los datos que se obtienen como minoría tanto en el pretest como en el postest, se habla de que a veces los alumnos no se aceptan como son, así como el desagrado por su físico y forma de ser, mismo que se puede atribuir según Castro (2000) a que la autoimagen de una persona es la visión que cada uno tiene de sí mismo, mostrando que es un producto de la comparación social, propagada por el ámbito socio-cultural, siendo así, Philip (1997) considera por tal motivo, que durante la pubertad hay una mayor preocupación por la figura, la imagen y la apariencia corporal.

4. ¿Qué cambiarías de ti?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (43.75%) en el pretest mencionan que no cambiarían nada de ellos, considerándose únicos y solo una minoría (6.25%) mencionó que cambiaría todo de él.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (56.25%) no cambiarían nada de ellos porque les gusta como son, sólo una minoría (12.5 %) mencionó que cambiaría su físico. Estos datos pueden observarse en las tablas 4a y 4b.

Pretest: tabla 4a			Postest: tabla 4b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Nada, soy único	7	43.75%	a) Nada, me gusta como soy	9	56.25%
b) Cambiaría algo de mi (apariencia física, comportamiento)	9	56.25 %	b) cambios(apariencia física, comportamiento)	7	43.75%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

En esta respuesta hubo un incremento favorable de pretest a postest, debido a que los alumnos manifiestan sentirse conformes con lo que son, en cuanto a su personalidad. Quizás existan algunas características de su comportamiento que no les agrade del todo, pero la aceptación de éstas dependerá en gran medida a su desarrollo. Es por eso que Vallés (1998) considera que la autoestima está conformada por tres componentes básicos, la dimensión cognitiva: referida a los pensamientos, ideas, creencias, valores, etcétera; la dimensión conductual: hace hincapié a lo que decimos y hacemos, y por último la dimensión afectiva: directamente relacionada a lo que sentimos, dándole valor a las personas y a nosotros mismos, de tal manera, que partimos de la idea en que la confianza es la ayuda propia para poder lograr sus objetivos y construir una identidad.

Ante las respuestas que representan la minoría, se pudo encontrar que algunos alumnos desearían cambiar su comportamiento o su aspecto físico, este último es un indicador que ha cobrado importancia en la población a estudiar. En este sentido, Margain, Castro y Llanes (2003), reafirman que durante el inicio de la adolescencia, la autoestima, sufre altas y bajas por los cambios hormonales, debido a que la imagen se vuelve muy importante, teniendo una preocupación por saber qué piensan los demás de él o ella, sin embargo, en esta etapa de la vida es significativo establecer la identidad, así como la formación de un autoconcepto.

En esta categorización que considera la minoría de los alumnos, se ve reflejada con mayor autenticidad lo que ellos pensaban realmente al principio de las sesiones.

5. ¿Cuándo eras más pequeño, cómo te sentías?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (56.25%) en el pretest consideran que eran felices cuando estaban pequeños porque jugaban mucho. Como categoría más baja en el pretest, el (6.25%) consideran que de pequeños se sentían igual que ahora

POSTEST

La mayoría de los alumnos (68.75%) mencionan haberse sentido bien, porque tenían el cariño de su familia, mientras que como categoría más baja el (12.5%) consideró sentirse de pequeños como los más consentidos en casa. Estos datos pueden observarse en las tablas 5a y 5b.

Pretest: tabla 5a			Postest: tabla 5b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Pretest 5 a			Postest 5b		
a)Bien, feliz porque jugaba mucho	9	56.25%	a)Bien, porque tenía cariño de mi familia	11	68.75%
b)Me sentía solo, porque no me prestaban atención en casa	3	18.75%	b)Muy tímido, callado	3	18.75%
c)Cómo el más consentido de la familia	3	18.75%	c)El más consentido	2	12.5%
d)Igual que como me siento ahora.	1	6.25%	-----	-----	-----
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

La mayoría de los alumnos en el pretest mencionan que se sentían felices de pequeños porque jugaban mucho, esto indica que el cambio de niñez a adolescencia temprana es clara debido a la diferencia de intereses que existe.

Como frecuencia más alta en el postest, los alumnos mencionaron sentirse bien, gracias al cariño que les proporcionaban sus padres, lo cual indica una respuesta más objetiva pues adquirieron los elementos necesarios para conocer el rol que debe fungir la familia y que no solo se centrara ésta en la diversión.

Por tal motivo, Branden (1994) considera que una buena estructura familiar es aquella que respeta las necesidades, la individualidad, la estructura óptima, presentando más flexibilidad, abierta y susceptible en vez de ser cerrada y autoritaria.

En la categoría más baja del pretest los alumnos comentan que no hay diferencia entre lo que sentían hace algunos años, a lo que están viviendo en la actualidad, sin embargo en el postest afirman sentirse como los más consentidos de la familia, respuesta que refleja lo importante que es el sentirse importantes dentro del núcleo familiar. Ante esto, Quiles y Espada (2004) afirman que la autoestima se forma en los primeros años de vida a partir de las interacciones con las personas significativas del entorno del niño, en este caso, sus padres.

6. ¿Cómo te sientes ahora, por qué crees que sea así?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (50%) en el pretest dicen sentirse felices porque tienen muchos amigos, y la minoría señaló (18.75%) sentirse inteligentes y grandes porque ya saben más cosas.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (62.5%) comentan sentirse bien porque son más grandes, están creciendo y saben más cosas, no obstante la minoría (37.5%) dice sentirse bien porque tiene amigos y se valora. Estos datos pueden observarse en las tablas 6a y 6b.

Pretest: tabla 6a			Postest: tabla 6b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Muy bien, feliz porque tengo muchos amigos	8	50%	a)Bien porque estoy creciendo, soy más grande y sé más cosas	10	62.5%
b)Mal porque no es lo mismo que antes	5	31.25%	b)Bien porque tengo amigos y me valoro	6	37.5%
c)Inteligente, y grande porque ya se más cosas	3	18.75%	-----	-----	-----
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede interpretar que al principio fue más importante el hecho de sentirse bien por la convivencia social, sin embargo es remplazada por el hecho de sentirse mejor, pero aludido a los cambios que produce la edad (responsabilidad, aprendizaje etc.), de ésta forma. Rigon (2002), refiere que en la adolescencia, existe un período crítico en el que se producen cambios a todos los niveles, considerando de suma importancia, que el individuo accederá a una nueva identidad para la consolidación de la autoestima; en tal sentido, la manera en cómo ha ido desarrollando a lo largo de su infancia, determina en parte la imagen que el adolescente tendrá de sí mismo y cómo será su comportamiento para enfrentar la vida. Se puede decir que el alumno conforme va madurando y presentando cambios, sus intereses se muestran diferentes.

Es importante observar que la categoría más baja del pretest es la más alta del postest , lo cual nos indica dos cosas, la primera es que ahora los alumnos consideran más relevante el hecho de saber más cosas conforme van creciendo y la segunda parte , menciona una consciencia entre los alumnos acerca de los cambios en su desarrollo y los intereses de

acuerdo a su edad, por tal motivo Lila (citado por Musitu y Cava, 2000), percibe que la autoestima será la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación.

7. ¿Cómo te gustaría sentirte en un futuro?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (43.75%) mencionan que les gustaría tener una carrera profesional y tener dinero, no obstante la minoría (25%) les gustaría sentirse mejor que ahora.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (68.75%) les gustaría ser felices y terminar una carrera, mientras que la minoría (12.5%) les gustaría sentirse bien, hablar y convivir más. Estos datos pueden observarse en las tablas 7a y 7b.

Pretest: tabla 7a			Postest: tabla 7b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Tener una carrera profesional, tener dinero	7	43.75%	a)Feliz y terminando una carrera	11	68.75%
b)Feliz, bien y afortunado	5	31.25%	b)Bien todo el tiempo	3	18.75%
b) Sentirme mejor que ahora	4	25%	c)Bien, hablar y convivir más	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Con los resultados obtenidos se puede resaltar el aumento en el interés de los alumnos por terminar una carrera profesional, lo cual ocurre únicamente cuando ellos se vuelven conscientes de que todos los individuos tienen distintas aptitudes, y que para explotarla se necesita tener confianza en sí mismo. Vernieri (2006), menciona que un adolescente entre más alta sea su autoestima, tiende a mejorar su calidad de vida, así como responder positivamente a las exigencias escolares, de ser creativos y autónomos.

En las categorizaciones menos frecuentes se observa que en el pretest los alumnos manifiestan que les gustaría sentirse mejor que ahora, no obstante, en el postest logran identificar de qué manera pueden empezar a sentirse mejor, comentando que para lograrlo, el hablar y convivir más los haría sentirse bien pues es de suma importancia las relaciones interpersonales, según Cava (2000) menciona que gran parte de las relaciones sociales que el niño establece en el ámbito escolar, son las relaciones entre iguales, mismas que resultan esenciales para él.

II. La autoestima y la familia integra las preguntas ocho y nueve.

8. ¿Cómo te llevas con tu familia, por qué crees que sea así?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (62.5%) dicen llevarse muy bien con su familia porque se respetan y se quieren, solo una minoría (12.5%) refieren que algunas veces no los entienden.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (56.25%) comentan llevarse bien con su familia porque los tratan con cariño y conviven con ellos, la minoría señaló (12.5%) llevarse bien con sus papás pero con sus hermanos no. Estos datos pueden observarse en las tablas 8a y 8b.

Pretest: tabla 8a			Postest: tabla 8b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Muy bien, porque nos respetamos y queremos	10	62.5%	b)Bien, porque me tratan con cariño y convivo con ellos	9	56.25%
b)Mal porque no me gusta cómo me tratan y pelean con frecuencia	4	25%	a)Regular ,porque no le hecho ganas a la escuela y peleamos	5	31.25%
c)Algunas veces no los entiendo	2	12.5%	c)Con mis papás bien, pero con mi hermano (a), mal por algunas discusiones	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Lo anterior nos indica que los resultados obtenidos caen en la deseabilidad social, debido a que en el pretest y postest los alumnos manifiestan tener una buena relación con su familia, tener una convivencia óptima así como un respeto aparente, no obstante se encontró durante las sesiones datos diferentes que afirman lo contrario, esto se puede encontrar en el desarrollo de las sesiones.

Es importante que aunque la mayoría de los alumnos no poseen una buena convivencia familiar, si tienen claro las características de una familia nuclear con una buena relación y que esto afecta o beneficia a su autoestima. De esta forma Branden (2004) afirma que la meta adecuada en la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta, por tal motivo, cuando un niño experimenta el

equilibrio adecuado entre protección y libertad, contribuye de manera importante al tipo de identidad y de autoestima que se forma con el tiempo en el individuo.

Como frecuencia más baja en el pretest los alumnos comentan que algunas veces no entienden a sus padres, a diferencia del postest los cuales mencionan que la convivencia con ellos es buena, pero con sus hermanos la relación no es favorable por algunas discusiones que enfrentan.

De una forma u otra, el contexto familiar detona en gran medida la autoestima de un individuo, la relación que exista en casa reflejará la aceptación o no de sí mismo., de esta manera Vallés (1998) afirma que la autoestima no es hereditaria, no es innata, sino que se aprende de acuerdo a las experiencias personales del niño, como consecuencia, si en el seno familiar se vive un clima de comunicación afectivo adecuado entre los padres y hermanos, en caso de que tuviera, se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima.

9. ¿Cómo te demuestran tus padres que se interesan por ti?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (43.75%) consideran que sus padres se interesan por ellos dándoles amor, cariño y cuidados, en la minoría aparecen que el (12.5%) de los alumnos consideran que sus padres les demuestran su cariño comprándoles ropa y juguetes.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (43.75%) consideran que sus padres les demuestran su cariño abrazándolos y cuidándolos, no obstante la minoría (12.5%) de los alumnos piensan que sus padres les demuestran su interés porque los regañan y castigan cuando están mal. Estos datos pueden observarse en las tablas 9a y 9b.

Pretest: tabla 9a			Postest: tabla 9b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Dándome apoyo, amor, cariño y cuidados	7	43.75%	a)Con cariño, abrazándome y cuidándome	7	43.75%
b)Me regañan para ser mejor niño (a)	4	25%	b)Preguntándome cómo me fue en la escuela y en las cosas que hago	5	31.25%
c)Me llevan a la escuela	3	18.75%	c)Me compran ropa, zapatos y juguetes	2	12.5%
d)Me compran cosas, ropa, juguetes.	2	12.5%	e)Porque me regañan y castigan cuando estoy mal	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que en el pretest y en el postest como categoría más alta no hubo un cambio, sin embargo, la importancia de que los alumnos consideren el cariño y cuidado como base para sentirse apreciados en casa, encaja de nuevo con la deseabilidad social, puesto que consideran de suma importancia tener el apoyo de una familia. En palabras de Aguilar y Mayén (1996), la familia es el primer encuentro social que enseña al sujeto las bases de la vida humana en una dinámica de interacciones, basadas en la comunicación, donde éste recibe las primeras estimulaciones afectivas, por lo tanto, cuando a un adolescente se le demuestra afecto, se le toma interés con respecto a sus inquietudes, su autoestima es elevada, debido a que se siente importante dentro de su núcleo familiar.

Por el contrario, si es criticado, devaluado o comparado con los demás, pierde la confianza en sí mismo, dudando de su capacidad aunque éste la tenga.

En la minoría del pretest los alumnos comentan que sus padres al comprarles ropa y juguetes les demuestran su interés y que esto aparentemente cubría sus necesidades básicas, por el contrario en el postest, los alumnos manifiestan que sus padres tienen un interés por ellos debido a que los regañan y castigan cuando están mal, en este sentido hay dos disyuntivas que se deben considerar. Para Quiles y Espada (2004) si un niño crece siendo regañado continuamente, podrá desarrollar un sentimiento de inferioridad, vergüenza, falta de valía hasta perder toda confianza de poder hacer bien las cosas, pero es importante tener en cuenta también que al tener, según Branden (1994) una actitud tolerante y flexible aunque firme, puede beneficiar la convivencia y la autoestima pues se crean valores y normas con las que aprenden a vivir los individuos como parte de una sociedad, la mayoría de los niños se sienten más seguros y protegidos en una estructura algo autoritaria, que en una situación carente de estructura. Los niños necesitan límites y se sienten ansiosos a falta de ellos.

III. La autoestima y la escuela integran las preguntas, diez a la dieciocho.

10. ¿Te consideras inteligente en la escuela, por qué?

PRETEST

El (37.5%) de los alumnos se consideran con una inteligencia regular porque a veces no estudian, solo una minoría (12.5%) dice no considerarse inteligente porque no saca buenas calificaciones.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) consideran que a veces son inteligentes porque se distraen con frecuencia, no obstante la minoría (18.75%) manifiesta ser inteligente porque se esfuerza. Estos datos pueden observarse en las tablas 10a y 10b.

Pretest: tabla 10a			Postest: tabla 10 b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Regular, porque luego no estudio	6	37.5%	a) A veces, porque me distraigo	6	37.5%
b)Sí, porque saco buenas calificaciones	4	25%	b) No porque no pongo atención	4	25%
c) Soy poco inteligente y por eso no hago bien mis trabajos.	4	25%	c)Sí, porque saco buenas calificaciones	3	18.75%
d)No, porque no saco buenas calificaciones	2	12.5%	d)Sí, porque me esfuerzo	3	18.75%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que en la frecuencia más alta tanto en pretest como postest no hubo un cambio cuantitativo, no obstante hay que recalcar que en el pretest la justificación mencionada por los alumnos acerca de su poca inteligencia hace referencia al hecho de no estudiar, a diferencia del postest, el cual señala que la distracción es la causa. Estos factores quizás no sean los verdaderos, puesto que Castro (2000) comenta que cuando los niños temen al fracaso bloquean sus capacidades de aprendizaje, provocando así, que al llegar a la adolescencia, desarrollen una defensa contra el fracaso mediante su habla interna, prefiriendo que tengan expectativas de él, distintas a las verdaderas.

Los alumnos que son minoría en el pretest dicen no ser inteligentes por tener malas calificaciones, a diferencia de la minoría en el postest, en donde ya hay un cambio positivo en la respuesta de los alumnos, considerándose inteligentes porque se esfuerzan y reconociendo sus logros por él mismo no a factores externos.

Ante esto Branden (1994) menciona que una de las características de las personas con una autoestima sana es que tienden a valorar sus capacidades y logros en términos realistas, ni negándolos, ni exagerándolos.

11. Cuando algo no te sale bien ¿Qué haces y por qué?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) mencionan que lloran y se enojan cuando algo no les sale bien y la minoría (12.5%) comentan que al no salirles algo bien se desesperan y lo dejan de hacer.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (81.25%) afirman que al no salirles algo bien lo vuelven a intentar hasta lograrlo, mientras una minoría (6.25%) comentó llorar para desahogarse.

Estos datos pueden observarse en las tablas 11^a y 11b.

Pretest: tabla 11 a			Postest: tabla 11 b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Lloro y me enojo	6	37.5%	a)Lo vuelvo a intentar hasta lograrlo	13	81.25%
b)Trato de que la próxima vez me salga mejor sin desesperarme	4	25%	b)Me siento mal, me desespero y me pongo de malas	2	12.5%
c)Lo corrijo porque no me gusta que estén mal las cosas	4	25%	c)Lloro para desahogarme	1	6.25%
d)Me desespero y lo dejo de hacer	2	12.5%	Total	16	100%
Total	16	100%			

Interpretación

Se puede observar que entre pretest y posttest hubo un cambio positivo en la respuesta de los alumnos, diciendo en el pretest que sólo lloraban y se enojaban cuando algo no les salía bien a diferencia del posttest, en el cual afirman que lo vuelven a intentar hasta lograrlo. Con esto Quiles y Espada (2004) mencionan que una persona con una buena autoestima tendrá confianza en sí misma y en sus posibilidades. Cuando algo no le sale bien, intenta encontrar el problema y solucionarlo, toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades.

Los alumnos que conforman la minoría en la categorización dicen en el pretest que al no salirles algo bien solo se desesperan y lo dejan de hacer, y en el posttest únicamente lloran para desahogarse. Se debe observar que la respuesta del posttest es la misma que la del pretest, no obstante la frecuencia disminuyó considerablemente. Con lo anterior, Vernieri (2006), considera que la escuela debe dar la oportunidad de consolidación al alumno mediante una visión objetiva y responsable, que lo ayude a descubrir sus valores individuales, aceptarse con sus fortalezas y debilidades y tomar conciencia de que los cambios están al alcance de todos, dependiendo de las ganas y el esfuerzo que se manifieste.

12. ¿Cual consideras que es tu mayor cualidad o talento?

PRETEST

El 37.5% de los alumnos consideran que su mayor talento son las actividades artísticas: bailar, cantar, tocar algún instrumento, no obstante la minoría (18.75%) dice que su mayor talento son los deportes: básquet, futbol

POSTEST

El (43.75%) dice que su mayor cualidad o talento es la expresión artística: bailar, cantar, dibujar, mientras que la minoría (18.75%) comentó que el ser inteligente es su mayor cualidad. Estos datos pueden observarse en las tablas 12^a y 12b.

PRETEST TABALA 12 A			POSTEST TABLA 12B		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Actividades artística (bailar, cantar, tocar algún instrumento)	6	37.5%	a)Expresión artística (bailar, tocar un instrumento, cantar, dibujar)	7	43.75%
a) No se	4	25%	b)Deportes (futbol, basquetbol, natación)	6	37.5%
b) Aprender rápidamente en la escuela	3	18.75%	c)Ser inteligente	3	18.75%
c) Deporte (básquet, futbol, nadar)	3	18.75%	-----	-----	-----
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

En esta pregunta se debe resaltar que los alumnos solo manifestaron sus cualidades o talentos de acuerdo a lo que ellos consideran que son mejores o más aptos, lo importante en esto, es que se hicieran conscientes de qué aptitudes cuentan y cómo las pueden explotar, en este caso tanto en pretest como en postest los alumnos consideraron tener mayor cualidad en las actividades artísticas.

La minoría de los alumnos en el pretest dicen ser buenos para los deportes, a diferencia del postest en el cual consideran su inteligencia como una cualidad. Beauregard, Bouffard y Duclos (2005), consideran junto con Vallés (1998), que muchos individuos tiene grandes cualidades, manifiestan su competencia y su talento, pero al no ser conscientes de ello, sienten poca estima de sí mismos, por el contrario si confía en él, en sus capacidades según Quiles y Espada (2004) aprenderá con mayor facilidad, abordando las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.

13. ¿Cuál crees que es tu mayor defecto?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (31.25%) consideran que su mayor defecto es su apariencia física: tono de piel, granos, obesidad, no obstante la minoría (12.5%) dice no saber cuál es su defecto.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (31.25%) considera que su mayor defecto es el hecho de no entenderle a alguna materia: historia, matemáticas. Sólo una minoría (6.25%) dice no ser buena en los deportes. Estos datos pueden observarse en las tablas 13a y 13b.

Pretest: 13 a			Postest: 13 b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
c) Mi apariencia física: tono de piel, granos, pecas, obesidad	5	31.25%	a) No entenderle a alguna materia: historia, matemáticas etc.	5	31.25%
b) Ser desobediente en mi casa	4	25%	b) El carácter: enojón, impaciente.	4	25%
d) Dificultades en la escuela: aprender, leer, estudiar.	3	18.75%	c) No ser amistoso con algunas personas	4	25%
a) No tener una buena relación con mis compañeros por mi forma de ser	2	12.5%	d) Apariencia física (granos, estatura, complexión)	2	12.5%
e) No sé	2	12.5%	e) No ser buena en los deportes	1	6.25%
Total	16	100	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que las categorizaciones entre pretest y posttest cambian considerablemente, a pesar de que las frecuencias son similares, la respuesta del pretest se enfoca más a la parte física, mientras que en el posttest es más importante la cuestión de aprendizaje, Margain, Castro y Llanes (2003), reafirman que durante el inicio de la adolescencia, la autoestima (el amor hacia uno mismo), sufre altas y bajas por los cambios hormonales, debido a que la imagen se vuelve muy importante, teniendo una preocupación por saber qué piensan los demás de él o ella, pero en esta etapa de la vida Coon (2003) menciona que la manera de sentir y de pensar, tiene que ver con el autoconcepto, entendiendo por éste, la percepción, la imagen que tiene una persona de sus rasgos de personalidad, dando valía a su autoestima, favoreciendo la relación que se tiene con nuestros semejantes y en consecuencia, nuestra estabilidad emocional, de tal forma, quienes no dejan a un lado esta visión, son capaces de relacionarse positivamente, reconociendo lo que valen, sintiéndose bien con ellos mismos, tanto en su físico como en sus aptitudes.

En la categoría más baja del pretest los alumnos refieren no saber cuáles son sus defectos, mientras que en el posttest solo es mencionada la dificultad en algún deporte.

14. ¿Qué crees que tu maestro piense de ti?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) refieren que su maestro piensa de ellos que son buenos alumnos, mientras que la minoría (6.25%) piensa que el profesor considera que no son responsables con su trabajo y tareas.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) comentan que su maestro posiblemente piense que son inteligentes y buenos alumnos, no obstante la minoría (12.5%) consideran que su maestro piensa que se portan mal y no prestan atención. Estos datos pueden observarse en las tablas 14^a y 14b.

PRETEST TABLA 14 A			POSTEST TABLA 14 B		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Que soy un buen alumno	6	37.5%	a)Que soy inteligente y un buen alumno	6	37.5%
b)No se	6	37.5%	b)Que soy inteligente	4	25%
c)Que no pongo atención y por eso no entiendo	3	18.75%	c)No se	4	25%
d)Que no soy responsable con mi trabajo y tareas	1	6.25%	d)Que me porto mal y no presto atención	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

La diferencia entre pretest y posttest, es que en el segundo la respuesta no sólo considera el hecho de ser un buen alumno, sino que el profesor también considera la parte intelectual como algo importante, situación que hace sentir mejor al alumno, manifestando su satisfacción por medio de un mayor esfuerzo. Según Castro (2000) las expectativas del profesor son un factor que influye considerablemente en la autoestima, y en consecuencia, en el rendimiento de los alumnos; de esta forma, si el maestro menciona al niño que él está convencido de que puede hacerlo, puede dominar la materia, aludiéndole que él está dispuesto a ayudarlo en cualquier dificultad que se le llegue a presentar, el niño sentirá más apoyo y seguridad para realizarlo.

Una minoría explica en el pretest que posiblemente su maestro piense que es un alumno poco responsable con el trabajo y tareas, a diferencia del posttest en el cual se piensa que el comportamiento no es muy favorable así como la poca atención que existe, Roshental y Jacobson (citado por Cava y Musitu, 2000), con respecto a lo antes planteado, partieron de la hipótesis de que las personas, con frecuencia, se comportan tal y como se espera que lo hagan, mencionando que aquellos niños, en los que el profesor espera un mayor desarrollo intelectual, mostrarán realmente tal desarrollo.

De tal forma, en algunas ocasiones los alumnos podrían tener un rendimiento más limitado, pero la causa de éste quizás no sería por un bajo rendimiento, sino porque se sienten menos capaces de lo que realmente son.

15. ¿Cómo te llevas con tus compañeros y por qué crees que es así?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (56.25%) dice llevarse bien con todos sus compañeros porque conviven, no obstante la minoría (18.75%) considera que la relación es regular porque algunos no les caen bien.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (68.75%) comentó llevarse bien con sus compañeros porque juegan, conviven y nos respetamos, mientras que la minoría (12.5%) comentan que se lleva bien porque ya se valoran más. Estos datos pueden observarse en las tablas 15a y 15b.

Pretest: tabla 15 a			Postest: tabla 15 b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Bien, porque todos convivimos	9	56.25	a) Bien porque jugamos, convivimos y nos respetamos	11	68.75%
b) No me llevo mucho con mis compañeros, casi no hablamos	4	25%	c) Más o menos porque no hablo con todos	3	18.75%
c) Regular porque algunos no me caen bien	3	18.75%	d) Bien porque ya me valoro más	2	12.5%
-----	-----	-----			
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar entre el pretest y el postest que hubo una diferencia positiva en el tipo de respuesta de los alumnos, ya que en el pretest solo comentaron llevarse bien con sus compañeros porque convivían, a diferencia del postest en el cual no solo argumentan una óptima convivencia sino también consideran que se llevan bien porque juegan y se respetan, de tal forma que al interactuar más y conocer desde otra perspectiva a los compañeros de clase, ayudó a fortalecer su relación por medio de la comunicación, empatía y respeto. De esta forma Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) mencionan que los niños comparten con otros niños algunas habilidades, reacciones o determinados rasgos de carácter; esta percepción equilibrada de las diferencias y de las semejanzas con los demás, le aportan un buen conocimiento de sí mismo.

En el pretest la minoría manifiesta tener una convivencia regular porque algunos de sus compañeros no les caen bien, no obstante en el postest dicen llevarse bien con sus compañeros porque ya se valoran. Díaz-Aguado, Reboloso, Aragónes y Erwin (citados por Musitu y Cava, 2000) han considerado que la adquisición de habilidades sociales, van aumentando conforme pasa la edad, adquiriendo un aprendizaje y desarrollo más amplio.

16. ¿Te gusta participar en clase, por qué?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) afirman que si les gusta participar en clase, porque explican lo que algunos de sus compañeros no saben, no obstante la minoría el (18.75%) señaló que no le gusta participar porque sienten que se burlan de ellos y no saben qué decir.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (50%) refiere que sí les gusta participar en clase porque demuestran lo que saben y aprenden, mientras que la minoría (12.5%) afirma que si les gusta participar porque de esa manera dan su opinión. Estos datos pueden observarse en las tablas 16a y 16b.

Pretest: tabla 16 a			Postest: tabla 16b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a)Sí, porque explico lo que algunos no saben	6	37.5%	a)Sí, porque demuestro lo que se y aprendo	8	50%
b)No, porque me da pena participar	7	43.75%	b)Casi no, me da pena	3	18.75%
c)No, siento que se burlan de mi y no sé qué decir	3	18.75%	c)Si, porque me gusta la escuela y es agradable	3	18.75%
-----	-----	-----	d)Si, me gusta dar mi opinión	2	12.5%
Total	16	100%	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que hubo un aumento positivo en la frecuencia entre pretest y postest, mencionando en la respuesta del pretest que a los alumnos si les gustaba participar porque explicaban a sus compañeros lo que algunos no sabían, sin embargo al principio de las sesiones se podía observar que los alumnos les costaba trabajo hablar frente al grupo, dar su opinión o exponer alguna actividad, no obstante conforme se fue llevando a cabo el programa se pudo observar un cambio y es por eso que en el postest hubo un aumento en la frecuencia, como también una modificación en su respuesta evidenciada con los resultados obtenidos en cada sesión, de esta manera los resultados se enfocaban al gusto por participar debido a que aprenden y demuestran lo que saben. Con lo anterior se puede sustentar, según Vallés (1998) una vinculación muy importante entre autoestima y desempeño escolar, argumentando que un cambio positivo en la autoestima produce un cambio favorable en el rendimiento escolar y viceversa; cuando se mejora el rendimiento escolar, para mejorar las notas, realizar buenos trabajos, se refuerza la autoestima.

Lo anterior es reforzado y modificado por una autorregulación de los alumnos conforme se iban sintiendo en un ambiente de confianza y al observar los resultados positivos que implica el participar en clase.

En el pretest la minoría de los alumnos refiere que no les gusta participar en clase porque sienten que sus compañeros se burlan de ellos y no saben qué decir, respuesta que es comprobable con la actitud que tomaban los alumnos al no querer hablar enfrente del grupo, sin embargo en el postest se observa que los alumnos ya comentan el gusto por participar porque de esa manera dan su opinión.

Se puede entender lo anterior según Castro (2000) que cuando los niños temen al fracaso bloquean sus capacidades de aprendizaje, provocando así, que al llegar a la adolescencia, desarrollen una defensa contra el fracaso mediante su habla interna, prefiriendo que tengan expectativas de él distintas a las verdaderas, sin embargo cuando se busca un aprendizaje positivo en el alumno Branden (1994) reconoce que se deben crear personas en la escuela capaces de pensar, de innovar y actuar con responsabilidad de sí mismas, recalcando en la necesidad de enseñar a los niños a pensar, a ser creativos y a aprender, y esto se puede ver impulsado con la participación individual de los estudiantes.

17. ¿Crees que tus participaciones son valiosas para tus compañeros y profesor, por qué?

PRETEST

La mayoría de los alumnos (37.5%) considera que sus participaciones son valiosas porque explican lo que aprendieron, no obstante la minoría (12.5%) comentan su desagrado por participar, porque no explican bien lo que entendieron.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (68.75%) considera valiosas sus participaciones porque explican lo que saben y sus compañeros quizás desconozcan y la minoría señaló (12.5%) que sus participaciones si son valiosas para el profesor pero para sus compañeros no tanto porque se pueden burlar. Estos datos pueden observarse en las tablas 17a y 17b.

Pretest: 17 a			Postest: 17b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
b)Si, porque explico lo que aprendí	6	37.5%	a)Si, porque les explico lo que se y quizás no saben	11	68.75%
a)No, porque casi no participo	4	25%	b)No se	3	18.75%
e)Para mis compañeros no, pero para el maestro si	4	18.75%	c)Para el profesor si, para mis compañeros no tanto porque temo se burlen de mi	2	12.5%
c)No, porque quizás no explique bien lo que entendí	2	12.5%	-----	-----
Total	16	100	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que hubo un cambio en la frecuencia entre pretest y postest, ya que ahora los alumnos consideran sus participaciones valiosas porque explican lo que saben, de tal forma, pueden ser más conscientes de sus aptitudes y éstas pueden ser reforzadas en muchas ocasiones por la opinión del profesor. Con esto Branden (1994) menciona que el maestro facilitará la ayuda pertinente al alumno permitiéndole expresarse sin mencionar cualquier tipo de juicio a su persona o sus capacidades, por el contrario, recalcando sus aptitudes, de esta manera impulsa la apreciación de sí mismo del menor.

La minoría de los alumnos en el pretest manifiesta que no les gusta participar porque quizás no expliquen bien lo que entendieron, misma respuesta puede ser comprendida porque aun en ese momento no adquirirían las herramientas necesarias para ser conscientes de lo que son capaces de hacer y lograr, a diferencia del postest en el cual la respuesta se enfoca a la percepción que tienen los alumnos con respecto a sus compañeros.

Sin embargo, para el profesor sí son valiosas sus participaciones pero para el grupo no tanto porque temen que se burlen de ellos.

Se dejó claro a los alumnos que todos ellos eran iguales, la única diferencia es que las aptitudes eran distintas. Por tal motivo Feldman (2000) comenta, que la característica básica de la interacción con los compañeros es la igualdad, la cual hace referencia a que los compañeros o iguales son niños que están en fases similares de madurez cognitiva, social y emocional, por lo tanto, no hay diferencias de autoridad, conocimientos o capacidad cognitiva que haga diferente.

Se considero también que el profesor es un personaje importante en la seguridad escolar del alumno, Cava y Musitu (2000) reconocen que en el contexto escolar, los profesores tienen expectativas específicas para cada uno de sus alumnos, y éstas ayudarán o no para que el alumno pueda mejorar su rendimiento académico.

18. ¿Crees que al trabajar en equipo con tus compañeros aprendes más, por qué?

PRETEST

La mayoría de los alumnos considera (68.75%) que si aprenden más al trabajar en equipo porque conocen lo que piensan los demás y aprenden, no obstante la minoría (31.25%) refieren que no aprenden más, porque platican mucho y se distraen.

POSTEST

La mayoría de los alumnos (62.5%) refiere que si les gusta trabajar en equipo porque aprenden cosas nuevas, solo una minoría (18.75%) considera que si aprenden más porque todos dan su opinión. Estos datos pueden observarse en las tablas 18 a y 18b.

Pretest: tabla 18 a			Postest: tabla 18b		
Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Categoría de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
b)Si, porque conozco lo que piensan los demás y aprendo	11	68.75	a)Si, porque aprendo cosas nuevas, mis compañeros también y nos ayudamos	10	62.5%
a)No, porque platican mucho y te distraes más	5	31.25%	c)Regular, porque hay más distracción	3	18.75%
-----	-----	-----	b)Si porque todos dan su opinión	3	18.75
Total	16	100	Total	16	100%

Interpretación

Se puede observar que en el pretest los alumnos solo toman en cuenta dos respuestas para la pregunta expuesta, en la primera apoyan el aprendizaje en equipo, y en la segunda manifiestan su desacuerdo, sin embargo en el postest se habla, que tanto en la mayoría como en la minoría los alumnos consideran que si se refleja un mayor aprendizaje al trabajar en equipo debido a que todos aprenden cosas nuevas, se ayudan y dan su opinión

Con lo anterior Vallés (1998) alude que los niños se crean un autoconcepto escolar, es decir, la imagen que tienen de sí mismos como estudiantes, comparándose con los compañeros de clase, en este caso el marco de referencia es el rendimiento que tiene el compañero con el cual se compara, ya sea para igualar o superar la evaluación, entonces se entiende que este niño tiene en cuenta su autoestima, sus propias capacidades intelectuales y las de sus compañeros de clase.

Cabe resaltar que en algunas actividades, los alumnos no querían compartir sus trabajos con otros compañeros pues manifestaban no llevarse bien con ellos o tener pena de que se burlen de lo que habían hecho pues hay algunos que realizan mejor sus trabajos que ellos.

b) Desarrollo sesiones del programa

En el siguiente apartado se presenta el desarrollo de las quince sesiones del programa de intervención, en las cuales se describe lo realizado con los alumnos, así como la interpretación obtenida con base en los resultados de los tres indicadores propuestos para éste trabajo de tesis: 1) la autoestima y la adolescencia temprana, 2) la autoestima y la familia y 3) la autoestima y la escuela.

Cabe señalar que el formato utilizado para describir el desarrollo de las sesiones es el siguiente:

Inicio: explica de forma breve cómo empezó la sesión.

Desarrollo: hace referencia a todas las actividades realizadas, así como los detalles relevantes ocurridos durante la sesión.

Cierre: éste apartado explica cómo término la sesión, menciona las conclusiones del grupo y la instructora con respecto a esa clase.

A continuación se presenta una descripción de las sesiones del programa:

I. La autoestima en la adolescencia temprana

Este indicador abarcó las sesiones uno a la seis y tuvo como finalidad reforzar el concepto de sí mismo en cada alumno, crear un clima de confianza en el grupo, reconocer y aceptar objetivamente las críticas de los demás, aceptar sus defectos pero del mismo modo potenciar todas sus virtudes. De esa manera podrán incorporar un proyecto de vida, impulsar en todo momento la participación para que el alumno reconozca los beneficios involucrados.

Sesión 1 *Aplicación del pretest*

Inicio

En esta primera sesión se realizó la presentación por parte de la instructora, comentando a los alumnos lo que se trabajaría con ellos durante algunas clases y las reglas para el grupo: respeto hacía mis compañeros y trabajo en equipo.

Se aclaró a los alumnos los días para trabajar con ellos, y la forma de impartir la clase. Posterior a esto la instructora consideró pertinente cambiarlos de lugar en esa primera sesión, con la finalidad de tener más control de grupo, así como evitar la intimidación de estos por sus compañeros, por lo tanto la manera de sentarse fue alternada: un alumno, una silla desocupada, un alumno, una silla desocupada, y así sucesivamente.

Es importante mencionar que la actitud de los alumnos fue buena, pero al cambiarlos de lugar se sintieron intimidados.

Desarrollo.

Se explicó a los alumnos las actividades para esa sesión. Se mencionó la elaboración de un cuestionario acerca del tema a tratar, dejando claro que no existían respuestas correctas ni incorrectas, sino proyectar respuestas con sinceridad. También se brindó la confianza suficiente para externar alguna duda con respecto al cuestionario, para evitar errores en sus respuestas o simplemente omitieran la pregunta sin contestar.

Se observó en esa primera clase una cooperación buena, pues todos los estudiantes guardaron silencio y conforme terminaban se sentaban en su lugar para evitar distraer a sus compañeros que aun no concluían.

Cierre

Al término de la sesión se dio las gracias a los alumnos por su cooperación y amabilidad, solicitando por parte de la instructora, su apoyo para el resto de las sesiones. También se les pidió a los alumnos regresar sus gafetes para proporcionarlos la próxima clase.

Es importante mencionar, al finalizar la sesión, el profesor titular de la clase ofreció a la instructora todo su apoyo para trabajar con el grupo.

Sesión 2 Introducción al tema de autoestima / actividad: ¡quiero conocerte!

Inicio

En primer término se les proporcionó a los alumnos un gafete y un plumón, en el cual debían poner su nombre con el fin de que la instructora pudiera hablarles de forma personalizada así como poco a poco aprendérselos. Se les comunicó que cada sesión se recogería los gafetes para evitar su olvido.

Posteriormente se mencionó que esta sesión se dividiría en dos partes, la primera expositiva y la segunda práctica, con el objeto de que el tema de autoestima quedara claro, para poder trabajar el resto de las sesiones.

Desarrollo

Como primer paso se pidió la participación de los alumnos para que explicaran qué entendían por el término autoestima, o bien si alguien ya lo conocía; sin embargo ningún alumno lo había escuchado y por lo tanto no pudieron definirlo.

De esta forma, la instructora dio paso a su exposición, mencionando y explicando que durante las primeras cuatro sesiones se verían los siguientes temas: las fases de la adolescencia (adolescencia temprana, adolescencia media, adolescencia tardía), la autoestima, y la autoestima en la adolescencia, identificando las características principales, para que los alumnos conocieran la importancia que tiene hablar del tema de Autoestima en la etapa en la cual ellos se encuentran (adolescencia temprana).

Al término de esta exposición se pasó a la ronda de preguntas para que los alumnos manifestaran sus dudas, sin embargo, no hubo ninguna pregunta mencionando que les había quedado todo claro.

Posteriormente, se llevó a cabo la práctica en la cual se les pidió a los estudiantes sentarse en media luna para empezar con la actividad.

La actividad lleva por nombre “Quiero conocerte”, la cual llevó como objetivo, lo importante que es no juzgar a los compañeros por la apariencia física o por falsas expectativas, esto se hizo de manera más real mediante un dibujo, el cual fue descrito y presentado por la instructora, con el fin de que los alumnos fueran conscientes de que algunas veces las personas son criticadas sin conocerlas.

Posteriormente se les proporcionó la ficha de la actividad, en la cual hacen un análisis de lo que ellos son, sus intereses, gustos, etc.; para enseguida compartirlo con sus compañeros. La atención fue regular. En su mayoría los alumnos platicaban entre sus compañeros, pero cuando les tocaba participar se inhibían, y por lo tanto sus comentarios eran limitados porque el resto del grupo intimidaba a cada uno de sus compañeros al considerar “chistosas o bobas” sus respuestas.

Cierre

Las conclusiones se enfocaron en el respeto que debe existir entre compañeros a la hora de participar, pues la mayoría de los alumnos no querían hacerlo, no por el hecho de no saber o no haber contestado su cuestionario, sino por el miedo o vergüenza que sentían al expresar sus respuestas enfrente de sus compañeros. Por ello, al final de la sesión se les leyó una historia acerca de dos niños que representaban la baja y la alta autoestima, con la finalidad de que reflexionaran y se dieran cuenta cómo se sentían ellos mismos, y qué era lo que les hacía falta. Enseguida, se recogió el material junto con los gafetes, no sin antes pedirles que al reverso de la hoja que se le proporcionó, pusieran su opinión acerca de la clase, sus dudas, y comentarios. Se concluye en esta sesión con base en lo observado y lo revisado en la ficha de la actividad, que, la mayor parte del grupo no le gusta participar por miedo a las burlas de sus compañeros, pues consideran que los comentarios emitidos por ellos son absurdos.

Sesión 3 *Manos, corazón y cabeza/ Antes, ahora y en el futuro*

Inicio

Al ingresar al aula se les llamó a los alumnos por su nombre para entregarles su gafete y dar inicio con la sesión.

Una vez empezada la clase, se pidió la participación de los alumnos, con el objeto de mencionar lo visto en la sesión anterior, estos fueron poco participativos, de hecho sólo los que estaban sentados en la parte delantera del salón fueron los que participaron, de tal forma que la instructora optaría por irlos rolando de sus asientos en cada sesión, para que los alumnos puedan entrar en un ambiente de confianza para que logren estar seguros de sí mismos.

Desarrollo

La primera actividad del día se llamó “Manos, corazón y cabeza”, la cual tenía como objetivo identificar las habilidades manuales, intelectuales y sentimentales de cada individuo; de tal forma, que fuera plasmado en la ficha de la actividad, entregada junto con los bolígrafos. Durante la realización de ésta, se indicó a los individuos la importancia de poner lo que realmente piensan de ellos mismos, identificar sus propias habilidades, y con el hecho de expresarlas se pueden hacer más conscientes de éstas.

El ejercicio fue realizado en dos partes: la primera individual y otra grupal; la individual tenía como finalidad escribir todo lo que pensaban con respecto a su persona, y la grupal, conocer las habilidades de sus compañeros al momento de compartir sus respuestas, por tal motivo, se dividió al grupo en equipos de cuatro, procurando que quedaran separados de sus amigos para crear un mejor ambiente de confianza, así como conocer aptitudes de algunos de sus compañeros con los que casi no interactúan.

Es importante mencionar: los equipos de cuatro fueron escogidos por la instructora, lo que ocasionó que algunos miembros del grupo estuvieran inconformes; pues no se llevaban con la persona, se caían mal o simplemente se intimidaban.

Posterior a este ejercicio, se llevó a cabo la siguiente actividad llamada “antes, ahora y en un futuro” la cual tenía como objetivo que el alumno realizara un análisis de cada uno de sus compañeros, identificando las cosas desagradables de él o ella, las cosas en las que ha mejorado, y las cosas que le gustaría que cambiara. La actividad se realizó de esa forma debido a que la etapa en la cual atraviesan los alumnos, es más importante la opinión de

los demás. La ficha de la actividad tiene los nombres de todos los alumnos para que dentro de cada recuadro escriban lo que se les pidió.

Es importante mencionar que en esta última actividad, la atención fue dispersa, debido a que no se desintegraron los pequeños equipos que se habían formado en la actividad anterior; sin embargo, se logró mantener el orden, así como la culminación del ejercicio.

Cierre

Al finalizar la sesión se recogieron los gafetes y las actividades realizadas, con la finalidad de conocer las respuestas de los alumnos con respecto a lo que piensan de sus compañeros y lo que piensan de ellos mismos. Esto fue utilizado para saber qué se debía reforzar en las sesiones siguientes.

El grupo y la instructora llegaron a la conclusión de saber y conocer bien los alcances y limitaciones de cada individuo, para qué somos buenos y para qué cosas no tanto, pero que al identificarlo, ayudaría a distinguir, en qué aspectos debemos trabajar más para lograr nuestros objetivos.

También se concluyó que no sólo hay que criticar o enfatizar en los aspectos negativos de las personas, sino también en las cosas positivas que tienen y las actitudes que van modificando para mejorar.

Sesión 4 *Mi creación*

Inicio

Primero se proporcionaron los gafetes a cada alumno para tener un control y saber la cantidad del material a utilizar.

La sesión inició con la retroalimentación del día anterior, haciendo énfasis en la actividad “antes, ahora y en futuro”. Se consideró relevante está para poder mejorar el ambiente del grupo, mediante la percepción positiva que tienen los alumnos de sus compañeros.

Con la actividad en manos, la instructora seleccionó al azar tres alumnos, a los cuales se les iba leyendo la percepción que tenían algunos de sus compañeros con respecto a ellos.

La impresión de los alumnos seleccionados era evidente, pues nunca creyeron que algunos miembros del grupo tenían esa idea de él o ella. Es importante mencionar que únicamente se expusieron los aspectos positivos, de lo contrario, los alumnos seleccionados se sentirían agredidos.

El manejo de esta retroalimentación tuvo la finalidad de saber qué tanto los alumnos seleccionados se sienten menos de lo que son, o simplemente piensan, que sus compañeros no tienen simpatía por ellos y mucho menos podrían reconocer sus aptitudes.

Desarrollo

Una vez terminada la retroalimentación se continuó con la actividad “ mi creación” la cual tenía el objetivo, que cada alumno hiciera un collage , utilizando revistas que permitieran ilustrar cosas que les gusta hacer, cosas que poseen, lugares en los que han estado, así como; cosas que les gustaría tener en algún momento. Inmediatamente a la explicación, se proporcionó el material a utilizar: revistas, cartulinas, lápiz adhesivo y tijeras

En esta actividad se observó que los individuos tomaron en cuenta las cosas que les gustaría obtener, como son: seguir estudiando, terminar una carrera, adquisiciones materiales, tener una familia etc.

Es importante mencionar que durante esta sesión se les fue platicando a los alumnos, la importancia de tener un plan de vida, pues podrían considerar una carrera profesional o técnica que les ayude a explotar todas sus aptitudes. Dentro de la actividad, también se buscó que estos convivieran y tuvieran más confianza, por tal motivo se pidió que las revistas se intercambiaran para tener más imágenes y fomentar la interacción entre compañeros.

Al momento de terminar el collage todos los alumnos debían pegarlo en el pizarrón con la finalidad de que el grupo identificara a quién pertenecía cada uno, y de esa manera ver qué tanto se conocían. Cabe mencionar que algunos reconocieron los collages, pues durante la actividad habían observado los recortes, así como los comentarios espontáneos de sus compañeros, no obstante, se solicitó que procuraran reconocerlos con base en el conocimiento que tenían de cada uno de los miembros del grupo.

En esta sesión los alumnos fueron muy participativos, estuvieron en constante interacción con la instructora y compañeros demostrando un interés por la clase.

Cierre

Primero se recogió el material, tanto gafetes como revistas para concluir junto con el grupo, la importancia de tener metas claras, objetivos específicos y deseos reales, pues estos son la base para poder llegar a ellos, de lo contrario difícilmente podrían lograrlo pues no reconocen lo que aspiran.

Algunos alumnos concluyeron con esto todo el recorrido que les falta, sin embargo, de alguna manera están trabajando para lograrlo, pues ir a la escuela y aprender dentro y fuera de ella, es la forma con la cual pueden lograr lo que desean.

Sesión 5 *¿Cómo soy yo?*

Inicio

Primero se entregó a los alumnos su gafete para poderlos identificar y dar inicio a la sesión con la retroalimentación de la clase pasada, en la cual participaron voluntariamente al comentar sobre la importancia de tener claras las cosas que les gustan, así como los objetivos que desearían alcanzar, tomando en cuenta que para todo ello se necesita un esfuerzo. Cabe resaltar que en esta retroalimentación se empiezan a dar las participaciones voluntarias, en donde la instructora pregunta de manera general al grupo, ¿qué se vio la clase anterior? y éste responde, levantando la mano para emitir su opinión. Se deja claro que los alumnos con más retraimiento tienen ahora mayor iniciativa para participar.

Desarrollo

Se entregó la ficha de la actividad a trabajar y se dio una breve explicación a los alumnos sobre lo que debían realizar. La actividad “como soy yo” utilizada en esta sesión, es similar a la clase anterior; sin embargo, en esta los alumnos hacen referencia a un área personal: aspecto físico, habilidades en la escuela, habilidades deportivas, entre otras.

Dentro de la misma actividad, existen dos rubros en los cuales se escribieron, aspectos positivos y negativos en cada una de las áreas mencionadas, con la finalidad de que cada alumno haga una evaluación propia de las cosas que le gustan y las que no, con esto se tendría un primer paso para poder cambiar posibles conductas.

Mientras los alumnos trabajaban en su actividad la instructora les iba comentando la importancia de aceptarse a sí mismo y luchar por sus objetivos para construir una identidad, misma que les ayudará en la formación de su personalidad.

Al finalizar esta actividad individual se procedió a dividir al grupo en parejas, con el fin de que hubiera más confianza para intercambiar la información personal, y al mismo tiempo, que entre ambos se pudieran hacer una pequeña retroalimentación para agregar o quitar la crítica personal que cada alumno hace de sí mismo.

Cierre

En esta actividad se recogieron los gafetes y la ficha. Se concluyó con el grupo, sobre la importancia que es reconocer las aptitudes de cada persona, ni exagerándolo ni negándolo, pero sí haciéndose conscientes de ello. Algunos alumnos comentaron, que sus compañeros piensan cosas negativas de sí mismos, sin embargo les dejaron claro que tienen otras virtudes que aun no se han dado cuenta pero al creérselo podrían lograr lo que quisieran.

Sesión 6 *Tú árbol*

Inicio

La instructora solicitó a varios alumnos cambiarse de lugar con dos objetivos, evitar la distracción que en ocasiones se daba en la parte trasera del salón y fomentar la participación de los que más se inhibían ante esto, una vez distribuidos los lugares se les pudo repartir sus gafetes.

La sesión dio inicio con la retroalimentación del día anterior, la cual fue dirigida con las participaciones de los alumnos acerca de lo importante que es reconocer las características positivas y negativas de cada persona, con el fin de hacerse conscientes de sus debilidades y fortalezas.

De la misma manera, la instructora recalca lo enriquecedor que es compartir esa información con sus compañeros de clase, con el fin de identificar detalles que cada individuo quizás no habían notado de su personalidad.

Desarrollo

Primero se entregó a cada estudiante una cartulina, así como la indicación de que el resto del material se encontraría en el escritorio.

Posteriormente se llevó a cabo la actividad “Tú árbol”. Se explicó al grupo que debían dibujar un árbol con gises y colores, no importaba su tamaño o color, pero si era indispensable que contara con raíces, tronco y ramas, debido a que en el tronco ellos anotarían su nombre, en las raíces sus habilidades y en las ramas los logros más importantes que han tenido, gracias a sus habilidades.

Tomar en cuenta las habilidades que poseen como el factor más importante para haber logrado sus metas hasta este momento, fue lo que les costó más trabajo en entender pues no lograban identificar sus habilidades con algún logro que hubieran tenido, sin embargo, la instructora dio un ejemplo y de esta manera se entendió mejor la actividad.

Continuando con la clase se les pidió a los alumnos formar equipos de 4 ó 5 personas para compartir lo que habían hecho con su árbol, y de esta manera retroalimentar los árboles de sus compañeros con respecto a las habilidades que quizás no se habían dado cuenta que tenían y algún miembro del equipo lo notó.

Se realizó al mismo tiempo observaciones y comentarios por parte de la instructora a cada equipo, con el objetivo de entender de mejor manera la última parte de la actividad y mejorar los resultados de ésta.

Cierre

Se mencionaron de manera grupal algunos ejemplos acerca de las habilidades y logros de los alumnos que han tenido hasta este momento y cómo estos pueden incrementarse conforme vayan creciendo y tengan metas a seguir.

Se recogió el material y los gafetes a cada alumno.

Al finalizar esta sesión se realizó una recapitulación de los temas que más sobresalieron durante estas primeras sesiones, concepto de sí mismo, aptitudes, valor propio, aceptación, trabajo en equipo, metas; que de alguna manera forman parte de lo que es la autoestima y son parámetros que se ven involucrados en el transcurso de la adolescencia temprana.

Lo anterior fue realizado para concluir el tema la adolescencia temprana y la autoestima, y dar inicio en la siguiente clase con autoestima y familia.

1) Interpretación del indicador Autoestima y Adolescencia temprana

Se pudo observar durante estas primeras seis sesiones que a los alumnos se les dificultó interactuar entre ellos, pues al tener que participar se avergonzaban al hablar frente del grupo, no obstante poco a poco se trabajó con esto al motivarlos para participar en la retroalimentación de cada sesión con dos objetivos, saber qué tanto habían aprendido la clase anterior y fomentar las participaciones voluntarias en los chicos más retraídos.

De igual forma, cuando las actividades tenían que ser en equipos muchos se molestaban o negaban, pues los equipos eran formados por la instructora de manera aleatoria, lo que indica que casi nadie se quedaba con algún amigo. Lo anterior fue difícil al principio, se perdía tiempo y el trabajo cooperativo era limitado, no obstante gracias a las actividades, el grupo pudo lograr una mejor convivencia basada en el respeto, al acordar, eliminar por completo las burlas, el desprecio y la exclusión de algún compañero. Poco a poco el trabajo fue mejorando.

Ante esto Vernieri (2006), menciona que un adolescente con una autoestima más alta se da un trato con respeto y solidaridad a los demás, establece relaciones positivas y enriquecedoras y con esto, tiene más posibilidades de responder positivamente a las exigencias escolares, de ser creativos y autónomos.

Con respecto a la continuidad del taller, éste se aplicó dos veces por semana, lunes y jueves, los lunes las sesiones se retrasaban debido a la ceremonia de cada inicio de semana.

Esto influía en gran medida, pues los alumnos entraban más tarde y solo se contaba con una hora para llevar a cabo la sesión. De igual forma, personal de la escuela les repartía la merienda a los alumnos, factor que influía en la distracción y en la pérdida de tiempo.

Los anteriores factores alteraron el trabajo de la instructora pues éste estaba programado por tiempos, por tal motivo algunas sesiones terminaron después de la hora acordada, o bien se tenía que limitar las participaciones finales de los alumnos.

En otro orden de ideas, es importante mencionar que en la mayoría de las sesiones se trabajó con fichas de actividad mismas que eran recogidas a los alumnos con el objeto de revisarlas y comparar lo que se había visto y discutido en clase con la realidad que plasmaba cada alumno. También este recurso se utilizó para reforzar las retroalimentaciones de cada día y concluir el objetivo de la sesión pasada. Las sesiones que no fueron trabajadas con una ficha de actividad, se utilizó material didáctico como colores, gises, papel kraft. Estos recursos fueron del agrado de los alumnos, pues se sentían relajados al compartir su experiencia con sus compañeros.

Por último, es importante resaltar que el tema proyecto de vida no se incluyó en ningún objetivo, ni en el presente indicador, no obstante al hacer consciente a los alumnos que cada persona tiene un valor, aptitudes, intereses, metas, podrán aspirar a cualquier cosa que se propongan y sí dentro de sus objetivos, considera realizar una carrera profesional o técnica podrían mejorar en muchos aspectos.

De esta forma, Quiles citado en (Quiles y Espada, 2004) menciona que una persona con una autoestima alta se percibe a sí mismo consciente de sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello, tiene una imagen realista de sí misma y si algo no le gusta intenta cambiarlo.

II. Familia y Autoestima

Este indicador abarcó las sesiones siete a la diez y tuvo como finalidad que los alumnos reconocieran la influencia de la familia con respecto al concepto que cada uno tiene de sí mismo; sin embargo, ellos tendrían la opción de modificar alguna actitud que no los hiciera sentir bien, también canalizarían positivamente los problemas familiares con el objeto de no tomarse atribuciones que no les confiere resolver a ellos.

Sesión 7 *Familia y autoestima/ Actividad: respondiendo a las críticas*

Inicio

En primer término se les entregaron los gafetes a los alumnos y se les pidió su atención, pues ese día se encontraban muy dispersos porque acababa de terminar la ceremonia habitual. Posteriormente se comenzó la sesión con la retroalimentación de la clase anterior “Tu árbol”, en la cual los alumnos manifestaban lo importante que significa ser conscientes de las cosas que han logrado y cómo sus habilidades los han ayudado a construirlo.

Al término de la retroalimentación se dio una pequeña exposición por parte de la instructora acerca del origen y desarrollo de la autoestima “La familia”, tomando en cuenta el papel crucial que tienen los padres en su construcción y cómo ellos les han dado la pauta al concepto que tienen de sí mismos. Durante la exposición se les solicitó a los alumnos su participación para cerciorar que el tema había sido comprendido.

Desarrollo

Continuando con la clase se llevó a cabo la actividad “Respondiendo a las críticas” que tuvo como objetivo mejorar la capacidad de responder a las críticas de los demás, en particular de su familia. Esta actividad fue modificada de acuerdo al tema “Familia y autoestima” considerando algunos comentarios que los padres y el entorno en el cual se desenvuelve el alumno (hermanos, abuelos, primos) influye en gran medida en su autoestima. Para esto el ejercicio fue realizado de dos formas: individual para que tuvieran más tiempo y concentración al pensar en la respuesta de ciertas críticas, y grupal para que entre todos pudieran ver cuáles eran las respuestas de sus compañeros y cuáles serían las más asertivas.

El objetivo del trabajo grupal se enfocó para entender por qué a veces los padres responden o actúan de tal manera, de la misma forma reconocer que esa misma situación le pueda estar ocurriendo a algún compañero.

Cabe resaltar que no se pretendió cambiar el contexto o la relación que existe en cada ámbito familiar, sino únicamente hacer conscientes a los alumnos sobre las dificultades que existen dentro de su núcleo más cercano y que esto no significa que no podrán relacionarse positivamente en sus otros contextos como son: escuela, amigos, compañeros etc.

Cierre

Se recogió la actividad para corroborar lo visto en clase con las respuestas proyectadas en los ejercicios. Las conclusiones a las cuales llegó el grupo fueron con relación a las dificultades familiares, al considerar que en cualquier hogar existen problemas, pero la diferencia radica en saber focalizarlos de forma objetiva al no tomárselos de manera personal. Al término de la sesión se preguntó si existía alguna duda, tanto del tema que se había expuesto, como de la actividad realizada, teniendo como respuesta de los alumnos la comprensión de lo visto en clase.

Sesión 8 *Piensa bien y acertarás*

Inicio

Primero se entregaron los gafetes a cada alumno y de igual forma se les pidió su atención para empezar la clase. La sesión comienza con la retroalimentación de la actividad anterior “respondiendo las críticas” en la cual los estudiantes dan una idea general sobre lo importante que es responder asertivamente y sin violencia ante las situaciones que se les presenta, en este caso familiares.

Desarrollo

Se inicio con la actividad “piensa bien y acertarás”, la cual tenía como objetivo poner a prueba los propios pensamientos distorsionados sobre las cosas que nos suceden, en particular situaciones que se presentan en el entorno familiar. De esta manera se fortalecería un pensamiento real, en el que los alumnos no se sientan responsables de la situación.

De manera general se pusieron como ejemplos situaciones expuestas en el libro “Educar en la autoestima” de Quiles y Espada (2004:99), como es: ¡Juan ha venido a tu cumpleaños y no te ha traído un regalo! , ejemplo con el cual se dio inicio a las participaciones.

A lo anterior cada alumno tenía que apuntar 5 situaciones en una hoja blanca acerca de su familia. Esta actividad fue un poco tardada debido a que los alumnos se demoraron en acordarse de alguna situación que los haya hecho sentir incómodos, sin embargo se les explicó que la situación tendría que ser pasada, para que con base a lo aprendido en las sesiones pasadas y en esta actividad, pudieran dar soluciones realistas de acuerdo a sus posibilidades, para no sentirse culpables y que también el problema les afectara menos.

Cierre

Se recogieron los gafetes a los alumnos y enseguida se mencionaron las conclusiones de la clase con ayuda de la actividad.

Se les pidió a 5 alumnos al azar exponer algunos ejemplos que anotaron en sus hojas, al terminar de comentarlas el resto del grupo daría posibles soluciones a los ejemplos de sus compañeros con la finalidad de no centrarse solo en las cosas negativas, sino en todas las posible respuestas que sus padres y familiares cercanos dieron ante alguna situación que nos los hizo sentir bien y que quizás no había sido su intención.

Al finalizar se les retiró la el material, para que la instructora leyera detenidamente sus respuestas para el fortalecimiento de las debilidades del grupo en general.

Sesión 9 *Ideando alternativas*

Inicio

La sesión dio inicio con la retroalimentación por parte de los alumnos de la clase anterior sobre la importancia que es tener respuestas asertivas en alguna situación o problema que se haya suscitado en el entorno familiar, con el propósito de no sentirse siempre como los causantes de dichos problemas. La instructora también les comentó que algunos problemas que expusieron en sus hojas, en ocasiones no está en sus manos resolverlos, pues son situaciones que solo les concierne a los adultos resolverlos y por tal motivo es mejor mantener su distancia.

Desarrollo

Continuando con la sesión se empezó la actividad llamada “ideando alternativas” la cual tuvo como objetivo practicar la búsqueda de soluciones ante una situación problemática que se presente en su entorno familiar por medio de las sugerencias del grupo.

En primer término se les pidió a los alumnos sentarse en un círculo para dar la explicación del tema y exponer algunos ejemplos que pudieran ilustrar la dinámica. Posteriormente, se proporcionó una hoja blanca y un bolígrafo a cada uno para iniciar la actividad. Antes de empezar, se mencionaron las reglas que en esta ocasión habría. Primeramente, cada comentario o sugerencia que dieran con respecto a los problemas de sus compañeros lo plasmarían en dos minutos para cubrir la sesión satisfactoriamente y que todos los alumnos participen. Se acordó de igual forma, escribir únicamente respuestas positivas al problema. Una vez comenzada la actividad, se rotaría la hoja a la derecha hasta que regresara a su dueño, enseguida éste leería lo que el resto de sus compañeros mencionaron, con el fin de encontrar nuevas soluciones a su problema familiar.

Cierre

Al parecer los alumnos le dieron importancia a la sesión y a lo que escribieron sus compañeros, pues la mayoría se dispuso a leer detenidamente las posibles soluciones a sus problemas. Por tal motivo, tanto el grupo como la instructora concluyeron que al tener varias alternativas para un mismo problema era más fácil resolverlo, pues los individuos que no lo viven pueden dar una respuesta más realista y diferente a la que cada persona tiene con respecto a la dificultad que tiene.

Enseguida, se decidió recoger las hojas para leerlas y observar detalladamente cuáles eran las dificultades más recurrentes, acordando que en la sesión siguiente se devolvería la hoja para contemplar las soluciones de manera más efectiva, dando una explicación sobre los posibles comentarios que no fueran asertivos.

Se recogieron los gafetes y se solicitaron algunas fotos con las cuales los alumnos trabajarían la siguiente sesión.

Sesión 10 *Revisando viejas creencias/Álbum de fotos*

Inicio

Se entregaron los gafetes a los alumnos solicitando su atención y orden para poder iniciar la clase.

La sesión inicio con la retroalimentación del día anterior, acerca de las soluciones colectivas que pueden existir para un problema familiar por el cual transitan todos los alumnos. La participación fue adecuada, debido a que los alumnos que antes no emitían su opinión lo van haciendo poco a poco con el paso de las sesiones.

También se entregó la actividad anterior, en la cual la instructora comentó al grupo que la mayoría de las respuestas dadas por ellos con respecto a los problemas de sus compañeros, eran correctas, sin embargo hubo pocos que sus respuestas se limitaban a “está bien” “está mal”, por tal motivo esas soluciones serían descartadas y se solicitó a todo el grupo que al dar una opinión acerca de un problema externo a nosotros, debíamos de ser cuidadosos, pues muchas veces las personas si toman en cuenta nuestra opinión.

Desarrollo

La sesión inicio con la actividad “revisando viejas creencias” la cual tenía como objetivo apreciar cómo los pensamientos distorsionados sobre las personas, las cosas y los hechos, en particular familiares, pueden influir en la disposición que tengamos hacia ellos, de forma frecuentemente injustificada. Por tal motivo, la ficha de la dinámica entregada estaba dividida tanto en aspectos positivos, como en negativos con respecto al entorno familiar más cercano (padre, madre, hermanos, primos y abuelos), en el caso de primos era alternativo, por si algún alumno no tenía hermanos.

Cabe resaltar que cada aspecto negativo o positivo tenía que ser justificado por medio de datos que lo confirmaran, por ejemplo si yo decía que mi padre no me prestaba atención , en la parte inferior debía argumentar por qué pensaba eso; porque nunca está en casa, no platica conmigo y no se preocupa cómo voy en la escuela.

Esta actividad duró poco pues solamente se deseaba resaltar los aspectos buenos y malos de su familia, con el objeto de que el alumno hiciera consciente que la mayoría de las personas tiene defectos o problemas, pero no por eso dejan de tener virtudes así como atenciones y cuidados hacia ellos.

Posteriormente se llevó a cabo la actividad “álbum de fotos” la cual tuvo como objetivo reflexionar sobre los aspectos positivos de su familia y cómo esto ha influido para ser la persona que es. Las fotos que se utilizarían esa sesión fueron solicitadas a los alumnos con anterioridad, sin embargo; hubo algunos de ellos que no las trajeron, por tal motivo se improvisó con dibujos proporcionándoles cartulinas y colores. Posteriormente se dieron instrucciones de la actividad indicando que el tema de las fotos o dibujos que habían seleccionado eran los siguientes: Uno de los días más felices de su vida, sus mejores amigos, su familia, una foto propia que les guste, así como una fotografía preferida. En cada una de estas fotos se tenía que mencionar el título ésta, la descripción de lo qué paso ese día y la razón por la que se eligió.

Los alumnos se mostraron interesados por la actividad, haciendo comentarios con sus compañeros acerca de sus fotos, y los dibujos que realizaban. Algunos alumnos se entretuvieron más en recordar minuciosamente lo que había pasado en aquella ocasión, dejándolo escrito en su cartulina.

Cierre

Al finalizar la actividad se expusieron solo dos álbumes, para hacer notar los sentimientos que les producía el recordar ese momento. Posteriormente se les asignó tiempo para quien quisiera enseñar su álbum. Se concluyó la sesión con algunos aspectos importantes acerca de la familia y la autoestima, debido a que la presente clase, fue la última del tema. Se recogieron los gafetes y la instructora se despidió del grupo.

2) Interpretación del indicador de Autoestima y familia

En este indicador se pudo observar que muchos de los alumnos tienen problemas familiares. En las fichas repartidas, manifestaban peleas, agresiones, discusiones, ya sea por parte de los padres o por familiares más allegados, tíos, abuelos, etc., los cuales comparten una misma casa.

Esto de alguna manera influía en el comportamiento de algunos alumnos, intimidación, pocos sociables, y distracciones. En este tema “familia y autoestima” lo que se trabajó fue que el alumno no se sintiera responsable de los conflictos en su familia, que aprendiera a despegarse de esa culpabilidad, y que de igual forma trabajara en él mismo para que no le afectara en su rendimiento escolar, así como en sus relaciones interpersonales.

Por tal motivo se manejaron los siguientes aspectos retomados de Branden (1994), al considerar que una buena estructura familiar es aquella que respeta las necesidades, la individualidad. De tal forma una estructura óptima, puede presentar más flexibilidad, abierta y susceptible en vez de ser cerrada y autoritaria.

En la actividad llamada “álbum de fotos” se pudo observar las emociones que en algunos alumnos albergaba, pues unos se sentían tristes porque ya no estaban sus padres juntos u otros recordaban con gusto las vacaciones más divertidas que habían tenido hasta ese momento. Esto puede reflejar que las respuestas de algunos chicos en el pretest no mencionan la realidad, lo cual puede caer en la deseabilidad social, en lo que la gente dice que debe ser una familia, más no lo que está presente en sus vidas. Sin embargo no todos los alumnos se sentían así, había algunos que platicaban al resto de sus compañeros la relación estrecha y de cariño que existe en sus casas, estos alumnos por lo general eran los que más participaban o se llevaban mejor con la mayoría de sus compañeros. Con lo anterior Branden (1994), considera que un niño tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño.

De esta manera Castellanos (1998) argumenta que el grado de autoestima depende en gran parte de las experiencias sociales que se tiene con el primer vínculo a relacionarse “la familia” y por consiguiente con los semejantes, por el contrario para Branden (2004) una

vida familiar que se distinga por una notable desorganización, así como, indicadores de ansiedad, pueden imponer serios obstáculos al desarrollo normal en la adolescencia.

Se puede resaltar con lo antes mencionado, que el comportamiento de cada individuo, lo que cada persona es, tiene que ver mucho con lo aprendido en casa es por eso que cada persona manifiesta seguridad o inseguridad en la escuela de acuerdo a los mensajes adquiridos de su entorno familiar.

Por último, se menciona que durante estas sesiones ocurrieron eventos similares a las primeras clases, como son el retraso en el comienzo de las actividades a causa de las ceremonias, o bien las interrupciones por parte del personal de la escuela para dejarles la merienda a los alumnos, factores que de alguna manera, llevaron a la adecuación en los tiempos y forma de trabajo.

III. La autoestima y la escuela

Este último indicador abarca las sesiones once a la quince, tuvo la finalidad de que los alumnos identificaran sus aptitudes para mejorar su rendimiento escolar, crear un ambiente de confianza entre los compañeros de clase, mejorar la participación voluntaria, reconocer sus propios logros y el de los demás para mejorar el rendimiento, fomentar el trabajo cooperativo para enriquecer el aprendizaje.

Sesión 11 *Autoestima y la escuela/ Maratón de elogios*

Inicio

La sesión comienza con la retroalimentación de la clase pasada “revisando viejas creencias”, y “álbum de fotos” las cuales tuvieron como objetivo hacer una recapitulación de las vivencias familiares tanto positivas como negativas.

En esta clase los alumnos comentan que ahora al recordar los momentos que han compartido con sus familias y al hacer un recuento de las críticas recibidas, pueden manejarlo de mejor forma por medio de alternativas positivas debido a las clases que manejaron este tema.

En esta sesión también se presentó el último tema “La autoestima y la escuela” a los alumnos, en la cual se dieron los puntos más importantes con la finalidad de que conozcan la importancia de la influencia escuela-autoestima que han tenido hasta ahora y cómo la pueden manejar de mejor forma al término de las sesiones.

Desarrollo

Se entregó a cada alumno la ficha de la actividad y algunos bolígrafos para contestarla. Posteriormente se dio inicio al tema “maratón de elogios” el cual tuvo como objetivo escribir un comentario positivo a una persona imaginaria que aparentemente desempeñaba una actividad con buenos resultados, como meter un gol, sacar buenas calificaciones etc., con la finalidad de que cada alumno le escribiera algún elogio que de alguna manera lo hiciera sentir bien.

De igual forma, se agregaron al final de la actividad dos preguntas, en las cuales cada alumno debía hacer dos comentarios positivos a dos compañeros de clase, solicitando por parte de la instructora que los compañeros debían ser personas con las que no tuvieran mucha convivencia para que no hubiera información manipulada y también que no solo se centraran en sus amigos.

Esta actividad si les costó trabajo; en primer lugar, tenían la dificultad de elogiar y reconocer algo bueno que estuviera haciendo alguien a quien no estaban viendo ni conocían, sin embargo, se les recordó lo importante que era ponerse en el lugar del otro y lo que a ellos les gustaría que les dijeran cuando algo les salía bien.

También tuvieron dificultad al momento de elogiar a un compañero (a) que no fuera con los que siempre conviven, pues no sabían que poner, sin embargo al hablar con todo el grupo la instructora puso de ejemplo a un alumno que se ha destacado por sus calificaciones, y que a pesar de que no tiene una relación estrecha con todos, la mayoría se da cuenta de sus logros, de esa manera fue más fácil terminar la actividad.

Cierre

El grupo concluyó con esta actividad la importancia de convivir con todas las personas, así como darse la oportunidad de conocerlas. Con esto se puede decir que los estudiantes pudieron reflexionar acerca de las virtudes que poseen sus compañeros, pero no solo eso, también lo importante que es reconocerlo y hacérselo saber a la persona.

Sesión 12 *Se aceptan críticas*

Inicio

En primer término se entregó a los alumnos su gafete y se les pidió su cooperación para comenzar la clase. La sesión inició con la retroalimentación del día anterior, tomando en cuenta algunos de los comentarios positivos que se dieron entre el grupo, se recalca que solo se leyeron pocas actividades para evitar que algún alumno se sintiera excluido porque no hacían referencia a él. De igual forma se hizo hincapié acerca de la actividad, manifestando la importancia de emitir un comentario positivo para algún compañero con el que conviven poco, pues esto de alguna manera puede influir en su autoconcepto escolar.

Desarrollo

En esta clase se llevó a cabo la actividad “Se aceptan críticas” la cual tuvo como objetivo analizar las críticas recibidas de manera que resulten útiles para mejorar. Se les entregó a los estudiantes la ficha de la actividad y una breve explicación de lo que tenían que hacer. Para esta actividad los alumnos tuvieron buena disposición, aunque existían dudas acerca de la crítica que debían describir, si era negativa o positiva. Se hace referencia que algunos si mencionaron críticas positivas hacia su persona, no obstante en su mayoría fueron negativas.

La última parte en la ficha de la actividad fue acerca de una reflexión interna de los alumnos, en la cual estos debían recordar alguna crítica negativa que hayan hecho, poniéndose en el lugar de la persona, con la finalidad de saber qué sintió con su comentario.

Cierre

Para finalizar la sesión se solicitó a los alumnos comentar su crítica y reflexionar si en este momento harían lo mismo. Cabe resaltar que los alumnos mostraron una actitud y respuesta distinta a la que habían puesto con anterioridad en su crítica, comentando que al ponerse en el lugar del otro se dieron cuenta acerca de lo que sintió su compañero(a).

Tanto la instructora como el grupo concluyeron acerca de la importancia que es dar una crítica constructiva, la cual ayuda a mejorar a la persona y no a devaluarla. Se recogieron los gafetes y la actividad, enseguida la instructora se despidió del grupo.

Sesión 13 “*sácame los colores*”

Inicio

La sesión inició con la retroalimentación del día anterior por parte de los alumnos acerca de las críticas objetivas y destructivas que son emitidas por algunas personas, en particular, las críticas recibidas entre los compañeros de clase. De esta manera se consideró que sí podrían mejorar las relaciones entre ellos.

Desarrollo

Posteriormente, se inició la actividad “sácame los colores” la cual tenía como objetivo que los alumnos reconozcan sus aptitudes personales por medio de una autoevaluación, así como tomar en cuenta las opiniones de sus compañeros para mejorar las ideas que tienen sobre ellos mismos. La actividad fue aceptada por los alumnos, debido al manejo de material, pues esto les permitió tener más dinamismo.

La primera parte de la sesión fue individual. Tenían que resolver una autoevaluación en escala acerca de lo que piensan de ellos mismos. En la segunda parte, cada alumno pasaba enfrente del salón para decir qué calificación se había asignado, con el fin de que sus compañeros también lo evaluaran por medio de tarjetas, las cuales tenían el siguiente significado:

Amarilla: estoy de acuerdo con la calificación que te pusiste

Roja: te evaluaste muy poco, por lo tanto mereces una mejor calificación

Verde: te evaluaste muy alto, por lo tanto tu calificación debe ser menor.

Cierre

Esta actividad permitió a los alumnos conocer la opinión de sus compañeros acerca de sus habilidades, aptitudes, etc.; indicadores de la evaluación. Por medio de esta dinámica, su visión pudo cambiar, porque la mayoría había realizado una autoevaluación muy baja, y al momento de pasar enfrente, sus compañeros consideraron lo contrario, provocando una satisfacción en cada uno de ellos.

Se concluyó, junto con el grupo sobre la importancia de reconocer las aptitudes de cada persona, pues al momento de hacerlas visibles, éstas mejorarían de alguna forma su rendimiento escolar. Se recogieron tanto la actividad como los gafetes, despidiéndose la instructora del grupo.

Sesión 14 *La bola de cristal*

Inicio

La sesión inició con la retroalimentación del día anterior acerca del tema “sácame los colores”. Los alumnos mencionaron que algunas veces no se valoran, ni toman en cuenta sus aptitudes; no obstante, al exponer esto delante del grupo pudieron confirmar que hay cosas positivas que poseen y que los demás ven y reconocen como habilidades.

Desarrollo

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad “la bola de cristal” la cual tenía como objetivo que los alumnos reflexionaran acerca del futuro, haciéndose conscientes de sus capacidades para modificar una situación presente y acercarse a un futuro deseado.

Con esto, se leyó de manera general la introducción a este tema para tener una idea acerca de cómo se puede alcanzar una meta, considerando los obstáculos y sus aptitudes.

Para esta actividad se trabajó con algunos ejemplos, los cuales tenían que ser resueltos a través de los siguientes pasos:

1. ¿Es satisfactoria para ti la situación?
2. ¿Qué estás haciendo para modificarla? ¿qué has hecho hasta ahora?
3. ¿Qué otras cosas podrías hacer?
4. Si hicieras esas otras cosas, ¿Qué consecuencias se producirían (piensa en las consecuencias positivas y negativas de cada una de las posibilidades que has señalado en la pregunta anterior).
5. Analiza cuidadosamente las consecuencias de cada alternativa y elige una. Escríbela por favor.

Después de haber resuelto los ejemplos conjuntamente con la instructora, se llevó a cabo la actividad individual. En ésta se debía exponer algún problema que les haya o les esté causando conflicto, resolviéndolo con los pasos propuestos para la actividad. Durante el ejercicio, no hubo muchas dudas pues el ejemplo les había ayudado a comprender cómo se podría resolver un problema y de esta manera poder sacar soluciones alternas.

Cierre

El grupo y la instructora concluyeron que algunos problemas escolares que pueden suscitarse, son más fáciles de resolver al hablar y dar varias opciones para solucionarlo. Se llevó a cabo una pequeña exposición del tema autoestima-escuela debido a que ésta era la última sesión, solicitando la participación de los alumnos con la finalidad de que el tema había quedara claro.

Al finalizar la actividad se les dio a los alumnos hojas blancas, con el propósito de que escribieran sus dudas, comentarios etc., acerca del taller impartido, debido a que en la siguiente clase se concluiría con el programa. La instructora recogió todo el material, así como los gafetes de los alumnos, dando una cordial despedida.

Sesión 15 *Aplicación del pretest/ Lectura del texto autoestima y autoafirmación*

Inicio

La sesión comenzó con una breve retroalimentación de la sesión pasada “la bola de cristal” con el objeto de saber que ahora los alumnos tienen una guía para poder resolver conflictos que puedan presentarse en el entorno escolar o cualquier otra índole.

De igual forma, se nombró a cada alumno para repartirles su gafete y entregarles las respuestas a las dudas que les surgieron del taller.

Desarrollo

Se entregó a los alumnos la lectura con la que se trabajaría esa sesión “Declaración de autoestima” por Virginia Satir”, se solicitó a varios chicos que leyeran en voz alta con el objetivo de darse cuenta lo importante que es aceptarse, quererse, respetarse a sí mismos e ir recordando las sesiones pasadas que estuvieran vinculadas con la lectura. Al término de ésta, se pidió pegaran esta hoja en el cuaderno de tareas, para que lo pudieran tener a la mano en el momento que lo necesitaran.

Posteriormente se llevó a cabo la aplicación del postest. Se distribuyó a los alumnos en todo el salón alternando los lugares para evitar que se intimidaran con sus respuestas y respondieran lo más sinceramente posible. La cooperación de los alumnos fue buena. Todos siguieron las indicaciones y se limitaron a contestar su cuestionario.

Cierre

Finalmente se realizó una retroalimentación por parte de la instructora por medio de rotafolios acerca de los temas centrales: autoestima y adolescencia temprana, autoestima y familia, autoestima y escuela. Durante la exposición la participación de los estudiantes se hizo presente para enriquecer el tema y al mismo tiempo evaluar su aprendizaje. Se recogieron los gafetes y se entregaron bolsas de dulces como agradecimiento a su participación en el taller. La instructora se despidió tanto de los alumnos como del profesor titular, agradeciendo su colaboración.

3) Interpretación del indicador Autoestima y escuela

Se pudo observar en estas últimas sesiones que el alumno era capaz de reconocer sus aptitudes escolares, para mejorar en su aprendizaje, lo cual indica según Quiles y Espada (2004), al tener el individuo una autoestima positiva piensa y aprende con mayor facilidad, abordando las nuevas tareas con confianza y entusiasmo teniendo confianza en sí mismo y en sus posibilidades, de lo contrario un individuo que tiene una baja autoestima se manifiesta en la vida escolar en forma de rechazo a realizar algunas actividades menos interesantes para él, en forma de comportamientos de evitación (Vallés, 1998).

Por lo tanto, se puede resaltar una mejor convivencia entre grupo, en donde éste permitía a los compañeros que participaban, hacerlo de manera más segura, pues ya no se sentían observados ni criticados a diferencia de lo que pasaba al inicio del taller, en el cual evitaban su participación en clase.

Algo que es muy importante rescatar en las actividades enfocadas en escuela y autoestima, fue cuando los alumnos supieron reconocer sus aptitudes, pero no solo las propias sino también la de sus compañeros, sabiendo que al hacérselo notar a la persona involucrada ésta se sentiría mejor y por lo tanto tendría un avance.

Con lo anterior, Vallés (1998) menciona que si se elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa, o siente el individuo, se estará desarrollando su autoestima, por el contrario, al no elogiar los buenos comportamientos, difícilmente se desarrollará la autoestima. Además, Feldman (2000), nombra al elogio como alabanza, diciendo que una alabanza útil, es oportuna cuando se refiere a la conducta.

Por último, al momento de trabajar en equipo los alumnos lograron tener una mejor convivencia con sus iguales, quizás no se convirtieron en relaciones muy estrechas, pero se logró una relación respetuosa y cooperativa. Se ha considerado que las relaciones compañero-compañero, son muy significativas en la vida del chico, siendo así Díaz-Aguado, Reboloso, Aragónes y Erwin (citados por Musitu y Cava, 2000) han considerado que los individuos se crean una identidad a partir de la percepción que tienen las personas con las que interactúan, en este caso lo que piensan los compañeros de ellos.

Conclusiones

En este apartado se presentan las conclusiones derivadas de este programa de intervención:

Se puede concluir que los objetivos de la investigación se alcanzaron en su totalidad, al aplicar de manera satisfactoria el programa de intervención cubriendo todas las sesiones. De igual forma se logró implementar algunas herramientas socioafectivas como son el sentirse especial e importante para sí mismo y para los demás, estas características según Vallés (1998) conforman una buena autoestima.

- Algunos elementos que también fueron reforzados durante cada una de las sesiones y que ilustran el cambio son: respeto hacia sí mismo y a sus compañeros, trabajo en equipo, lo cual fue propiciado a partir de la confianza que cada alumno tenía con respecto a sus capacidades permitiendo su integración, aceptación de sí mismo (respeto, confianza, valor) aceptar sus limitaciones y al mismo tiempo potenciar sus virtudes, impulsar la participación voluntaria que de igual forma solo se logra a partir de la seguridad que tenga con él mismo; con base en sus aptitudes identificar un proyecto de vida y canalizar objetivamente los problemas cotidianos, no tomándose las cosas personal y aprendiendo a resolverlos de manera positiva.
- Se puede resaltar que el programa cumplió con los objetivos de cada sesión, y aunque no se buscaba que el alumno supiera el significado de autoestima sino que pudiera aplicarlo en la vida cotidiana; por medio de las sesiones se logró obtener una definición, lo cual permitirá llevar a cabo estas características de manera habitual.
- El trabajo realizado en el programa de intervención, concluyó en la confianza que el propio alumno tiene de sí mismo, al momento de participar en clase, al considerar sus opiniones como valiosas, al exponer frente del grupo sin temor, etc. Estos indicadores que al principio de las sesiones fueron difíciles de trabajar, por la renuencia de los alumnos, tuvieron un buen avance al tener mayor disposición al enfrentar el miedo a las burlas, o al temor de no saber qué responder en algún tema.

- Los alumnos poco a poco manifestaron lo que pensaban y querían, de esta forma aprendieron paulatinamente a tomar decisiones, acerca de lo que podían hacer, las situaciones que se les dificulta más, preguntar cuando tenían alguna duda, entre otras.
- Al momento de reconocer todos estos aspectos, aprendieron a respetarse y aceptarse, de igual forma practicaron esto pero con sus compañeros, cuando daban una opinión.
- El trabajo cooperativo mejoró el ambiente escolar, mismo que mejoraba el rendimiento académico de algunos compañeros que lo necesitaban, pues al tener más confianza con sus iguales, podrían exponer sus dudas entre ellos mismos, o al profesor sin algún temor. De lo contrario al considerar que no tenían la seguridad de preguntar sus dudas, el rendimiento académico no era favorable repercutiendo en una autoestima negativa.

Con lo anterior Cava y Musitu (2001) refieren que el ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima; la imagen desarrollada desde el seno familiar continuará en la escuela, a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones entre iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico.

- Un aspecto importante también, fue que los alumnos comprendieron que el tema de autoestima en la etapa por la cual atraviesan cobra mayor importancia, pues al tener cambios físicos y psicológicos representan un impacto personal y social.
- Se resalta el trabajo en equipo, debido a que al principio de las sesiones los alumnos demostraron descontento. Los equipos no eran conformados por empatía, sino por el criterio de la instructora, lo que hacía que los alumnos estuvieran inconformes, pues no estaban con las personas que trabajan cotidianamente, y esto de alguna manera los limitó para expresar su opinión o bien por el temor a que se burlaran algunos compañeros. Por tal motivo, se explicó a los alumnos el objetivo de trabajar de esa manera, lo importante que es conocer a todos los miembros de un grupo y llevar una buena convivencia mediante el respeto.

Con lo anterior se puede entender según Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) que los niños comparten con otros niños algunas habilidades, reacciones o determinados rasgos de carácter; esta percepción equilibrada de las diferencias y de las semejanzas con los demás, le aportan un buen conocimiento de sí mismo, en consecuencia, Musitu y Cava (2000), mencionan que gran parte de las relaciones sociales que el niño establece en el ámbito escolar, son las relaciones entre iguales, mismas que resultan esenciales para él.

Además de los logros en el fortalecimiento de la autoestima también se obtuvieron aspectos positivos dentro del taller como son:

- Tener una buena relación entre instructora y alumnos al trabajar conjuntamente, la instructora al presentar los temas y las actividades de cada sesión, y los alumnos al tener la disposición y el respeto para llevar a cabo las actividades. Para que esto se lograra, uno de los recursos que permitió tener un buen trabajo entre ambas partes fue la retroalimentación de cada sesión, debido a que ésta reforzó en los alumnos el conocimiento adquirido, potenció la participación voluntaria y se pudo conocer el aprendizaje logrado.
- En cuanto a las exposiciones de la instructora fueron bien aceptadas por los alumnos al demostrar interés y respeto cuando se daba la explicación. Al terminar cada exposición, la instructora preguntaba a los alumnos si estos tenían alguna duda, respondiendo que no, lo anterior era comprobado durante las actividades.
- En lo que respecta a los materiales didácticos utilizados, los alumnos tuvieron mayor gusto por los gises, cartulinas, papel kraft, revistas, debido a que les permitía expresar de mejor forma sus deseos, emociones, y en algunos casos, su creatividad. Las actividades en las que se utilizó material didáctico fueron “tu árbol”, “álbum de fotos”, “mi creación”, “sácame los colores”. Este tipo de actividades les permitió interactuar más con sus compañeros.

Limitaciones del estudio, inconvenientes encontrados durante el desarrollo del programa de intervención

- Al llevar a cabo las primeras sesiones se pudo observar en los alumnos que sus respuestas en pretest, y su trabajo en las actividades, solo caían en la deseabilidad social, pues en ese momento lo único que deseaban era contestar lo que aparentemente, la instructora podría parecerle bueno y significativo; no obstante, se trató de explicar a los alumnos lo importante de sincerarse, decir lo que piensan, para brindarles ayuda en lo que necesitaran.
- Es relevante mencionar que el tema más difícil para compartir entre los alumnos fue Autoestima y familia, pues en este indicador, la renuencia de los alumnos se manifestaba desde el pretest y postest. Al principio comentaron tener una buena relación familiar, por tal motivo, fue complicado en las sesiones externar lo que realmente pasaba en ese contexto; sin embargo, en la actividad “ideando alternativas” y álbum de fotos”, los alumnos pudieron compartir sus emociones, tanto positivas como negativas. Se deja claro que el indicador familia y autoestima, no pretendía hacer un cambio en la forma de vida del alumno, solo se decidió trabajar con los alumnos la empatía hacia sus padres, y hacerse conscientes de que los problemas ocurridos en el contexto familiar, no depende de ellos.
- Una observación que se hace durante todas las sesiones son las interrupciones al taller por parte del personal de la escuela que entregaba la merienda a los chicos, mismas que limitaban el tiempo predestinado a cada una de las actividades y que impedían llevar a cabo lo planeado; no obstante, con la cooperación de los alumnos y la disposición del maestro titular se pudo sacar adelante el programa.

Se concluye de esta forma que el programa de intervención tuvo resultados favorables en los alumnos al reconocer sus aptitudes lo cual permite mejorar la opinión hacia ellos mismos de lo que son y lo que pueden lograr, valorarse y valorar a sus compañeros, expresar su opinión ante los demás sin miedo a las consecuencias, aprendieron a discernir entre una crítica constructiva o no por medio de reconocer sus alcances y limitaciones.

Recomendaciones

- ❖ Se recomienda seguir reforzando en los alumnos las aptitudes con las cuales cuenta, de manera que éste se haga consciente de ellas para poder estimularlas y darle un uso en su vida académica.
- ❖ Es importante seguir manejando el trabajo en equipo, no solo para conocer a sus compañeros, sino para aprender de ellos, saber relacionarse con todo tipo de gente, reconocer que cada individuo piensa diferente de nosotros y no por ello está mal. De igual forma se refuerza la seguridad de cada alumno al convivir con personas distintas con las que normalmente tiene empatía.
- ❖ Fomentar en el alumno el respeto tanto para sí mismo como para sus iguales, pues esto le permitirá desenvolverse con mayor seguridad y al mismo tiempo, le brinda la oportunidad a sus compañeros que también lo hagan.
- ❖ Con respecto al sector educativo se recomienda abordar el tema de autoestima como algo trascendental en la vida de cualquier ser humano, y más aún cuando éste apenas empieza a desenvolverse por completo en una sociedad, de ésta forma al considerar la autoestima de manera explícita en la curricula, ayudará a mejorar la percepción del alumno consigo mismo permitiendo una mejora en su vida escolar. Pues según la Secretaria de Educación Pública (SEP,2008) el objetivo integrado en la educación básica será: aumentar el conocimiento que el niño tiene del mundo en el que vive, al igual que su comprensión imaginativa, tanto de las posibilidades de ese mundo, como de sus propias responsabilidades en él; y en segundo lugar, proporcionarle toda la independencia y autosuficiencia para ser capaz de controlar y dirigir su propia vida. De tal forma, para obtener lo antes mencionado es importante que el individuo reconozca lo que es, se valore, se acepte y puede desenvolverse satisfactoriamente. Por eso es importante que en la materia de Educación Cívica y Ética o Ciencias Naturales, se abra un módulo del tema Autoestima y no solo se mencionen sus características sino se aprenda a adquirirla y enriquecerla objetivamente, porque como se ha visto en los chicos de esta edad es relevante manejarlo.

- ❖ Se recomienda que los programas de autoestima se brinden a los alumnos de cualquier edad, adecuándolos a la etapa cronológica, pues de esa manera, algunos obstáculos que pudieran estar relacionados con la baja autoestima como es: el rendimiento escolar, el miedo al fracaso, los alumnos introvertidos, se podría trabajar y evitar que se siga desarrollando una autoestima negativa.
- ❖ Es importante que el subtema de Autoestima y familia se hable detalladamente, pues como se ha visto es la base de una buena o mala autoestima; sin embargo esto no significa que los individuos se tengan que sentir devaluados todo el tiempo por el contrario, se debe reforzar las características positivas con las cuales cuenta.
- ❖ Un recurso importante que también podría brindar la escuela, es la realización de talleres para padres, en cada firma de boletas o en alguna junta externa, pues esto les permitirá a las familias conocer cómo han influido en la personalidad de sus hijos y posteriormente puedan modificar algunas actitudes que no están ayudándolos a su óptimo desarrollo.
- ❖ Se propone que los profesores, en particular los que trabajan con edades entre los 10 y 13 años de edad, tengan conocimiento basto de la transición de niñez a pubertad y por ende, adolescencia temprana, pues esto les permitirá saber claramente si el alumno manifiesta algún comportamiento debido a sus cambios hormonales o algún problema relacionado con la baja autoestima.
- ❖ Se recomienda a los profesores brindar herramientas sociafectivas a los alumnos en todo momento, es decir, no solo explicar el tema de autoestima en general y conocer sus características, sino llevar a la práctica cada una de estas herramientas a cualquier materia, como es el valor que cada alumno tiene, sus virtudes, el trabajo en equipo, fomentar el respeto entre todos, potenciar la participación teniendo claro que ésta tenga el objetivo de aprender, retroalimentar, discutir y llegar a un acuerdo entre todos los miembros del grupo para mejorar el rendimiento escolar y la interacción grupal.

Referencias

- Aguilar, José Ángel. y Mayén, Beatríz. (1996). *Hablemos de sexualidad: Lecturas*. México: Mexfam.
- Beauregard, Louise-Anne., Bouffard, Richard. y Duclos, Germain. (2005). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid, España: Narcea.
- Branden, Nathaniel.(2001). *La psicología de la autoestima*. Mexico: Paidós.
- Branden, Nathaniel. (1994) *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Castellanos, Jorge. (1998). *Orientación educativa*. México: Brevia.
- Castro, Juan Antonio. (2000). *Guía de autoestima para educadores*. Salamanca: Amarú ediciones.
- Caunt, John. (2005). *Eleve su autoestima*. España: Gedisa.
- Cava, María Jesús y Musitu, Gonzálo. (2000) *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Centro de Orientación para Adolescentes (1998).Definición de adolescencia. En Velasco, Leticia. (comp). *Conceptos generales: Adolescencia y sexualidad*. México: CORA.
- Centro de Orientación para Adolescentes (1995). Adolescencia: características bio-psico-sociales. En Velasco, Leticia. (comp). *Taller básico de sexualidad en adolescentes*. México: CORA.
- Coon, Dennis. (2003). *Fundamentos de psicología*. México: International Thomson Editores.
- Feldman, Jean. (2000). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativa*.Madrid, España: Narcea.
- García, Eva Laura. (2005).*Psicología general*. México: Publicaciones Cultural.
- *Guía para padres* (2004). México: El universal C.P.N.
- Hernández, Roberto., Fernández-Collado Carlos. y Baptista, Pilar. (2008). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Horrocks, John. (1989). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.

- Kaufman, Gershen., Raphael, Lev. y Espeland, Pamela. (2005). *Como enseñar autoestima*. México: Pax México.
- Margain, Mónica., Castro, María Elena., Llanes, Jorge. , (2003). *Libro del conductor, aprendiendo a pasarla bien “estrategias de intervención para la escuela primaria”*. México: Pax México.
- Palladino, Connie. (1992). *Como desarrollar la autoestima*. México: Iberoamérica.
- Philip, Rice. (1997). *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital*. México: Pearson.
- Polaino, Lorente Aquilino. (2004). *Familia y autoestima*. Barcelona: Ariel.
- Quiles, Ma, José., y Espada, José Pedro. (2004). *Educación en la Autoestima propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid: CCS.
- Rigon, Emmanuelle. (2002). *¿Cómo desarrollar la autoestima en los niños?*. España: Mensajero.
- Secretaria de Educación Básica. (2007). *Objetivos generales y específicos de la educación básica*. Recuperado el día 5 de septiembre de 2009, de la fuente <http://basica.sep.gob.mx/seb2008/start.php?act=objetivosseb>.
- Secretaria de Educación Básica (2007). *Programa de estudios de cívica y ética en sexto grado*. Recuperado el 3 noviembre de 2009, de la fuente <http://basica.sep.gob.mx/formacioncivica/pdf/Programasestudio/PROGRAMASDEESTUDIO6.pdf>.
- SEP (1996). *Sugerencias didácticas para la asignatura de orientación educativa*.
- Secretaria de Educación Básica (2008). *Libro de formación cívica y ética de sexto grado*. Recuperado el 18 noviembre de 2009, de la fuente: http://basica.sep.gob.mx/seb2008/web/pdf/matEnLinea/Primaria/material_alumnos/sexta_grado/forma_civicaetica6.pdf.
- Subsecretaria de Educación Básica (2009). *Libro de Ciencias Naturales de sexto grado*. Recuperado el 2 de agosto de 2010, de la fuente: http://issuu.com/sbasica/docs/ciencias_naturales6?mode=embed&layout=http%3A%2F%2Fskin.issuu.com%2Fv%2Fflight%2Flayout.xml&showFlipBtn=true&proShowSidebar=true.
- Subsecretaria de Educación Básica (2007). *Programa nacional para la actualización permanente de los maestros de educación básica en servicio*. Recuperado 28 octubre de 2009, de la fuente http://basica.sep.gob.mx/formacioncivica/pdf/trayectoformativo/Tematicasrelevante_sparaFormacion.pdf.

- Vallés, Antonio. (1998) *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: EOS.
- Vernieri, María. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Argentina: Bonum

ANEXOS

Anexo 1: pretest-posttest

Anexo 2: Carta descriptiva

Anexo 1

Cuestionario sobre Autoestima

Instrucciones

A continuación se presentan las siguientes preguntas de acuerdo a lo que piensas acerca de ti, y lo que consideras que piensan algunas personas sobre tu persona; es importante que contestes lo más sincero posible.

Nombre:

Fecha: _____

Grado: _____

Edad: _____

1. ¿Qué piensas acerca de ti?

2. ¿Qué crees que los demás piensan de ti?

3. Tú, ¿te aceptas como eres?

4. ¿Qué cambiarías de ti?

5. ¿Cuando eras más pequeño, como te sentías?

6. ¿Cómo te sientes ahora, por qué crees que sea así?

7. ¿Cómo te gustaría sentirte en un futuro?

8. ¿Cómo te llevas con tu familia, por qué crees que sea así?

9. ¿Cómo te demuestran tus padres que se interesan por ti?

10. ¿Te consideras inteligente en la escuela, por qué?

11. Cuando algo no te sale bien, ¿Qué haces, y por qué?

12. ¿Cuál consideras que es tu mayor cualidad o talento?

13. ¿Cuál crees que es tu mayor defecto?

14. ¿Qué crees que piense tu maestro de ti?

15. ¿Cómo te llevas con tus compañeros y porque crees que es así?

16. ¿Te gusta participar en clase? ¿Por qué?

17. ¿Crees que tus participaciones son valiosas para tus compañeros y profesor? ¿Por qué?

18. ¿Crees que al trabajar en equipo con tus compañeros aprendes más? ¿por qué?

Anexo 2 “Cartas descriptivas”

Sesión # 1

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
1.	Aplicación del pretest	Conocer lo que los alumnos piensan acerca de sí mismos con el fin de identificar el nivel de autoestima que presentan	realización del pretest	.pluma .cuestionario	30 min

Descripción de la actividad

Actividad # 1

Aplicación del pretest

En la primera sesión se pretende realizar el pretest con el propósito de reconocer el grado de autoestima que tienen los alumnos y como han influido tanto la parte familiar como la escolar.

Sesión # 2

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
2.	La autoestima en la adolescencia temprana	Presentación por parte de la instructora sobre el trabajo que se realizará	Introducción al tema mediante una breve explicación de lo que se verá en las cuatro clases siguientes		15 min
		Potenciar el conocimiento entre los alumnos así como crear un ambiente de confianza	¿Quiero conocerte? Dinámica de integración Lo que el alumno piensa de él y cómo considera que lo perciben los demás	ficha # 2 (ver anexos)	40min

Descripción de las actividades

Actividad #2

Antes de comenzar la actividad llamada “quiero conocerte” es necesaria cierta introducción a los alumnos que puede realizarse de la siguiente manera por parte del instructor:

Una de las causas más frecuentes de los problemas en las relaciones con los demás es la falta de información disponible. Cuando no sabemos algo sobre alguien, tendemos a llevar ese vacío con presunciones, fantasías y expectativas irreales.

En ocasiones, llegamos a despreciar la amistad de una persona simplemente para cumplir con expectativas que nos habíamos formado sobre ella. Por ejemplo podemos ver a un pelirrojo por primera vez y pensar “es un presumido”; más tarde, al tener la oportunidad de conocerle, para cumplir nuestras expectativas, es muy posible que perdamos cualquier opción de entrar en contacto con él, o dado el caso de entablar conversación, malinterpretar sus contestaciones para que éstas encajen en nuestra primera impresión.

Se distribuyen a los alumnos en pequeños grupos. A cada alumno se le entrega una hoja con las preguntas que aparecen en la ficha # 2. Empieza a preguntar el alumno que tiene el número de lista más alto al compañero que se sienta a su derecha y posteriormente, al siguiente situado a la derecha hasta realizar una ronda completa, es decir, efectuará una pregunta a cada miembro del grupo, eligiendo la pregunta que desee. Después, lo hará el alumno que ha contestado en primer lugar iniciando la ronda de nuevo por su derecha, y así sucesivamente, cada uno de los miembros del grupo.

Ficha # 2

1. ¿De qué es de lo que estabas más orgullosos de niño?
2. ¿Te gusta tu nombre? Si no es así, ¿Cómo te gustaría llamarte?
3. ¿Cuál es tu objeto favorito?
4. ¿Puedes nombrar una cosa que deseaste pero no obtuviste? Comenta como te sentiste con eso.
5. ¿Qué es lo más divertido que te ha pasado en tu vida?
6. ¿Cuál es la tontería más grande que has hecho?
7. ¿Cuál es tu película favorita?¿por qué tiene un significado especial para ti?
8. Si tuvieras que ser otra persona, ¿por quién te gustaría cambiarte y por qué?
9. ¿Qué es lo que buscas más en un amigo o amiga?
10. Nombra algo que odies. ¿Qué es lo que odias de ello?
11. ¿Cuál es la clase que más te gusta?
12. ¿Cuál es la que menos te gusta?

Sesión # 3

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
3.	La autoestima en la adolescencia temprana		Retroalimentación sesión anterior		5 min
		evaluar las propias cualidades	“manos corazón y cabeza”	copias de la ficha de las actividades .bolígrafo	15 min
		reconocer cambios positivos que se han observado en los demás y en uno mismo/motivar hacia el cambio	“antes , ahora y en el futuro”		40 min

Descripción de las actividades

Actividad # 3

Manos corazón y cabeza

Se emplearán copias de la ficha de la actividad.

Siguiendo los apartados de la ficha, cada participante debe pensar en sí mismo y anotar en cada casilla sus habilidades manuales, sus capacidades intelectuales, y los sentimientos que más le agradan de él.

Si la actividad se realiza en grupos, se puede hacer una puesta en común al final, donde se dialogue sobre las respuestas que ha dado cada uno.

Antes, ahora y después

En este ejercicio los participantes deben pensar en sus compañeros y compañeras de grupo y recordar cómo eran un tiempo atrás. Pueden remontarse al momento en que se conocieron. En la ficha de trabajo encontrarán una lista con todos los nombres, y a su lado tres columnas: en la primera se lee a palabra “antes” en la segunda “ahora”, y en la tercera “después”. Deben elegir un aspecto de otra persona del grupo (comportamiento, actitud, habilidad, etc.) en el que hayan notado un cambio positivo. En la columna “antes” anotarán la situación anterior en ese aspecto, en la columna “ahora” el estado actual y en la columna “después” lo que desearía que ocurriera.

Sesión # 4

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
4.	La autoestima en la adolescencia temprana	Aumentar el conocimiento individual y de los compañeros mediante la comunicación de sentimientos, gustos y deseos	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“Mi creación”	. cartulinas .revistas .dibujos	45 min

Descripción de las actividades

Actividad # 4

La actividad se realizará en tres fases:

- a) Se pide a los alumnos que realicen un collage titulado “yo”. El soporte para tal actividad puede ser papel kraft. De lo que se trata es que los alumnos recojan o recorten fotografías, palabras y símbolos relacionados consigo mismos: cosas que les gusta hacer, cosas que poseen, cosas que les gustaría poseer, lugares en los que han estado, gente que admiran, etc.. No es aconsejable que sean fotos con su imagen personal, ya que se pretende un anonimato inicial. Una vez realizado el collage, se les recuerda que no deben poner su nombre.

- b) Cuando los collages individuales están completados, se exponen en la clase, invitando a los compañeros a que adivinen a quién pertenece cada creación.
- c) Cada alumno explica a toda la clase los elementos de su obra. El profesor, llegado este punto, debe hacer notar cómo cada creación es diferente a los restantes, debido básicamente, a que cada persona es única e irrepetible, a pesar de que es capaz de compartir muchas características comunes con sus semejantes.

Sesión # 5

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
5.	La autoestima en la adolescencia temprana	valorar las características personales positivas y negativas, así como observar la autoevaluación del grupo	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			¿Cómo soy yo?	.copias de la ficha de la actividad (ver anexos) .plumas	45 min

Descripción de las actividades

Actividad # 5

En la ficha de la actividad aparecen cinco apartados. Cada uno se refiere a un área personal, por ejemplo: el aspecto físico, las relaciones sociales, la personalidad, las relaciones familiares, capacidades personales, habilidades en la escuela. Cada participante debe evaluarse en esas áreas, anotando los aspectos positivos en la columna izquierda y los negativos en la columna derecha. Tras unos minutos de trabajo individual, se dialoga en parejas o con todo el grupo sobre las respuestas que se han escrito.

En parejas cada uno le dice al otro en que cosas está de acuerdo y en cuáles no, considerando su respuesta.

Sesión # 6

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
6.	La autoestima en la adolescencia temprana	Hacer conscientes a los alumnos de los recursos que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido, desarrollando la confianza en sí mismos y en la identidad personal	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“Tú árbol”	-papel kraft -colores -crayolas	40 min

Descripción de las actividades

Actividad # 6

Actividad individual y en pequeño grupo.

Se pide a los alumnos que dibujen en un papel kraft un gran árbol, con gran cantidad de ramas y de raíces, con un fuerte tronco. Una vez dibujado el árbol, deben escribir su nombre en el tronco con letras grandes. En las raíces deben colocar todas sus cualidades, habilidades, destrezas. A continuación, colocan en las ramas los logros más importantes que consideren que han conseguido hasta ahora (buenas calificaciones, buenos amigos etc.)

Posteriormente se reúnen en pequeño grupo y cada uno muestra a sus compañeros su árbol, comentando cómo consideran que sus logros están relacionados con sus habilidades, por qué han escrito en las ramas esos logros, es decir, por qué los consideran como tales. Lo más importante de este ejercicio es que se fundamenta en el aprendizaje cooperativo: aprenden a valorar cosas de sí mismos y a integrar recursos y éxitos a través de los demás.

Se puede sugerir a los alumnos que conserven su árbol y continúen durante algún tiempo ampliando cualidades y logros en sus raíces y ramas. Pueden incorporar en el árbol tanto las posibles aportaciones que sus compañeros realicen durante la sesión de grupo como aquellas aportaciones efectuadas por familiares o ellos mismos, con posterioridad.

Sesión # 7

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
7.	La autoestima y la familia	Obtener información del alumno sobre la propia conducta en las relaciones de familia/ Mejorar la capacidad de responder a las críticas así como comprender la importancia de reconocer los propios fallos	Retroalimentación de la sesión anterior		5 min
			Dar una breve explicación del siguiente tema en cuanto a la familia		10 min
			“Respondiendo a las críticas”	.copias de la ficha de la actividad	30 min

Descripción de las actividades

Actividad # 7

De manera general se les dará una breve explicación a los alumnos acerca de la importancia que tiene la familia para el fomento de la autoestima.

Cómo influyen de manera importante los padres y el entorno en relación con la autoestima, sus expectativas de los alumnos y por último cómo está vinculado un rendimiento académico con una buena autoestima.

“Respondiendo a las críticas”

La ficha de la actividad incluye varias críticas de algunas personas que se relacionan con el alumno, el deberá dar su opinión ante esto.

Las características principales son la crítica y la descalificación, en la cual se anotará una respuesta verbal para cada crítica

Ficha de la actividad.

Todos hemos sido objeto alguna vez de las críticas de los demás. A veces se crítica con intención de ayudar y otras con ánimo de hacer daño. Para llevarnos bien con los demás, y con nosotros mismos, es importante saber cómo actuar ante una crítica. ¿Cómo responderías en el caso de que recibieras una crítica como las que aparecen a continuación.

TU MAMÁ: “¡Eres un flojo(a)! Otra vez esta tu cuarto desordenado, con la ropa tirada”.	
TU PAPÁ: “¡Eres un tonto (a)! Nunca entiendes nada	
UN CONOCIDO: “ ¡Que horrible playera! Que mal gusto tienes	
TU HERMANA (O): “porque no eres tan inteligente como yo, por eso mis papás me quieren más a mí”	

TU MAMÁ: ¡Ya ves!, el vecino tiene tu edad y ya sabe más cosas que tú!	
TU PAPÁ: “Tú siempre te tardas para todo, eres muy lento (a).”	
TUS ABUELOS: “Como siempre tu tan mal portado, deberías de ser como tus primos”.	

Sesión # 8

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
8.	La autoestima y la familia	. Practicar la búsqueda de explicaciones alternativas ante las interpretaciones negativas	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“Piensa bien y acertarás”	.copias de la ficha de la actividad .bolígrafos para cada participante	50min

Descripción de las actividades

Actividad # 8

“Piensa bien y acertarás”

Se pide a los participantes que recuerden situaciones negativas que hayan experimentado en sus relaciones interpersonales, del estilo a las que aparecen en el listado de abajo.

Se dispuso de una lista de situaciones, se siguen estos pasos: al lado derecho se describe el pensamiento sobre la situación, el primero que se nos ocurre y otras posibles explicaciones.

Puesta en común de las interpretaciones de cada participante. Se dialoga sobre el estilo de cada participante a la hora de interpretar un hecho. Se puede reflexionar sobre el grado de veracidad de las distintas interpretaciones, y aplicar el mismo método a sucesos en los que hayan tenido algo que ver los participantes. Dialogar sobre las veces en que se hacen juicios basados únicamente en interpretaciones de las que no podemos estar seguros. Comentar el porqué de esa respuesta y qué consecuencias se derivan de ella.

*Solicitar material de fotos para la próxima sesión

Sesión # 9

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
9.	La autoestima y la familia	Practicar la búsqueda de soluciones ante una situación problemática con ayuda de los compañeros con la finalidad de tomar mejores decisiones.	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“ideando alternativas”	.hojas .plumas	25 min

Descripción de la actividad

Actividad # 9

Sentados en un círculo, cada participante escribe en una hoja una situación problema que haya vivido personalmente o que conozca dentro del núcleo familiar. Se debe procurar narrar de forma que en pocas líneas se recoja toda la información relevante.

Posteriormente la pasará al compañero de al lado. Éste debe leer la exposición del problema y anotar debajo alguna solución que se le ocurra para resolverlo. Nuevamente, se pasa la hoja en el mismo sentido y el siguiente participante escribe a su vez alguna alternativa de solución del problema.

Al final se agrupan. El dueño de la hoja leerá todas las alternativas y se juntará en equipo de tres para debatir las propuestas

Sesión # 10

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	tiempo
10.	La autoestima y la familia	Apreciar cómo los pensamientos distorsionados sobre la familia pueden determinar nuestra disposición hacia ellos. reflexionar sobre la familia y sobre uno mismo	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“revisando viejas creencias”	.bolígrafos .copias de la ficha de la actividad	20 min
			“álbum de fotos”	fotografías de cada participantes	20 min
	La autoestima y la familia	Que el alumno reconozca el objetivo de las sesiones con respecto al tema con la finalidad de ver su influencia en la autoestima	cierre de las sesiones 9-12		Durante la actividad

Actividad # 10 “Revisando viejas creencias”

En esta actividad se plantean tanto ideas positivas como negativas de algunos personajes con los que el alumno tiene relación en su familia (mamá, papá, hermanos, primos, tíos, abuelos) y cómo les gustaría que ellos se comportaran.

“álbum de fotos”

Elegir cinco fotografías en las que aparezcan: uno de los días más felices de tu vida, tus mejores amigos, tu familia, una foto tuya que te guste y tú fotografía preferida. El siguiente paso es pegar cada una de las fotografías en una cartulina, y escribir debajo: título de la fotografía, descripción detallada de lo que pasó ese día, razón por la que se eligió esa fotografía. Y por último se formarán equipos pequeños para comentar sus vivencias. Durante la actividad se les dará a los alumnos una breve explicación de la influencia que tiene la familia con la potenciación de la autoestima y cómo ésta se forma a través de ella.

Sesión #11

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
11.	La autoestima y la escuela	Que el alumno conozca el último tema a tratar por medio de una explicación breve para comprender la finalidad de las dinámicas siguientes.	Pequeña introducción al último tema a tratar		10 min
		fomentar la comunicación positiva en las relaciones interpersonales	“maratón de elogios”	.copias de la ficha de la actividad .bolígrafo	40 min

Descripción de las actividades

Actividad # 11

Se pretende dar una breve explicación de la influencia que tiene la escuela para la formación de la autoestima, así como los personajes que ocupan un lugar importante en su cimentación (maestro y compañeros).

“maratón de elogios”

Esta actividad pretende transmitir a los destinatarios la importancia de su papel a la hora de crear “buen ambiente” en el grupo y de hacer que los demás se sientan a gusto con ellos.

Hacer cumplidos o elogios es un tipo de habilidad social que ayuda a mantener y mejorar las relaciones interpersonales, que se puede aprender y aumentar las veces que se pone en práctica.

Se proporcionará a los alumnos un listado de situaciones en las que podría hacerse algún comentario positivo sobre otra persona. El listado puede estar abierto a situaciones que aporten todos los participantes. Cada alumno debe pensar cómo elogiar a la persona que realiza cada una de esas conductas.

Sesión #12

Nº sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
12.	La autoestima y la escuela	analizar las críticas recibidas de manera que resulten útiles para mejorar	Retroalimentación de la sesión anterior		10 min
			“se aceptan críticas”	ficha de la actividad y bolígrafos	40 min

Descripción de las actividades

Actividad # 12

Esta actividad servirá para analizar las críticas que los alumnos hayan recibido en el pasado o de las que puedan ser objeto en el futuro. Conviene comenzar distinguiendo entre las críticas constructivas y las que se hacen únicamente para molestar a la otra persona, y que en cualquier caso, siempre se puede obtener algún provecho de las críticas que se reciben si se saben analizar de forma adecuada

Sesión # 13

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
13.	la autoestima y la escuela	Retroalimentación de la sesión anterior			10 min
		potenciar que los alumnos conozcan mutuamente sus aptitudes personales	“sácame los colores”	. un juego de tres tarjetas (roja, verde, amarillo) a c/u .copias del cuestionario	20 min

Descripción de las actividades

Actividad # 13

“sácame los colores”

Cada participante contesta individualmente el cuestionario de autoevaluación. En él debe valorar sus cualidades personales en una escala de cero a diez.

Posteriormente cada participante pone en común sus respuestas con el resto del grupo. Después de leer cada puntuación, los demás participantes dicen si están de acuerdo con la cifra que se otorgó a sí mismo. Para expresar su opinión, cada participante levanta una de las tres tarjetas que tiene eligiendo el color según este criterio: verde, si él hubiera valorado con mayor puntuación; amarillo si considera justa la valoración; rojo para indicar que la puntuación que se ha asignado esa persona es demasiado alta, y por lo tanto él le hubiera otorgado menos puntos. Observando las tarjetas, el jugador puede conocer la opinión que tiene el grupo sobre él en relación a cada pregunta del cuestionario.

Sesión #14

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales	Tiempo
14.	La autoestima y la escuela	Retroalimentación de la sesión anterior			10 min
		reflexionar acerca del futuro, siendo conscientes de su capacidad para modificar una situación presente y acercarse a un futuro deseado	“ la bola de cristal”	ficha # 16 (Cava y Musitu)	40 min

Descripción de las actividades

Actividad # 14

Esta actividad requiere de una cuidadosa introducción por parte del instructor para su correcto desarrollo.

El instructor puede introducir la actividad con la siguiente historia: “alguien te ha regalado una bola de cristal. Tú al principio, no le haces mucho caso y la dejas abandonada en un rincón de tu cuarto. Un día estás aburrido y tomas la bola de cristal.

Te quedas mirándolo fijamente. Parece que se ve algo dentro de ella. Una idea llega a tu mente. Te gustaría que fuera una bola de cristal mágica y en ella poder ver tu futuro. ¿Cómo te imaginas dentro de veinte años?, ahora que lo has pensado volvamos a imaginar: ¿Cómo piensas que será tu futuro dentro de diez años? ¿y dentro de cinco años?”.

“Podemos convertir en realidad el futuro imaginado o no. En cualquier caso, nosotros tenemos un alto grado de responsabilidad en nuestra conducta y podemos con nuestro comportamiento ir definiendo uno u otro futuro.” Es conveniente que a los alumnos se les recuerde:

- a) Poseen múltiples recursos y cualidades. Hay gran cantidad de habilidades que han aprendido y otras que aprenderán
- b) También tienen rasgos menos positivos. Algunos de estos no son modificables, pero otros sí.
- c) Poseen la capacidad de modificar sus comportamientos, de alcanzar metas lejanas y metas más próximas, de ir creando su futuro.

En este punto el instructor puede plantear al grupo las siguientes preguntas ¿Cómo podemos acercarnos al futuro deseado?, ¿cómo podemos modificar algo que nos desagrada?, ¿cómo podemos acercarnos a nuestras metas?

El instructor debe insistir en que un primer paso es saber adónde queremos ir. Nuestras metas deben ser claras, pero además deben ser factibles. No podremos ser altos si somos bajos, o viceversa. Las metas deben ser realistas y deben estar al alcance de nuestras posibilidades. A continuación, se pueden plantear a los alumnos algunos ejemplos sobre situaciones específicas y cómo podemos modificar en ellas algunos elementos para acercarnos así a una meta deseada. Los dos ejemplos siguientes se plantean al profesor a modo de orientación, se pueden poner otros ejemplos en función de las características del grupo, no obstante será aconsejable elaborar al menos dos ejemplos de situaciones hipotéticas junto con los alumnos, planteándoles preguntas abiertas y asegurándose de que comprenden los distintos pasos que hay que seguir.

Ejemplo 1

Carlos discute frecuentemente con su amigo Juan normalmente el motivo de la discusión es algo de poca importancia. Carlos reconoce que él se molesta y enoja con facilidad. Carlos se siente apenado después de discutir con su amigo y le gustaría no pelearse tanto con él. Comentando este primer caso se puede plantear a los alumnos la pregunta abierta de ¿qué podría hacer Carlos?, después de algunos comentarios, el profesor sugerirá que existen unos pasos que podemos seguir para analizar una situación y encontrar una solución. Estos pasos nos pueden ayudar a resolver situaciones que nos preocupen y deseemos modificar.

El primer paso es preguntarnos si la situación resulta satisfactoria para nosotros en el momento actual. En el caso de Carlos ¿está Carlos satisfecho con la situación o, por el contrario, no se ajusta a lo que él desearía? se reflexiona. Carlos no está satisfecho con la situación, a él le gustaría no pelearse tanto con su amigo.

El segundo paso es preguntarnos: ¿Qué ha hecho hasta ahora para modificar/solucionar la situación? En el caso de Carlos, hasta el momento, no ha hecho gran cosa, sólo se lamenta y se siente triste después de la discusión.

El tercer paso consiste en preguntarnos: ¿Qué otras cosas podemos hacer? Reflexionando el grupo. Carlos por ejemplo, podría intentar hablar con Juan y contarle que le gustaría que discutieran menos. También, podría decidir buscar otro amigo, etc. (el instructor debe plantear diversas alternativas?).

En el cuarto paso sería conveniente pensar las consecuencias de cada una de las posibles alternativas que acabamos de plantear. Así, por ejemplo, si decidiera hablar con Juan, ¿qué consecuencias crees que tendría este comportamiento? Reflexiona el grupo. Si, por el contrario, decide buscar otras amistades y deshacer la existente con Juan, ¿qué consecuencias tendría este comportamiento para Carlos? ¿y para Juan?. Reflexiona el grupo. Una vez analizadas las consecuencias de cada alternativa, el grupo en conjunto decide una alternativa para recomendar a Carlos, que el grupo considere adecuada para disminuir sus peleas con Juan.

Ahora ya se habrá tomada una decisión, pero a veces es difícil llevar a la práctica una alternativa que hemos decidido previamente. Si establecemos un plan concreto será más fácil para nosotros llevar adelante el comportamiento decidido para modificar la situación. También nos puede ayudar el imaginarnos en esa situación desempeñando la conducta que hemos decidido y el alentarnos a nosotros mismos acerca de nuestra capacidad.

Finalmente es aconsejable que el plan no es a largo plazo, sino que plantee aspectos concretos y cercanos, posibles y verificables. Deberemos analizar, después de un tiempo, si el plan resultó efectivo o no y por qué.

Ejemplo 2

María está teniendo dificultades con sus notas este último curso. Hasta ahora, ha ido aprobando todas las asignaturas, aunque con calificaciones no tan buenas. Sin embargo este curso ya ha suspendido dos asignaturas y cree que podría conseguirlo si estudiara más, pero cuando está sola en casa toma un libro para estudiar, enseguida se cansa, se aburre y lo deja.

Se seguirá nuevamente los mismos pasos que en el ejemplo anterior

El primer paso sería preguntarnos si la situación resulta satisfactoria para María, si ella está consiguiendo lo que quiere. Reflexión del grupo. María no parece satisfecha con la situación. A ella le gustaría conseguir aprobar todas las asignaturas.

En el segundo paso nos preguntamos: ¿qué ha hecho hasta ahora María para solucionar la situación? Reflexión del grupo. María hasta el momento no ha empezado estrategias nuevas. El tiempo que dedicaba a estudiar en cursos anteriores resultaba suficiente, pero ya no lo es.

Un tercer paso consiste en preguntarnos: ¿qué otras cosas puede hacer María? Reflexión del grupo. María, por ejemplo podría pedir a un compañero que estudiaran juntos; podría pedir a sus padres que la ayudarán a estudiar, dedicándole más tiempo y ayudándola en sus deberes, etc. Generar alternativas.

En un cuarto paso, se analizan las consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas sugeridas en la fase anterior, analizando una por una las consecuencias de cada alternativa, se puede escribir cada alternativa y sus consecuencias en el pizarrón. Una vez analizadas las consecuencias de cada alternativa, el grupo en conjunto puede decidir la alternativa más adecuada que aconsejaría a María.

El siguiente paso sería establecer un plan, una estrategia, una vez que el profesor ha debatido en el aula los pasos anteriores y se ha asegurado de que los alumnos han entendido claramente los pasos, se entrega al alumno la ficha 16, explicando que en esta ficha se aplicará lo dicho en clase a una situación personal que les gustaría modificar, o un problema que les gustaría solucionar. Debe animar a los alumnos a comprobar la utilidad de analizar una situación desde estos pasos.

Fase segunda: análisis de una situación personal

Durante el período de tiempo que el grupo decida, cada niño analiza con el esquema de la ficha 16 una situación personal que no le resulte plenamente satisfactoria

Fase tercera: revisión del análisis

Se reúnen en pequeños grupos y comentan a sus compañeros la situación que han elegido y el análisis que han hecho de ella. Es muy importante que exista confianza entre los miembros del grupo, para compartir las posibles soluciones de todos y aceptar propuestas.

Ficha #16

Imagina una situación concreta que desees conseguir o una situación actual que no sea plenamente satisfactoria para ti y que te gustaría modificar, ahora responde a las preguntas siguientes.

1. ¿Es satisfactoria para ti la situación?
2. ¿Qué estás haciendo para modificarla? ¿Qué has hecho hasta ahora?
3. ¿Qué otras cosas podrías hacer?

4. Si hicieras esas otras cosas, ¿qué consecuencias se producirían (piensa en las consecuencias positivas y negativas de cada una de las posibilidades que has señalado en la pregunta anterior).
5. Analiza cuidadosamente las consecuencias de cada alternativa y elige una. Escríbela por favor.
6. ¡Ya has tomado una decisión!, ahora escribe detalladamente el plan que hay que seguir para llevar adelante tu decisión.
7. Posteriormente pregúntate ¿qué ha ocurrido ahora?

Sesión #15

N° sesión	Tema	Objetivo	Actividades	contenidos/materiales
15.	Autoestima cierre de dinámicas	conocer los efectos producidos por el programa en los estudiantes Reafirmar los aspectos que conforman la autoestima	Aplicación del postest “autoestima y autoafirmación”	.cuestionario

Descripción de las actividades

Actividad # 15

Se aplicará el postest con la finalidad de saber la funcionalidad del programa, así como la lectura “Declaración de autoestima” por Virginia Satir, para que los alumnos conozcan de manera concreta de cómo forzar objetivamente su autoestima.