



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.
Unidad Ajusco
Licenciatura en Pedagogía.

Tesis:

**“La autoestima en el desarrollo de los
adolescentes: Taller de autoestima aplicado en el
Ex -Convento de Culhuacán”**

**Que para obtener el título de Licenciada en
Pedagogía**

Presentan:

Hilda Nayeli Ramos Terreros
Norma Ivón Sotelo Hernández

Asesora:

Profa. Sonia Lorena Esperón Lorenzana

México, Junio del 2011

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional, por ser pieza importante de nuestro desarrollo personal y profesional, por brindarnos los conocimientos, valores profesionales y disciplina que nos han permitido concluir este proyecto, y así contribuir en el desarrollo de la Educación.

En el mundo, existen personas que comparten su experiencia y conocimientos, guiándonos en nuestra búsqueda de ser mejores profesionistas. Nos sentimos afortunadas que con su apoyo, dedicación y guía hoy alcanzamos un gran logro en nuestra vida.

Profesora Lorena Esperón, gracias.

Agradecemos a las autoridades del Ex - Convento de Culhuacán por las facilidades otorgadas para la realización de nuestro proyecto. En especial a la Profesora Silvia Rivas por la confianza que nos brindó siempre.

Gracias Niños(as) por su participación, entusiasmo y alegría a cada actividad que realizamos.

ICSDA y NORNA

Mamá y Papá, gracias por su inmenso cariño, dedicación y apoyo. Por todo lo que me han dado, estar siempre a mi lado, enseñarme a vivir y la confianza puesta en todo lo que soy, puedo y hago.

Vero gracias por estar a mi lado, por tu enorme cariño, ejemplo, guía y apoyo incondicional.

Sofía gracias por tu hermosa compañía, cariño y permitirme ser un ejemplo para ti.

Norma gracias por tu amistad incondicional, por la paciencia y apoyo para nuestro trabajo.

A ustedes que me cuidan gracias por su sabiduría y herencia. Siempre están conmigo.

A todos los que me quieren y apoyan gracias por sus enseñanzas, compañía y buenos deseos.

ICSDA.

Gracias a Dios.

Mamá, te agradezco el apoyo, la confianza, la dedicación y el amor que siempre me has brindado para seguir adelante. Te quiero.

Alejandro, gracias por los momentos que compartimos juntos, sigue superándote, siempre estaré para apoyarte.

Bruno, gracias por tu amor y apoyo incondicional.

Al cariño de mi Papá y de mi abuelita Celia.

Hilda, agradezco tu amistad y el haberme permitido tomar este camino a tu lado.

A mis amigas Marlen y Sarah.

Y a todas las personas que confían en mí y me brindan su apoyo. Gracias.

NOORMA SOTO

ÍNDICE

PÁG.

Introducción	6
CAPÍTULO I	
Factores que influyen en la formación y el desarrollo de la autoestima	9
1.1. Conceptualización.....	10
1.2. Autoestima y familia	16
1.3. Autoestima y sociedad	23
CAPÍTULO II	
Tratamiento de la autoestima en el Plan con el objetivo de comprender el proceso de socialización del individuo. de Estudios de Educación Secundaria	29
2.1. Autoestima y escuela	30
2.2. Algunas consideraciones sobre el desarrollo del adolescente	39
CAPÍTULO III	
Taller de autoestima aplicado en el Ex -Convento de Culhuacán	48
3.1. Metodología	49
3.2. Taller de autoestima	66
Reflexiones finales	120
Bibliografía	123
Anexos	127

INTRODUCCIÓN

El interés de trabajar la autoestima en los adolescentes y de la integración de un taller de autoestima, surge a partir de nuestra experiencia como prestadoras de Servicio Social en el Museo Ex-Convento de Culhuacán, ya que al estar en contacto e interacción con adolescentes, pudimos observar y detectar que muchos de ellos presentaban niveles bajos de autoestima; esto se observó en las actitudes de apatía e inseguridad que mostraban al participar en las diversas actividades y ejercicios que se realizaron en el curso de verano organizado por el Museo.

Por esta razón, y derivado de nuestra formación como pedagogas, consideramos de gran importancia integrar una propuesta a manera de taller, dirigido a adolescentes que se encuentran cursando el nivel secundaria, con el objetivo de analizar la importancia de contar con este recurso psicológico durante la etapa de la adolescencia, apoyado en el estudio de los principales factores que influyen en la formación de la autoestima como son: la familia, la escuela, la sociedad, etc. Surgiendo así, la presente propuesta titulada: “La autoestima en el desarrollo de los adolescentes: Taller de autoestima aplicado en el Ex -Convento de Culhuacán”.

Una vez identificado el tema, se realizó una selección de actividades que integraran un taller de autoestima; con dinámicas y ejercicios de acuerdo a las características y necesidades de los participantes y que ayudaran a desarrollar nuevos conceptos. La metodología en la que se sustenta este taller es el Constructivismo, esta corriente plantea que: el alumno, el profesor y los contenidos escolares son los elementos necesarios para que se logre la construcción de conocimientos llegando así a un aprendizaje significativo. Como este enfoque se concibe como socializador, se retoman los planteamientos del Paradigma de la Investigación Participativa, pues éste

plantea que el sujeto forma parte de un grupo o sociedad, el cual aprende estando en contacto e interacción con su entorno y los sujetos que en este se desarrollan.

Siguiendo esta línea de trabajo se armó el presente proyecto, con el fin de colaborar desde una perspectiva social y pedagógica en el desarrollo de la autoestima del sujeto, así como para brindar información de la importancia que tiene este recurso en el desarrollo personal, emocional y físico de los individuos.

La selección de actividades para la integración del taller tienen como objetivo brindar una opción o estrategia que sirva no sólo a los adolescentes, sino también a los profesores y padres de familia para trabajar la autoestima, así como, promover la importancia de una autoestima positiva en los adolescentes que favorezca su desarrollo personal, académico, y su formación integral como individuo.

De ahí que este trabajo se presenta estructurado en tres capítulos:

En el primero, se analizan algunos conceptos de autoestima que han aportado los teóricos. Asimismo, se estudia el concepto y las funciones de la familia, ya que en ésta, es donde comienza la adquisición de valores por parte del sujeto. Por tanto, como uno de los objetivos de la familia es la socialización de los sujetos, analizaremos de qué manera la sociedad tiene estrecha relación con la autoestima del individuo, por lo que revisaremos el concepto de sociedad, así como las relaciones que establece el sujeto con sus compañeros durante su desarrollo.

En el segundo, se revisan los Planes y Programas de estudio de Educación Secundaria para ubicar si es trabajado el concepto de autoestima y cómo es que este tema se incluye en el currículo escolar; asimismo, analizaremos el papel del educador en el aula. Posteriormente, revisamos la caracterización de los adolescentes, los cambios físicos y psicológicos que se viven en esta etapa

de desarrollo y por qué es importante trabajar su autoestima durante esta transición.

El capítulo tres, aborda la metodología en la que se basó la realización del taller, y como la perspectiva constructivista y la Investigación Participativa aportan al proyecto. Asimismo, en este apartado se recupera la experiencia del taller realizado en el Ex –Convento de Culhuacán, impartido a un grupo de 25 adolescentes.

Finalmente, se presenta la bibliografía y los anexos que dan sustento teórico a este trabajo.

CAPÍTULO I

Factores que influyen en la formación y el desarrollo de la autoestima.

En el primer capítulo, analizaremos algunas definiciones que desde diversos enfoques se le han dado al concepto de autoestima: el psicológico con Antonio Vallés Arándiga y Nathaniel Branden; el filosófico con Carmen Elena Sol y Miguel Ángel Montoya; el pedagógico con José Antonio Alcántara y el psicopedagógico con María Julia Vernieri.

Asimismo, veremos las principales influencias que afectan de manera positiva o negativa la autoestima del sujeto. En primer lugar, estudiaremos a la familia, ya que ésta es la primera institución social en donde se desarrolla el individuo, también analizaremos su concepto, las funciones y características principales que la conforman, basándonos en los planteamientos del Consejo Nacional de Población (CONAPO) y de Enrique Dulanto, entre otros.

Posteriormente, con el objetivo de comprender el proceso de socialización del individuo, expondremos cómo influye la sociedad en la autoestima del sujeto, con base a los conceptos teóricos de Amado Ramírez Villafañez, María Jesús Cava y Gonzalo Musitu.

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN

El concepto de autoestima ha ido tomando mayor relevancia, como un factor determinante de la personalidad del individuo, así como en su desarrollo personal, vida académica, desenvolvimiento social y en la formación de las relaciones afectivas.

Varios son los autores que han tratado de definirla, pero sobre todo, de marcar su importancia en el desarrollo personal del individuo. Para estudiar el término de la autoestima, abordaremos la definición de algunos de ellos, que la han conceptualizado desde diversos enfoques como: el psicológico, filosófico, social, educativo, etc.

El campo de estudio de la autoestima se sitúa principalmente desde las investigaciones de la psicología.

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.”¹

Para Nathaniel Branden, la autoestima es una necesidad humana fundamental, que permite adquirir experiencias y capacidades para que el individuo logre una adaptación exitosa en su vida.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en:

1. confianza en nuestras capacidades de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.

¹ BRANDEN, Nathaniel. *Los seis pilares de la Autoestima*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 1995. Pág. 46.

2. confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.²

Asimismo Vallés Arándiga, considera a la autoestima como una valoración personal, que nos permitirá una adaptación a la vida y cómo esta puede afectar o beneficiar a un individuo. De ahí que la defina como: “la valoración o agrado que se tiene de uno mismo.”³ Para él, la autoestima está conformada por tres componentes básicos: “la dimensión cognitiva: pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones; la dimensión conductual: lo que decimos y hacemos y la dimensión afectiva: lo que sentimos.”⁴ Por lo tanto, la formación de la autoestima está marcada por el sentir, pensar y hacer de cada individuo. Para llegar a una autoestima positiva hay que formar primero dos factores importantes:

1. El autoconcepto: es la opinión que tenemos de nuestra propia personalidad y sobre nuestro propio comportamiento.
2. La autoimagen: es la representación mental que hacemos de nosotros mismos.⁵

Es decir, después de saber quiénes somos y la idea que tenemos sobre nosotros mismos, seremos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos, en mayor o menor medida. Eso pues, es la autoestima.⁶ Por tanto, si en el proceso de la formación de la autoestima uno de éstos dos componentes no es desarrollado de manera satisfactoria, obstaculizará la formación de una autoestima positiva, ya que ambos se encuentran relacionados; si el autoconcepto no es bien formado afecta a la autoimagen y viceversa, dejando como resultado una autoestima deficiente.

² BRANDEN, Nathaniel. *El poder de la autoestima*. Barcelona, España, Editorial: Paidós, 1993. Pág.14.
³ VALLÉS Arándiga, Antonio. *Como desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid, Editorial: EOS, 1998. Pág. 14.
⁴ *Ibíd.* Pág. 14.
⁵ *Ibíd.*
⁶ Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. *Op. cit.* Pág.16.

Los psicólogos María José Quiles y Sonsoles Ortiz, señalan que en lo que respecta a nivel psicológico, la autoestima es un factor de la personalidad y para poder conocerla y desarrollarla, se deben analizar tres componentes en las personas.

1. Nivel cognitivo: Auto concepto personal, que es la representación mental que un sujeto tiene de sí mismo.
2. Nivel afectivo: Auto evaluación, el juicio o valor que hacemos sobre nuestras cualidades personales.
3. Nivel conductual: Aparece la acción como resultado de los componentes anteriores, manifestándose a nivel externo con verbalizaciones e intenciones de la persona.⁷

Por tanto, definen a la autoestima como: *“un elemento fundamental que garantiza un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud y unas relaciones sociales satisfactorias en la etapa adolescente. La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida.”*⁸

Ahora bien, desde un enfoque filosófico se sitúa en el Yo; cada persona puede crear su autoestima desde su interior, pues es ahí, donde se encuentra y de acuerdo a la percepción que se tenga de sí mismo, es que se irá fortaleciendo o debilitando.

la autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre...es un

⁷ Cfr. QUILES, María José y Sonsoles Ortiz, et ál. En: VAN-DER Hofstadf, Carlos y Yolanda Quiles Marco, et ál. *Estrategias de prevención para adolescentes. Desde la tutoría a la práctica*. Madrid, Editorial: EOS, 2006. Pág.29.

⁸ *Ibíd.* Pág.28.

acontecimiento interior, un movimiento que ocurre en todo nuestro ser y nos hace vivir de determinada manera.⁹

Para este enfoque, la autoestima es un redescubrimiento y una búsqueda de nosotros mismos, de la persona única y valiosa, que hay en cada ser.

“La búsqueda de nosotros mismos y la ulterior valoración de nuestra persona constituyen el resultado de una búsqueda y trabajo por conseguir autoestima.”¹⁰

Al igual que en el enfoque psicológico, la autoestima consiste en una autovaloración que cada persona hace de lo que es, de sus capacidades y percepción física. El resultado de esta valoración es lo que llevará a la persona a desenvolverse adecuadamente, ya que todo lo que necesita para formar su autoestima está dentro de sí y no en el exterior.

José Antonio Alcántara, desde la perspectiva pedagógica, explica que la autoestima es un presupuesto determinante en la eficacia y la perfección que deseamos alcanzar en la formación de nuestros alumnos.¹¹ El autor define a la autoestima como:

una actitud hacia uno mismo... La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro <<yo>> personal. Es decir, la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad.¹²

⁹ MONTROYA, Miguel Ángel y Carmen Elena Sol. *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas PNL y Desarrollo Humano*. México, Editorial: Pax México, 2001. Págs. 3-4.

¹⁰ *Ibíd.* Pág. 5.

¹¹ Cfr. ALCÁNTARA, José Antonio. *Educación la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. España, Ediciones CEAC, 2004. Pág. 16.

¹² *Ibíd.* Pág. 17.

Para el autor, la autoestima es adquirida y el resultado de la historia de cada persona, de una larga y permanente secuencia de acciones que van configurando a la persona en el transcurso de sus días de vida.¹³

Desde un enfoque psicopedagógico, la autora María Julia Vernieri define a la autoestima como:

la percepción valorativa que se tiene de sí mismo. Cada uno está convencido de ser, de determinada manera: de cómo es su cuerpo, forma de ser, rendimiento intelectual, capacidad de relación. Cada persona está persuadida de cuáles son las características que configuran su personalidad y ello sin ninguna duda influye directamente en su conducta.¹⁴

Entendemos que trabajar la autoestima mejorará nuestra salud física, afectiva y mental, ya que las personas con autoestima alta, tienen confianza en sí mismos, toman sus propias decisiones, asumen responsabilidades, sus relaciones personales son satisfactorias y se aprecian como seres únicos y especiales.

Las personas con autoestima baja tienen desconfianza en sí mismos, temor y miedo al fracaso, dudan en la toma de decisiones y evitan responsabilidades.

Es evidente la importancia e influencia que la autoestima tiene en el comportamiento y formación del individuo, en los aspectos: escolar, familiar y social, así como en su desarrollo personal y emocional. Consideramos que es posible favorecer las condiciones de esta, para que pueda formarse de manera adecuada.

¹³ Cfr. *Ibíd.* Pág. 17.

¹⁴ VERNIERI, María Julia. *Adolescencia y Autoestima*. Buenos Aires, Editorial: Bonum, 2006. Pág. 47.

Cada vez son más los educadores y padres que toman conciencia de la relevancia que tiene el trabajar la autoestima deficiente que se presenta con mayor frecuencia en los adolescentes; por esta razón, es fundamental, para nosotras como pedagogas realizar un trabajo que de información y sirva de referencia para abordar este tema con los adolescentes.

1.2. AUTOESTIMA Y FAMILIA

Las principales influencias que pueden afectar de manera positiva o negativa a la autoestima son: la escuela, la sociedad y la familia, esta última con mayor grado de influencia, pues es aquí, donde las personas se inician en la adquisición de valores, costumbres, etc., que sientan las bases de la personalidad del individuo; es decir, la familia es importante en el desarrollo integral de los sujetos.

Diversos autores han conceptualizado a la familia; para entender una definición general del término, citamos el explicado en la enciclopedia de Ciencias Sociales Preceptor donde se define como:

La familia es hoy núcleo de convivencia y de comunicación interpersonal, y cada una de las personas que integran el núcleo familiar debe disponer de su propio espacio, en el que es protagonista frente a los otros. La familia adquiere así una nueva dimensión como entorno personalizador y socializador, potenciando la dimensión personal y los valores individuales, a la vez que la sociabilidad y la asimilación de los valores colectivos. La familia es, por tanto, un entorno social, en el que se comparten compromisos y obligaciones y en el que la calidad de vida está en función de las aportaciones de personas distintas.¹⁵

Para Enrique Dulanto, la familia se convierte en una institución indispensable en el crecimiento y desarrollo de los niños, él la define de la siguiente manera:

“Por familia se entiende un grupo humano unido por lazos de consanguinidad o sin ellos, que reunido en lo que se considera su hogar, se intercambia afecto, valores y se otorga mutua protección.”¹⁶

¹⁵ *Enciclopedia de Ciencias Sociales Preceptor*. Barcelona, España, Editorial: Océano, 1999. Pág. 532.

¹⁶ DULANTO Gutiérrez, Enrique. En antología del curso, *Psicología Social: Grupos y Aprendizaje*. Lic. en Pedagogía, 2º semestre.

Dulanto explica que la familia es primordial para la socialización de los niños y jóvenes, la cual se logrará mediante la interacción y relación de los padres con los hijos, del ejemplo y la educación que los padres transmitan a los hijos y de la manera en que la familia se relacione con la sociedad en la que vivan.

El Consejo Nacional de Población (CONAPO), define a la familia como: “la célula básica en toda sociedad; por ello la sociedad tiene en la familia el medio más efectivo de estancamiento con formas de vida envejecidas o deterioradas o bien de renovación, de desarrollo, de cambio hacia la realización de nuevos ideales.”¹⁷

Laura Berk la describe como: “el primer contexto del niño de aprendizaje del lenguaje, habilidades cognitivas y valores sociales y morales de la cultura.”¹⁸

La familia por tanto, se entiende como una institución social en la que hay un intercambio de valores, educación, afecto entre sus integrantes; siendo su principal objetivo la socialización de sus miembros.

Cabe destacar que la familia como institución social, ha evolucionado pasando por diferentes fases en las que la posición del hombre y de la mujer se han ido modificando. Lamentablemente, no en todas las familias el crecimiento y desarrollo del sujeto se da en condiciones favorables; es decir, la violencia física, psicológica, la ausencia de padre o madre, o de ambos, u otras circunstancias, evitan el desarrollo integral del individuo.

Eva Giberti, nos habla acerca de cómo se clasifican las familias:

¹⁷ CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. *Manual de la Familia*. México, Editorial: CONAPO, 1985. Pág. 2.

¹⁸ BERK, Laura. *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid, Editorial: Pearson Prentice Hall, 1999. Pág. 732.

- ◆ Familia original o biológica: Este tipo de estructura define a los miembros de la familia según la genealogía, es decir, la consanguinidad.
- ◆ Familia nuclear: Formada por un hombre y una mujer con sus hijos.
- ◆ Familia extensa: Formada por el conjunto de ascendientes y descendientes, colaterales y afines de la familia nuclear.
- ◆ Familia compuesta o reconstituida o ensamblada: Este tipo de organización familiar se reestructura a partir de varias familias nucleares o miembros de éstas, como es el caso de padres viudos o divorciados, con hijos, que vuelven a casarse.
- ◆ Familia conjunta o multigeneracional: Esta modalidad familiar se presenta cuando los más jóvenes de la familia incorporan a ella a sus propios cónyuges e hijos, en vez de formar un núcleo familiar independiente, conviviendo simultáneamente varias generaciones en el mismo espacio vital.
- ◆ Familia homosexual: La unión no consensuada entre dos personas del mismo sexo.
- ◆ Familia sin hijos: La vinculación de una persona a otra de distinto sexo constituye una necesidad humana universal. Puede establecerse por decisión de ambas partes o por imposibilidad de engendrar, sin que la adopción de una criatura forme parte de su proyecto de vida.
- ◆ Familia posmoderna: Muestra alta desorganización y desintegración, manifiesta la crisis, con una pérdida de identidad.

- ◆ Familia desintegrada: Sus miembros no se hallan suficientemente unidos y su identidad ha sufrido un severo deterioro.
- ◆ Familias acogedoras y familias sustitutas: Se trata de una categoría creada para hacerse cargo de niños y niñas cuyos padres no están en condiciones de ocuparse de ellos, lo que no determina la pérdida de la patria potestad por su parte, ni ellos han decidido entregar sus hijos en adopción. ¹⁹

A su vez, Laura Berk describe las funciones que la familia debe llevar a cabo dentro de la sociedad, para su sobrevivencia. De estas funciones explica que tres de ellas: la reproducción, socialización y el apoyo emocional son primordiales, ya que siempre se va a requerir de una familia o de los padres. Las funciones restantes, los hijos o integrantes de la familia las pueden encontrar en instituciones como la escuela, el grupo de amigos o en otros lugares.

1. Reproducción: Se deben proporcionar sustituciones de los miembros moribundos.
2. Servicios Económicos: Se deben producir y distribuir alimentos y servicios.
3. Orden Social: Deben existir procedimientos para reducir el conflicto y mantener la conducta pacífica.
4. Socialización: Los miembros maduros deben entrenar a los jóvenes para que sean miembros de la sociedad competentes y participativos.

¹⁹ GIBERTI, Eva. *La Familia, a pesar de todo*. Buenos Aires, Editorial: NOVEDUC, 2005. Págs. 321-322.

5. Apoyo Emocional: Deben existir procedimientos para unir a los individuos, enfrentarse a las crisis emocionales, y fomentar un sentido de compromiso y propósito en cada persona.²⁰

Dulanto explica que existe una diversidad de familias, cada una con una formación diferente y una dinámica e interacción familiar particular; sin embargo, describe que en toda familia sus principales funciones son:

1. Provisión de alimento, abrigo y otras necesidades materiales que mantienen la vida; protección ante los peligros externos, función que se realiza mejor bajo condiciones de unidad y cooperación social.
2. Provisión de unión social, que es la matriz de los afectos de las relaciones familiares.
3. Oportunidad para desplegar la identidad personal, ligada a la identidad familiar; este vínculo de identidad proporciona la integridad y las fuerzas psíquicas para enfrentar experiencias nuevas.
4. El moldeamiento de las funciones sexuales, preparador del camino para la maduración y la relación sexual.
5. La ejercitación para integrarse en papeles sociales y aceptar la responsabilidad social.
6. El fomento del aprendizaje y el apoyo de la creatividad e iniciativa individual.²¹

²⁰ BERK, Laura. Op. cit. Págs. 733-734.

²¹ DULANTO Gutiérrez, Enrique. *La familia: medio propiciador o inhibidor del desarrollo humano*. México, Editorial: Hospital Infantil de México, 1980. Pág. 37.

Para él, una de las principales funciones de la familia es la socialización, porque permite al individuo la inserción satisfactoria en la sociedad a la que pertenece. Es decir, la familia en el aspecto social, tiene la responsabilidad de satisfacer al sujeto de una educación y formación que le permita desenvolverse satisfactoriamente; por tanto la familia es el intermediario entre el individuo y la sociedad.

Cabe destacar que la familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del individuo. Las relaciones que se establecen en la familia, son las que determinarán cómo puede influir en la autoestima. Para Antonio Vallés, los hijos aprenden a manejar su autoestima según lo que observan en la familia; es decir, aprenden por imitación lo que ven, escuchan, hablan, así como los sentimientos y actitudes que manifiestan los padres.²²

María José Quiles y Sonsoles Ortiz, explican en su libro *Estrategias de prevención para adolescentes* que: “La aceptación de un niño por su familia, le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad que son la base de un buen nivel de autoestima para el futuro.”²³

Es decir, de la buena o mala imagen y trato que reciban los hijos de su familia, así como de la interacción familiar que exista en ésta, es que puede influir en la formación de su imagen, valor personal y con esto su autoestima.

De acuerdo con Dulanto, la familia es un factor importante durante el desarrollo de la niñez a la adultez, ya que durante todo este proceso la familia lo acompaña brindándole afectos y estímulos que le van a ayudar en su correcto desarrollo y crecimiento hasta que lleguen a ser adultos sanos.

La familia es, necesaria fuente provisora de afecto y estímulo fundamental en edades tempranas, cuya función no disminuye en importancia en medida que los hijos crecen, simplemente cambia, ya

²² Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. Op. cit. Pág. 54.

²³ QUILES, María José y Sonsoles Ortiz, et ál. Op. cit. Pág. 28.

que a diversas edades, el estímulo y el afecto, cobran nuevas expresiones, pero son igualmente necesarios; así durante los años que marcan la aparición de la pubertad, que da paso a la maduración psicosocial conocida como adolescencia, la familia será una vez más el punto de apoyo y partida con estímulos adecuados hacia la maduración definitiva que impulsa al joven al estado adulto, facilitando particularmente las premisas de autoafirmación, independencia, capacidad, de ser individual, a la vez que saber integrarse a grupos y la maduración psicosocial adecuada.

El principio y el fin de la familia, es en concreto, amar, educar y procurar el desarrollo de la pareja y de los hijos.²⁴

La familia por tanto, se convierte en un factor importante y determinante en el desarrollo y crecimiento de los individuos, en primer lugar como una institución social que va a permitir y facilitar la socialización de sus integrantes y en segundo lugar como proveedora de afecto, valores, consejos de vida, educación, necesidades básicas y primordiales que formarán a los sujetos y permitirán su adecuado desarrollo.

Consideramos que la relación que existe entre la autoestima del individuo y la familia no puede independizarse, ya que es en ésta donde comienza su desarrollo físico y emocional. Dependiendo del ambiente familiar y de los estímulos que ésta les brinde, es que los niños irán creciendo y desarrollándose emocionalmente sanos y con valores definidos como lo describe Dulanto; la familia estará presente durante todo el desarrollo del niño brindándole diversos apoyos y estímulos en sus diferentes etapas de desarrollo hasta convertirse en un adulto sano e independiente.

²⁴ DULANTO Gutiérrez, Enrique. Op. cit. Págs. 49-50.

1.3. AUTOESTIMA Y SOCIEDAD

Desde que nacemos, los seres humanos nos convertimos en sujetos sociales; en un primer momento, al entrar en contacto e interacción con nuestra familia la cual nos da los primeros aprendizajes, posteriormente en la interacción con la sociedad, el grupo de amigos, los grupos escolares, etc., desarrollando así un complejo proceso de socialización.

Con base a lo anterior, se puede decir que la socialización es un proceso de adaptación de normas y leyes establecidas por un grupo de personas, conocido como sociedad.

El hombre adquiere mediante el aprendizaje y la acumulación de experiencias, unas pautas de comportamiento que harán de él, tras un largo proceso, un ser social maduro, dotado de una personalidad propia, capaz de participar en la vida de su sociedad. Ahora bien, esta larga etapa de aprendizaje es una experiencia que se realiza mediante la interacción con otros individuos, pertenecientes a diversos grupos sociales, inmersos todos ellos en determinada cultura. Este proceso mediante el cual el individuo aprende pautas de comportamiento, unas actitudes, unos hábitos, unos valores, unas creencias, que lo integran en la cultura de sociedad en que ha nacido recibe el nombre de socialización.²⁵

La sociedad influye, modela y adapta a los individuos a las condiciones, normas, cultura y aprendizajes vigentes establecidos en ésta. Al entrar en contacto e interacción con otros individuos pertenecientes a otras sociedades es que se confronta lo aprendido, modificando o adaptando su conducta, personalidad, imagen propia a la que establece esa sociedad.

²⁵ *Enciclopedia de Ciencias Sociales Preceptor*. Op. cit. Pág. 349.

Si bien esta transmisión de aprendizajes y cultura se da de generación en generación, de padres a hijos; los padres dotan de los conocimientos, habilidades y herramientas necesarias para que tenga una adecuada interacción, desenvolvimiento y adaptación social.

Como se trató en el capítulo anterior, la familia es la principal institución socializadora en la niñez y la juventud; es ella la encargada de la inserción satisfactoria de los sujetos a la sociedad vigente. Dulanto lo explica así:

La familia es el centro primario de la *socialización infantil y juvenil*. Del modelo intrafamiliar puesto en acción por medio del ejemplo de vida, los consejos y la educación verbal realizados mediante la interacción entre padres e hijos, así como las formas de relación social establecida por el núcleo familiar con otros grupos dependerá gran parte del éxito de la misión socializadora de la familia.²⁶

El proceso de socialización comienza desde el interior de la familia; es decir, con la interacción familiar. De la buena o mala relación de los padres con los hijos es que éstos sabrán desarrollarse o desenvolverse socialmente ya que es la familia, la que en un primer momento, mediará las relaciones y convivencia de los hijos, convirtiéndolos en seres bien adaptados.

“Esta forma de “ser social”, de aprender a funcionar en comunidad, de cómo establecer una relación humana y saber situarse ante los demás, de cómo y cuándo proceder y gradualmente desarrollar actitudes que faciliten resolver problemas existenciales será modelada por la familia.”²⁷

La familia, por tanto, se convierte en el nexo más importante entre el individuo y la sociedad. Los individuos abandonan a su familia con una autoestima determinada, positiva o negativa derivada de las relaciones establecidas en el

²⁶ DULANTO Gutiérrez, Enrique. Op. cit. Pág. 239.

²⁷ *Ibíd.* Pág. 240

interior de ésta. La autoimagen y autoestima que forma el individuo en el seno familiar, entra en confrontación al interactuar con otras sociedades o grupos, convirtiéndose en una autoestima social, ya que comienza a ser influenciada por diversas personas, factores e ideas. Como nos explica Amado Ramírez; “La autoestima es individual y es social. Del mismo modo que existe un pensamiento individual y *representaciones sociales*.”²⁸

Con esta interacción es que los sujetos comienzan a compararse con los demás, física y emocionalmente, así como en actitudes y comportamiento, con el fin de pertenecer y adaptarse al nuevo grupo o sociedad.

“Existe otra clase de sucedáneo de la autoestima, que nace de compararse con los demás y sentir o creer que, se es más listo, más fuerte, más guapo, o las tres cosas juntas a la vez. O bien desde otro punto de vista que se es más justo, veraz, auténtico, que los otros.”²⁹

Amado Ramírez nos explica que la sociedad en muchas ocasiones ejerce presión en los individuos obligándolos a adoptar características, comportamientos y una imagen que cumpla con las exigencias que ésta le imponga, deteriorando así su autoimagen, personalidad y por tanto su autoestima.

Muchas personas se han sentido sin autoestima porque, los grupos de referencia, les han excluido de sus planes, proyectos e intereses. E incluso porque ellos mismos se han auto-excluido por no pertenecer a ciertos grupos...la autoestima es además de una percepción emotiva de *sí mismo*, una actitud, un modo de ser y *estar* en el mundo.³⁰

²⁸ RAMÍREZ Villafañez, Amado. *La sociedad y tú, todo un reto. Comunicación, estrés y autoestima*. Salamanca, AMARÚ Ediciones, 1997. Pág. 145.

²⁹ *Ibíd.* Pág. 148.

³⁰ *Ibíd.* Págs. 149-150.

Un segundo proceso de la socialización de los niños y jóvenes es la escuela, en ella se imparte a los estudiantes una educación y formación social. Dulanto nos explica que: “La socialización escolar se convierte en la primera oportunidad de los menores para ejercer la libertad de sentirse amados y valorados”³¹

Los individuos al entrar en un ambiente escolar se enfrentan a un nuevo grupo de personas con diversas características, educación y cultura que puede o no encajar con las propias.

En el grupo, como campo de prueba, el adolescente intenta probarse a sí mismo. En él aprende a enfrentarse a otros, comparar y medir capacidades. El grupo representa la oportunidad de perfeccionar los sistemas de relación que más tarde adoptará en la vida. Parte de las experiencias sociales implica asumir cierta variedad de papeles como ser líder, seguidor, desviado o conformista; así, aprende practicando los procesos sociales de la cultura, afirma su papel sexual actuando y recibiendo respuesta, afirma su capacidad de competencia ganando o perdiendo o gratificándose o frustrándose, y busca metas en común participando o logrando.³²

El grupo de amigos o de pares se convierte en un factor importante de la socialización de los sujetos, ya que al pasar gran parte de su tiempo en un ambiente escolar, tratan de pertenecer a éste adoptando conductas, acciones, actitudes, personalidad y una percepción que no en todas las ocasiones es propia afectando así su autoimagen y autoestima.

La influencia del grupo de iguales es especialmente significativa en aspectos como:

³¹ DULANTO Gutiérrez, Enrique. Op. cit. Pág. 209.

³² Ibid. Pág. 219.

- ◆ El *aprendizaje de actitudes, valores e informaciones* respecto del mundo que les rodea. Esta influencia es mayor si el contenido de la información es relevante para el niño, y si éste está satisfecho con el grupo de iguales.
- ◆ La formación de la *identidad* personal del niño. Los niños construyen su identidad a través de la imagen que reciben de sí mismos de las personas significativas con las que interactúan (entre ellas, su grupo de compañeros y amigos). Así, en la formación de su autoconcepto el niño se apoya en la información que recibe de sus iguales, y en la comparación directa con ellos.
- ◆ La adquisición de *habilidades sociales*, cada vez de mayor complejidad conforme aumenta la edad de los niños, siendo probablemente el contexto del grupo de compañeros el más eficaz y más altamente motivador para el aprendizaje y desarrollo de estas habilidades.
- ◆ La continuación del *proceso de socialización del rol sexual*, iniciando en las interacciones padres–hijos. En el contexto de las relaciones entre iguales, se refuerzan socialmente aquellas conductas que son pertinentes al propio sexo.
- ◆ El nivel de *aspiración educativa y el logro académico* son influidos por la interacción entre iguales.
- ◆ La posibilidad de disponer de importantes *fuentes de apoyo* en situaciones de estrés, convirtiéndose los iguales en habituales confidentes.

Finalmente, la construcción y el mantenimiento de relaciones con los iguales se ha considerado como un *indicador válido de salud psicológica*. En este sentido, tanto la habilidad para desarrollar relaciones próximas como el funcionamiento con éxito dentro del

grupo de iguales son aspectos planteados como indicativos de competencia social y como predictores fiables del posterior ajuste.³³

La socialización por tanto, se convierte en un factor de gran importancia, ya que es un proceso que evoluciona con el desarrollo del sujeto y se observa en las distintas etapas; es decir, la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez, en donde el individuo aprende diversos conocimientos, desarrollando potencialidades y habilidades necesarias para una participación adecuada en la sociedad; por lo tanto, las personas con una autoestima positiva, tienen mejores posibilidades de interacción con su sociedad.

³³ CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000. Págs. 22-23.

CAPÍTULO II

Tratamiento de la autoestima en el Plan de Estudios de Educación Secundaria.

En este capítulo, haremos un análisis de cómo se trata el tema de la autoestima en los Planes y Programas de Estudio de Educación Secundaria, principalmente en los contenidos que maneja la materia de Formación Cívica y Ética 1, que es en donde se aborda brevemente este tema; y cuál es el papel del educador en el aula, así como sus características más representativas, fundamentado en autores como: Nathaniel Branden, Ramón Gil Martínez, entre otros.

Posteriormente, abordaremos el tema de la adolescencia, desde la perspectiva de Silvia Conde, Arminda Aberastury, Alfredo Fierro, Enrique Dulanto, María de los Ángeles Ituarte y Luz María Chapela, con el fin de analizar los cambios físicos y psicológicos que se presentan durante esta etapa de desarrollo del ser humano, que dan origen a la transición del adolescente durante este período de su vida.

2.1. AUTOESTIMA Y ESCUELA

Como revisamos en el capítulo anterior, la escuela se convierte en la segunda institución socializadora en la vida de un individuo; quien al dejar su núcleo familiar se relaciona con un círculo social diferente que le ofrece nuevos aprendizajes, valores y percepciones, los cuales beneficiarán o afectarán su personalidad y con esto la autoestima.

El tratamiento de la autoestima en la escuela es muy ambiguo, se integra y relaciona en temas como la afectividad, desarrollo físico y emocional y el establecimiento de relaciones afectivas; por esto creemos que es de gran importancia que en la escuela se ofrezca a los adolescentes una educación de la autoestima, donde se trate más ampliamente el término, con la finalidad de conocer el impacto de la autoestima; sus ventajas y desventajas de contar con niveles altos o bajos de la misma y como es que ésta puede afectar en su desenvolvimiento y desarrollo integral.

Para abordar este tema, es importante revisar el papel de la escuela, con respecto a sus programas de estudio y analizar si en las metas de la educación está el fomentar el desarrollo de la autoestima.

En el Artículo 7º de la Ley General de Educación, se establece como una obligación del Estado que la escuela deberá: "I. Contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plenamente sus capacidades humanas."³⁴ Consideramos que es en este punto donde se puede abordar el tema de la autoestima, ya que es un componente importante que afecta el desarrollo integral del individuo, y por tanto, la escuela debe ofrecer una educación en este sentido para apoyar a los alumnos en su desarrollo.

³⁴ <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/137.pdf>. (Consultado, 20-07-2010). Pág. 2.

En cuanto al Plan de Estudios 2006, editado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) para la Educación Secundaria, se pretende proporcionar al adolescente habilidades, valores y competencias que le permitan enfrentar los retos que la sociedad le presente y el aprendizaje para aplicarlo a lo largo de su vida.³⁵

El tema de Autoestima no se aborda como tal en el Plan de Estudios; sin embargo, se encuentra relacionado como un componente característico que influye en los jóvenes que asistirán a la secundaria, los cuales se encuentran en la etapa de desarrollo de la adolescencia, ya que el documento señala lo siguiente:

La adolescencia es una etapa de transición hacia la adultez y transcurre dentro de un marco social y cultural que le imprime características particulares. Al igual que la juventud, la adolescencia es una construcción social que varía en cada cultura y época. Este proceso de crecimiento y transformación tiene una doble connotación; por una parte implica una serie de cambios biológicos y psicológicos del individuo hasta alcanzar la madurez y, por otra, la preparación progresiva que debe adquirir para integrarse a la sociedad.

Se trata de un período marcado por la preocupación de construir la identidad y la necesidad de establecer definiciones personales en el mundo de los adultos, todo acompañado de importantes cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales.³⁶

Como se puede observar, el tema de autoestima, en la Ley General de Educación y en el Plan de Estudios de la SEP, solo se hace mención acerca del desarrollo integral del individuo, a los cambios psicológicos por los que el

³⁵ Cfr. SEP. <http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/inicio/matlinea/PlanEstudios06.pdf>. (Consultado, 21-04-2010). Pág. 3.

³⁶ SEP. Op. cit. Págs. 13-14.

adolescente de nivel secundaria atraviesa, pero como tema no se le da la importancia que tiene el fomentar la autoestima en la escuela.

A nivel secundaria, la enseñanza de la autoestima se da a través de la materia de Formación Cívica y Ética; por lo cual, uno de sus propósitos es que los estudiantes:

Construyan una imagen positiva de sí mismos: de sus características, historia, intereses, potencialidades y capacidades; se reconozcan como personas dignas y autónomas; aseguren el disfrute y cuidado de su persona; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivos, y analicen las condiciones y alternativas de la vida actual para identificar posibilidades futuras en el corto, mediano y largo plazos.³⁷

El concepto de autoestima se introduce abierta, pero brevemente hasta el 2º grado en la materia de Formación Cívica y Ética 1, en el segundo bloque de los contenidos que maneja el libro de texto, ésta se aborda en función de tres temas:

1. Autoestima y los cambios físicos que se presentan en la etapa de desarrollo de la adolescencia.

Los cambios físicos exigen que el adolescente reconozca y acepte su nueva imagen y construya una identidad personal y social, en este momento siente cierta inseguridad y la necesidad de fortalecer su autoestima, de pertenecer a un grupo y de sentirse aceptado y querido... La manera en que cada adolescente experimente esta etapa dependerá de su autoestima, del amor y los cuidados recibidos de familiares y amigos, de la claridad de sus valores, de su capacidad de expresar sentimientos e ideas, de los límites que se imponga, de sus metas y proyectos personales.³⁸

³⁷ SEP. Op. cit. Pág. 38.

³⁸ CONDE Flores, Silvia. *Formación Cívica y Ética 1*. México, D.F., Ediciones Castillo, 2007. Pág. 82.

2. La autoestima y las relaciones afectivas en la escuela.

La autoestima es una herramienta importante para enfrentar desilusiones, enfrentar la manipulación y expresar tus sentimientos cuando te gusta una persona y deseas tener una relación con ella. Consiste en la valoración y opinión que tenemos de nosotros mismos, de nuestros sentimientos, valores y acciones, de nuestro aspecto físico y forma de ser. La autoestima se fortalece a lo largo de la vida a partir de nuestras capacidades y virtudes.³⁹

3. Autoestima y la diversidad de personas.

Durante la adolescencia, es muy importante convivir con personas diversas y aprender de distintas culturas, pues con ello se afirma la identidad y la autoestima, se fortalece el reconocimiento del otro, se aprende a valorar la diferencia, se desarrollan valores como el pluralismo y la tolerancia, además de que se consolidan las habilidades y actitudes necesarias para luchar por la defensa de los derechos de todos.⁴⁰

Sin embargo, el tratamiento y fomento de la autoestima en la educación secundaria es muy escaso, considerando que tratar este tema con los adolescentes puede brindarle conocimientos que les ayuden en su desarrollo personal y académico.

De acuerdo con Ramón Gil:

... la construcción y el desarrollo de la identidad personal y, dentro de ella, de la autoestima deben favorecerse en todos los ámbitos de la enseñanza y muy especialmente en las horas lectivas de tutoría con el grupo de alumnos.

Diversas investigaciones en el campo psicopedagógico ponen de manifiesto que la autoestima es una actitud básica, de gran trascendencia para la estructuración de la propia identidad, para la

³⁹ Ibíd. Pág. 94.

⁴⁰ Ibíd. Pág. 115.

autorrealización de la personalidad y para el logro de la felicidad personal.⁴¹

Considerar lo anterior es de suma importancia en tanto que los alumnos con bajos niveles de autoestima generalmente presentan actitudes indisciplinadas, bajas calificaciones y malas relaciones interpersonales. José Antonio Alcántara explica en su libro *Educación la Autoestima*, la importancia que tiene este recurso en la escuela.

... la autoestima es un presupuesto determinante de la eficacia y la perfección que deseamos alcanzar en la formación de nuestros alumnos. La causa de que en los objetivos, programaciones y actividades escolares se descuide la educación de la autoestima estriba en la ignorancia o inadvertencia de su influencia decisiva en todo el proceso de maduración personal.⁴²

Es decir, fomentar la autoestima en el aula, para brindarle al sujeto confianza y seguridad para que pueda desarrollar sus capacidades personales, resulta esencial en el ámbito escolar.

Asimismo, Antonio Vallés asegura que: “Una buena autoestima fomenta el aprendizaje y el éxito refuerza los sentimientos positivos. Cuando el niño 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.”⁴³

Otro factor importante, para el logro de este objetivo es el papel del educador en el aula, porque es él quien guía, y conduce de forma directa el aprendizaje.

⁴¹ GIL Martínez, Ramón. *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. Madrid, España, Editorial: Escuela Española, 1997. Pág. 5.

⁴² ALCÁNTARA, José Antonio. Op. cit. Pág. 9.

⁴³ VALLÉS Arándiga, Antonio. Op. cit. Pág. 62.

“El profesor influye en el autoconcepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas, y estilos docentes.”⁴⁴

Para Nathaniel Branden, el maestro debe tener una buena autoestima, para proyectarla a sus alumnos, y nos dice lo siguiente:

A un maestro le es más fácil inspirar la autoestima en los estudiantes si el maestro ejemplifica y sirve de modelo de un sentido de la identidad sano y afirmativo. En realidad algunas investigaciones sugieren que éste es el factor primordial de la capacidad del maestro para fomentar la autoestima de un estudiante.

Los maestros con una baja autoestima tienden a ser más punitivos, impacientes y autoritarios. Tienden a centrarse en las debilidades del niño en vez de en sus dotes. Inspiran temor y una actitud defensiva.

Los niños ven a los maestros en parte para aprender la conducta adulta adecuada. Si observan autoestima, pueden decidir que es un valor que vale la pena adquirir.⁴⁵

Ramón Gil, nos expone una serie de actitudes y conductas que el profesor debe seguir para educar la autoestima de los sujetos.

- ◆ Conocer y aceptar al alumno tal y como es y tratarle como ser único, importante, digno de atención, con un respeto incondicional.
- ◆ Llamarle por su nombre.
- ◆ Elogiarle de forma realista, sin adulación, y poner de manifiesto, ante los compañeros sus actitudes positivas.
- ◆ Evitar comparaciones innecesarias.

⁴⁴ CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. Op. cit. Págs. 20-21.

⁴⁵ BRANDEN, Nathaniel. Op. cit. Págs. 230-231.

- ◆ Insistir más en las metas positivas a conseguir que en los defectos o fallos a corregir.
- ◆ Ayudarle a encontrar satisfacción consigo mismo y a elogiarse interiormente y ante los demás cuando proceda.
- ◆ Ofrecer, junto a las críticas, alternativas y valoración positiva.
- ◆ No condenar cayendo en el catastrofismo, pues ello genera sentimientos de culpa.
- ◆ Ser paciente, tolerante y respetuoso con todos los alumnos.
- ◆ Crear un ambiente de confianza y tranquilidad, exento de agresividad y hostilidad.
- ◆ No utilizar como recurso el miedo que fomenta siempre, en mayor o menor grado, la inseguridad.
- ◆ No ridiculizar jamás al alumno, pues ello induce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- ◆ Estimular, comprender, impulsar, animar y motivar, en la medida de lo posible.
- ◆ Valorar todo lo positivo del alumno, mostrándole confianza y apoyo cuando lo precise.
- ◆ Mostrarle solidaridad y empatía y no compasión o lástima.
- ◆ Ayudar a los alumnos para que se planteen objetivos realistas y razonables.
- ◆ Evaluar de forma realista, positiva y flexible, ayudándoles a que ellos mismos se autoevalúen de la misma forma.
- ◆ Ser acogedor y dialogante.

- ◆ Intentar que los alumnos estén, al menos, moderadamente satisfechos consigo mismos, reconozcan sus cualidades y su buen trabajo, así como los de los demás.
- ◆ Despertar una orientación hacia la acción.
- ◆ Saber conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.
- ◆ Ser coherente en el hablar y en el actuar. Si somos razonables y coherentes nuestra autoestima saldrá beneficiada. No olvidemos que el mejor modo de inspirar una buena autoestima en nuestros alumnos es poseerla nosotros mismos, y que cuando vivimos partiendo de lo mejor de nosotros mismos tenemos más posibilidades de extraer lo mejor de los otros. Si tenemos la integridad de ser quienes en verdad somos, es decir, si somos auténticos, podemos transmitir esa integridad a los demás.⁴⁶

Si bien la escuela es un factor importante en el desarrollo de los adolescentes, ya que al igual que la familia es donde éstos pasan la mayor parte de su tiempo; de las buenas relaciones que establezcan en su salón de clases, grupo de amigos y la escuela en general, experimentarán una sensación de satisfacción, no sólo con sus en su interacción, sino con su persona, su imagen y lo más importante con el individuo que se está formando; beneficiando así su autoestima.

Como pedagogas, consideramos que es sumamente importante trabajar la autoestima en las escuelas secundarias, integrándose a los planes y programas de estudio como un tema relevante que los alumnos deben conocer para potenciar su desarrollo y cumplir así con el objetivo marcado por el Plan de Estudios: el desarrollo integral de los estudiantes. Dotar a los profesores de herramientas y estrategias adecuadas para su impartición, resulta

⁴⁶ GIL Martínez, Ramón. Op. cit. Págs. 28-29.

indispensable para lograr que los estudiantes conozcan la importancia de la presencia de este recurso en su formación y desarrollo.

2.2. Algunas consideraciones sobre el desarrollo del adolescente.

Desde nuestro nacimiento nos enfrentamos a un proceso continuo de desarrollo físico, emocional y social. La etapa que citamos en este apartado es la adolescencia; considerada como una experiencia de transición entre la niñez y la edad adulta, en donde se presentan una serie de cambios, no sólo físicos, sino también en la manera de pensar, sentir y actuar del individuo.

Durante la segunda década de la vida, importantes cambios biológicos van transformando a niños y niñas en personas maduras tanto física como sexualmente. El cuerpo se modifica de forma visible y este cambio es el que nos indica que los niños y las niñas entran en una nueva etapa –la adolescencia- de grandes repercusiones psicológicas. De forma concomitante, la maduración sexual convierte a los jóvenes en individuos capaces de experimentar y satisfacer su deseo sexual y de procrear. A todos estos cambios biológicos, muchos de los cuales se traducen de forma visible por cambios morfológicos, se les denomina pubertad.⁴⁷

Algunos autores describen la adolescencia, como una etapa de conflicto, de desarrollo o transición. Por ejemplo Silvia Conde, la define como: “una etapa de transformación y desarrollo que inicia con la pubertad y termina aproximadamente, a los 20 años. Se considera una etapa de rebeldía, de riesgos, de inmadurez, e incluso la llaman “la edad de la punzada” porque cobran fuerza los impulsos sexuales”.⁴⁸

⁴⁷ FIERRO Alfredo, Mercé García-Milá, et ál. *Psicología del Desarrollo: El Mundo del Adolescente*. Barcelona, España, Editorial: Horsori, 1997. Pág. 35.

⁴⁸ CONDE Flores, Silvia. Op.cit. Pág. 80.

Por su parte, Enrique Dulanto concuerda en que es una etapa de crisis o conflicto definiéndola como: “una etapa de crisis personal intransferible en el esquema del desarrollo biopsicosocial de un ser humano.”⁴⁹

Mientras que Ángeles Ituarte, se refiere a ella como:

... una etapa de vida humana. Está comprendida entre la infancia y la edad adulta. Va precedida de un período breve llamado pubertad y le sigue una edad muy hermosa e interesante: la juventud.⁵⁰

La adolescencia se inicia cuando la persona empieza a notar los cambios físicos y psíquicos que van a conducirla a la madurez sexual y termina cuando, al haber madurado en todos los aspectos, puede realizar con independencia su proyecto de vida.⁵¹

Luz María Chapela, también define a la adolescencia como una etapa de transición y revisión crítica.

La adolescencia representa una transición brusca, agitada, imaginada, que llena de sorpresa a quienes, en su infancia y niñez, aprendieron a vivir con guías concretas y aceptando reglas dadas, dedicando gran parte de su energía a investigar, experimentar y construir conocimientos básicos.

Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a sí mismas y revisan críticamente al mundo que las rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio y de una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana.⁵²

⁴⁹ DULANTO Gutiérrez, Enrique. Op cit. Pág. 143.

⁵⁰ ITUARTE DE ARDAVÍN, María de los Ángeles. *Adolescencia y personalidad*. México, Editorial: Trillas, 1997. Pág. 19.

⁵¹ *Ibíd.* Pág. 26.

⁵² CHAPELA, Luz María. *Adolescencia y curso de vida. Cuadernos de población*. México, D.F., Editorial: Consejo Nacional de Población (CONAPO), 1999. Págs. 28-29.

Si bien estos autores coinciden en que la adolescencia es una etapa de desarrollo y transición que marca el término de la niñez, no es fácil establecer el orden preciso en que se presentan todos estos cambios, ya que se manejan diversos rangos de edad; sin embargo, se puede precisar que los primeros y más visibles son los corporales. Al período en que se presentan estas transformaciones biológicas que posteriormente llevarán a la madurez reproductiva; se le llama pubertad, y el término de adolescencia se refiere a los cambios psicológicos asociados a la etapa de la vida que transcurre entre la infancia y la etapa adulta.⁵³

La adolescencia comienza con la presencia de la pubertad y termina aproximadamente a los 20 años de edad. Enrique Dulanto explica que, de acuerdo al rango de edad en cada individuo, el proceso se divide en tres subetapas siendo estas:

1. *Adolescencia temprana.* Abarca de los 12 a los 14 años de edad y corresponde al período de la educación secundaria.
2. *Adolescencia media.* Se extiende desde los 15 hasta los 17 años de edad, y entonces equivale al período del bachillerato en cualesquiera de sus modalidades o a la educación media superior.
3. *Adolescencia tardía o fase de la resolución de la adolescencia.* Comprende de los 18 a los 21 años de edad, y corresponde a la educación universitaria casi por completo.⁵⁴

En cuanto a los cambios físicos, siendo éstos los más perceptibles; el cuerpo presenta un proceso de desarrollo visible en el aumento de estatura y masa corporal. Luz María Chapela describe de manera sencilla y puntual los cambios que se presentan en esta etapa.

⁵³ Cfr. FIERRO Alfredo, Mercé García-Milá, et ál. Op. cit. Pág. 36.

⁵⁴ DULANTO Gutiérrez, Enrique. Op. cit. Pág. 159.

Las y los adolescentes descubren que su cuerpo cambia con rapidez. Aparece la primera menstruación en las niñas; su cuerpo crece precipitadamente; los huesos de los brazos se alargan como si quisieran alcanzar el suelo; las facciones de la cara se hacen más agudas; se redondean las caderas; crecen los senos y aparece con claridad la cintura.

Un buen día, los niños se descubren en medio de una eyaculación nocturna; su voz se vuelve ronca; su cara se cubre con barbas o bigotes y, muchas veces, con espinillas; su talla no deja de aumentar y los músculos de su cuerpo cobran forma y fortaleza.⁵⁵

A su vez, los cambios psicológicos que sufre el sujeto, lo confunden y lo llevan a un problema de identidad y aceptación. Muchas veces los cambios físicos los avergüenzan y les cuesta trabajo aceptarlos, debido a que éstos los conducen al abandono de la etapa de la niñez, para dar paso a la maduración y confrontación de los problemas propios de la etapa adulta.

Podemos decir que la adolescencia es una de las etapas más vertiginosas e importantes del curso de la vida. Es intensa, y trascendente porque en ella las y los adolescentes reestructuran su identidad y su autoimagen y edifican sus propias posturas ante la vida en pareja, ante la familia, la cultura y la sociedad. Es una etapa difícil porque, algunas veces, las personas, las familias, y las sociedades, en lugar de impulsar a las y los adolescentes, les cierran espacios o construyen para ellos pesadas “etiquetas” que ponen sobre sus hombros, y con ellas hacen más difícil el tránsito.⁵⁶

El adolescente antes de entrar a un mundo adulto, se encontraba cómodamente en su mundo infantil, sin preocupaciones y dependiente de los cuidados y sustento de los padres; es así que la adolescencia se convierte en una etapa de desequilibrio emocional para el individuo, pues entra en un mundo desconocido en el cual debe comenzar a ser independiente y con la

⁵⁵ CHAPELA, Luz María. Op. cit. Págs. 30-31.

⁵⁶ *Ibíd.* Pág. 38.

responsabilidad de crear a un adulto.

Mauricio Knobel nos explica esta situación: “el adolescente no sólo debe enfrentar el mundo de los adultos para lo cual no está del todo preparado, sino que además debe desprenderse de su mundo infantil en el cual y con el cual, en la evolución normal, vivía cómoda y placenteramente, en relación de dependencia, con necesidades básicas satisfechas y roles claramente establecidos.”⁵⁷

Los cambios psicológicos tienen un mayor impacto en el adolescente, ya que muchas veces no entienden que es lo que les pasa y esto trae como consecuencia conflictos con los padres, amigos, escuela y sociedad dejándoles una sensación de incompreensión e inadaptación.

“Los cambios psicológicos que se producen en este período y que son el correlato de cambios corporales, llevan a una nueva relación con los padres y el mundo. Ello sólo es posible si se elabora lenta y dolorosamente el duelo por el cuerpo de niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia.”⁵⁸

Arminda Aberastury explica que los niños, al comenzar la adolescencia, viven una serie de duelos, los cuales les ocasionan conflicto y confusión con respecto a su cuerpo, identidad y relación familiar.

El primer duelo se refiere a la pérdida del cuerpo infantil; si bien hemos dicho que los cambios que se generan en el adolescente implican una serie de modificaciones corporales, biológicas y psicológicas; es decir, estos cambios imponen un cuerpo en el cual el Yo se siente ajeno y quizá extraño ante la presencia de un cuerpo con el que en un principio no se identifica. Por tanto, el

⁵⁷ ABERASTURY, Arminda y Mauricio Knobel. *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Educador, 1988. Pág. 10.

⁵⁸ *Ibíd.* Pág. 15.

adolescente “vive en ese momento la pérdida de su cuerpo infantil con una mente aún en la infancia y con un cuerpo que se va haciendo adulto.”⁵⁹

Derivado de este descontento con los cambios que presenta el cuerpo, la identidad se ve afectada en el adolescente; es aquí donde se sitúa el segundo duelo, por la identidad y el rol infantil.

Durante este duelo está presente la familia, ya que dentro de ella cada miembro desempeña un rol, en el que se determinan vínculos y funciones, lo cual le da a cada uno de sus integrantes una identidad como familia. Pero en lo que respecta a esta etapa “hay una confusión de roles, ya que al no poder mantener la dependencia infantil, y al no poder asumir la independencia adulta, el sujeto sufre un fracaso de personificación y así, el adolescente delega en el grupo gran parte de sus atributos, y en los padres, la mayoría de las obligaciones y responsabilidades.”⁶⁰

El adolescente ahora deberá renunciar a su estado de dependencia, así como asumir responsabilidades que muchas veces desconoce, las cuales le permitirán dar paso a la independencia.

Como hemos dicho anteriormente, durante esta etapa las relaciones parentales se vuelven difíciles, pues la familia se enfrenta a distintos cambios, modificando su funcionamiento. Las decisiones que el adolescente tome en algún momento, pueden o no coincidir con las expectativas de sus padres, lo cual podría generar enfrentamiento que para la mayoría de las familias, les es difícil manejar o de aceptar. Surgen entonces conflictos y roces entre padres e hijos que traen como consecuencia un distanciamiento, llegando así al tercer duelo por los padres de la infancia.

En este duelo el adolescente está abandonando lentamente su dependencia, lo

⁵⁹ *Ibíd.* Pág. 143.

⁶⁰ *Ibíd.* Págs. 145-146.

que ocasiona en la mayoría de los casos conflictos con sus padres, y el adolescente busca estar solo para meditar y elaborar el duelo, recurre a hacer uso de sus relaciones interpersonales, ya sea con sus amigos, maestros, etc. "Esta soledad periódica del adolescente es activamente buscada por él, ya que le facilita su conexión con los objetos internos en este proceso de pérdida y sustitución de los mismos, que va a terminar enriqueciendo el yo."⁶¹ Por tanto, los padres deben facilitar la independencia para hacer más fácil el tránsito de esta etapa, cabe destacar que éstos también están pasando por el proceso de duelo porque su hijo ya no es un niño y "tienen que elaborar la pérdida de la relación de sometimiento infantil de sus hijos."⁶²

Si bien la adolescencia puede presentarse como una etapa de desarrollo o de crisis según cada adolescente; esta experiencia de vivirla y superarla es diferente en cada uno; dependerá de los valores, amor, autoconcepto y autoestima obtenidos y creados en la familia, sociedad, escuela y amigos; así como de la conciencia que se cree de estos cambios.

Para lograr un tránsito armonioso entre el hijo y el ciudadano autónomo hacen falta interés, voluntad, inteligencia, creatividad y respeto de todos hacia todos: adolescentes, amigos, hermanos, padres, maestros..... Todos ellos, en concierto, en diálogo, en debate y con confianza mutua pueden hacer más amable y más fructífero este tránsito.⁶³

Por tanto, esta etapa se convierte en un proceso de aceptación y valoración personal y de los cambios que se presenten; de la formación de una imagen y concepto propio, de una personalidad definida y del fortalecimiento de la autoestima, todo esto en su conjunto le permitirá al adolescente superar este período satisfactoriamente y sin conflictos, al sentirse comprendidos, adaptados y conformes con la persona que se ha creado.

⁶¹ *Ibíd.* Pág. 150.

⁶² *Ibíd.* Pág. 149.

⁶³ CHAPELA, Luz María. *Op. cit.* Págs. 35-36.

De acuerdo con los planteamientos de los autores estudiados, la formación de la autoestima en los adolescentes se ve influenciada y relacionada con la familia, la sociedad y principalmente la escuela, por tanto; la autoestima inicia su desarrollo en la familia, se proyecta en la sociedad, con el desenvolvimiento y adaptación del adolescente y por último se refuerza o debilita en la escuela.

Es justo en el espacio escolar donde se sitúa la relevancia de este proyecto, resaltar la importancia de trabajar la autoestima con los adolescentes en el ámbito escolar, ya que como se pudo observar, en el análisis del Plan de Estudios de Educación Secundaria, existe una escasa atención y articulación del tema.

Si bien la autoestima es manejada en el Plan de Estudios dentro de los objetivos que se pretende alcancen los adolescentes al cursar la Educación Secundaria, consideramos que se le da poca importancia y atención en la programación de Orientación Educativa, siendo esta materia la encargada de abordar estos contenidos, de manera clara y objetiva para incentivar el correcto desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

Derivado de nuestra experiencia de servicio social y atendiendo los objetivos planteados para la realización de este proyecto, es que se presenta en el capítulo siguiente, una propuesta de Taller de Autoestima; aplicado en el Museo Ex-Convento de Culhuacán. Dicho taller fue trabajado con un grupo de adolescentes de esta comunidad, con la finalidad de atender sus necesidades, proporcionándoles algunos elementos y conocimientos que les ayudaran a crear una concepción del término y con esto remarcar la importancia e impacto que tiene en su desarrollo, así como los factores que pueden influenciarla positiva o negativamente.

Lo anterior, con el fin de darle al adolescente un recurso que le pueda ayudar a mejorar su desarrollo y superar la adolescencia satisfactoriamente, siendo ésta una etapa de transición, donde se viven una serie de cambios físicos,

psicológicos y sociales. Conocer el concepto de autoestima en esta etapa puede servir de herramienta para la construcción de una identidad propia y para que los adolescentes puedan hacer frente a los retos que se presenten durante el transcurso de su vida.

CAPÍTULO III

Taller de autoestima aplicado en el Ex - Convento de Culhuacán.

El objetivo del capítulo que se presenta a continuación, es recoger nuestra experiencia del "***Taller de autoestima aplicado en el Ex - Convento de Culhuacán***", dando a conocer el trabajo realizado con los adolescentes sobre cómo desarrollar la autoestima. Esta práctica se fundamenta en el Constructivismo, basándonos en los planteamientos de César Coll y con los aportes de las teorías que complementan esta corriente, como son: Jean Piaget, Lev Vigotsky y David Ausubel para comprender cómo es que los adolescentes pueden llegar a construir un "aprendizaje significativo", derivado de los contenidos, estrategias y actividades empleadas en el taller de autoestima.

Asimismo, observaremos las características principales de la Investigación Participativa y cómo es que ésta nos ayuda a la aplicación del taller, promoviendo la participación y convivencia entre los adolescentes.

3.1. METODOLOGÍA

Uno de nuestros principales objetivos en la integración y aplicación del taller de autoestima, fue brindarle al adolescente conceptos y experiencias que le permitieran la construcción de conocimientos. La fundamentación teórica que sustentó el diseño, la elaboración y la implementación del presente proyecto, es el Constructivismo, como principio para la selección de actividades que favorecieran aprendizajes y el Paradigma de la Investigación Participativa, para orientar la aplicación del taller.

La presente investigación se desarrolló a partir de tres etapas.

La primera consistió en una investigación documental, mediante la cual se buscaron diversos enfoques, teorías, corrientes, etc., que permitieran analizar la problemática por la que atraviesa el adolescente, haciendo énfasis en el desarrollo de la autoestima; así como, para la fundamentación, selección y organización de las actividades que conformaron el taller.

La segunda etapa correspondió a la aplicación del taller en el Ex – Convento de Culhuacán durante el curso de verano que organiza el Museo, para la selección de los participantes elegimos a los que se encontraban en la etapa de la adolescencia pues en este grupo conformado por 25 integrantes fue en donde observamos niveles bajos de autoestima.

Por último, se realizó el análisis y la interpretación de los resultados, de manera que en este documento se recoge la experiencia compartiendo las vivencias, actividades, dinámicas y la colaboración que el grupo tuvo en la aplicación de cada actividad planeada.

Como punto de partida, revisemos los planteamientos que César Coll propuso para el Constructivismo; así como los fundamentos que aportan los teóricos a esta estrategia metodológica de investigación como son: Jean Piaget, Lev Vigotsky y David Ausubel, entre otros.

Coll, explica el concepto de constructivismo de la siguiente manera:

La aparición de “la nueva ciencia de la mente” (Gardner, 1987) abre la vía a una eventual convergencia o complementariedad entre teorías y explicaciones que, si bien pertenecen en principio a tradiciones psicológicas distintas y son a veces contradictorias entre sí en otros muchos aspectos, comparten sin embargo un número reducido, aunque potente, de ideas-fuerza o principios explicativos básicos acerca de los procesos de aprendizaje y de desarrollo de los seres humanos. Desde el punto de vista educativo, la idea-fuerza tal vez más potente y también la más ampliamente compartida es la que se refiere a la importancia de la actividad mental constructiva de las personas en los procesos de adquisición del conocimiento. De ahí el término “constructivismo” habitualmente elegido para referirse a este fenómeno. Trasladada al ámbito de la educación escolar, la idea-fuerza del constructivismo conduce a poner el acento en la *aportación constructiva* que realiza el alumno al propio proceso de aprendizaje.⁶⁴

Para Julio Pimienta el constructivismo se entiende como:

...la construcción de conocimientos y aprendizajes significativos, en este enfoque el sujeto se convierte en creador de aprendizajes derivados de las relaciones e interacción con su entorno y con conocimientos previos que fue adquiriendo en su desarrollo, es decir: los seres humanos construimos activamente nuestro conocimiento,

⁶⁴ COLL, César. *¿Qué es el constructivismo?*. Buenos Aires, Argentina, Editorial: Magisterio del Río de la Plata, 1997. Págs. 5-6.

basados en lo que sabemos y en una relación también activa con los “otros” con los que interactuamos.⁶⁵

Mario Carretero lo define como:

Básicamente puede decirse que es la idea que mantiene que el individuo tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción del ser humano...Dicho proceso de construcción depende de dos aspectos fundamentales:

- ◆ De los conocimientos previos o representación que se tenga de la mera información, o de la realidad o tarea a resolver.
- ◆ De la actividad externa o interna que el aprendiz realice al respecto.⁶⁶

Esta corriente nos plantea que el aprendizaje constructivo se realiza a través de un proceso mental en donde existen conocimientos previos en el sujeto que son importantes para la adquisición del conocimiento nuevo.

César Coll sitúa sus estudios en el campo educativo y el aprendizaje, señalando que: “la finalidad última de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por sí solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias.”⁶⁷

⁶⁵ PIMIENTA Prieto, Julio Herminio. *Metodología Constructivista. Guía para la planeación docente*. México, D.F., Editorial: PEARSON Educación, 2005. Pág. 8.

⁶⁶ CARRETERO, Mario. En: DÍAZ-BARRIGA Arceo, Frida y Gerardo Hernández Rojas. *Estrategias docentes par un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México, Editorial: McGraw-Hill Interamericana, 2002. Pág. 27.

⁶⁷ *Ibíd.* Pág.30.

Explica que, para que este aprendizaje se logre y haya una construcción de conocimiento en el aula, son necesarios tres elementos; siendo éstos:

1. *El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Él es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su grupo cultural, y éste puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de los otros.*

2. *La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración. Ésto quiere decir que el alumno no tiene en todo momento que descubrir o inventar en un sentido literal todo el conocimiento escolar. Debido a que el conocimiento que se enseña en las instituciones escolares es en realidad el resultado de un proceso de construcción a nivel social, los alumnos y profesores encontrarán ya elaborados y definidos una buena parte de los contenidos curriculares.*

3. *La función del docente es engarzar los procesos de construcción del alumno con el saber colectivo culturalmente organizado. Ésto implica que la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad.⁶⁸*

Por tanto, en el Constructivismo el papel del docente es intervenir en los procesos de adquisición del conocimiento, ya que sus funciones consisten en investigar, guiar, planificar y evaluar las actividades que se dan durante este proceso para que se construya el aprendizaje significativo. Por otra parte, el alumno debe mostrar capacidad mental e interés, para la adquisición de significados; es decir, que el aprendizaje no sea memorístico; por esto, es de vital importancia su responsabilidad para construir su propio aprendizaje.

⁶⁸ *Ibíd.* Págs. 30-32.

Con respecto a los contenidos escolares, éstos deben estar de acuerdo con el contexto cultural en el que se imparte la educación.

La concepción constructivista del aprendizaje escolar se sustenta en la idea de que la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones educativas es promover los procesos de crecimiento personal del alumno en el marco de la cultura a la que pertenece. Estos aprendizajes no se producirán de manera satisfactoria a no ser que se suministre una ayuda específica mediante la participación del alumno en actividades intencionales, planificadas y sistemáticas, que logren propiciar en éste una actividad mental constructivista.⁶⁹

Es decir el profesor, el alumno y los contenidos escolares son los elementos con los que se da la construcción del conocimiento, para que se pueda llegar a un aprendizaje significativo, si alguno de los anteriores no cumple con su función lo más probable es que el aprendizaje sea mecánico. Si este aprendizaje y creación del conocimiento es adecuado y satisfactorio el alumno encontrará en ellos importancia y confianza a lo que está aprendiendo.

Al mismo tiempo que construye significados y atribuye sentido a los contenidos escolares, el alumno aprende a situarse ante el conocimiento escolar, es decir va construyendo una imagen de sí mismo como aprendiz, de su capacidad de aprendizaje, de sus recursos y sus limitaciones. El autoconcepto académico y sus ingredientes valorativos –la autoestima- son al mismo tiempo un condicionante y una consecuencia de la historia escolar del alumno.⁷⁰

Otro punto que es importante resaltar en el enfoque constructivista, es que la socialización también es un factor determinante para que se conciba la enseñanza y el aprendizaje.

⁶⁹ *Ibíd.* Pág.30.

⁷⁰ COLL, César. *Op. cit.* Pág. 37.

El aprendizaje de los saberes y formas culturales incluidos en el currículum escolar solo puede ser fuente de desarrollo personal de los alumnos y alumnas en la medida en que potencie simultáneamente el proceso de construcción de la identidad personal y el proceso de socialización; es decir, en la medida en que los ayude a situarse individualmente de una manera creativa, constructiva y crítica en y ante el contexto social y cultural del que forman parte.⁷¹

El constructivismo ha retomado algunos planteamientos y teorías de diversos autores que lo han ido complementando; tal es el caso de Jean Piaget, quien desarrolló la Teoría Psicogenética, la cual explica que la construcción de conocimientos es diferente en cada etapa del desarrollo humano. Es decir: “Piaget desarrollo un modelo explicativo y metodológico *sui géneris* para explicar la génesis y evolución de las formas de organización del conocimiento, situándose sobre todo en el interior del sujeto epistémico.”⁷²

Para esta teoría, la construcción del conocimiento se da como una manera de adaptación del sujeto para conocer su realidad y entorno, lo que permitirá una transformación de ésta.

Para la teoría piagetiana, las personas interactúan con una realidad que para ellas aún no existe, ya que la construyen a medida que, con unos instrumentos de conocimiento específicos de su momento de desarrollo, actúan sobre ésta. El conocimiento se produce de acuerdo con esta interpretación gracias a las transformaciones que los seres humanos producen en esa realidad. Por tanto, las operaciones que se realizan son las que determinan no sólo cómo se conoce sino, además, qué es lo que se conoce.⁷³

⁷¹ *Ibíd.* Pág. 24.

⁷² DÍAZ-BARRIGA Arceo, Frida y Gerardo Hernández Rojas. *Op. cit.* Pág. 29.

⁷³ CUBERO, Rosario. *Perspectivas Constructivistas. La intersección entre el significado, la interacción y el discurso.* Barcelona, Editorial: GRAÓ, 2005. Pág. 38.

Piaget sitúa su estudio en el interior de sujeto; es decir, en el aspecto cognitivo. Explica que, de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentre, se presenta un desarrollo cognitivo determinado; y a esto lo llamó Estructuras Cognitivas. “Piaget propuso cuatro tipos generales de estructuras. Estas estructuras cognitivas, mediante las que damos cuenta del nivel de desarrollo cognitivo, evolucionan a lo largo de la vida de un individuo, de la estructura sensoriomotriz a la de las operaciones concretas, y de ésta a la estructura de las operaciones formales.”⁷⁴

Para lograr el desarrollo de estas estructuras cognitivas, el sujeto debe llevar a cabo tres procesos; de asimilación, acomodación y adaptación.

- ◆ Asimilación: designa el hecho de que es el sujeto la iniciativa en la interacción con el medio. Él construye esquemas mentales de asimilación para abordar la realidad. Es decir, que cuando la mente no asimila determinada situación se produce una modificación que conlleva a la acomodación.
- ◆ Acomodación: es una reestructuración de la estructura cognitiva (esquemas de asimilación existentes) que da como resultado nuevos esquemas de asimilación. A través de la asimilación se da el desarrollo cognitivo. Por tanto, el equilibrio entre la asimilación y acomodación es la adaptación.
- ◆ Adaptación: donde las experiencias acomodadas dan origen a nuevos esquemas de asimilación, alcanzándose un nuevo estado de equilibrio.
- ◆ A través de la equilibración el conocimiento humano es totalmente construido en interacción con el medio físico y sociocultural.⁷⁵

⁷⁴ *Ibíd.* Pág. 39.

⁷⁵ Cfr. MOREIRA, Marco Antonio. *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Madrid, Editorial: Visor, 2000. Págs. 77-78.

Esta teoría plantea que, si no existe un equilibrio cognitivo en el sujeto y no es asimilable no ocurrirá la acomodación, por tanto el conocimiento no será elaborado. Ahora bien, dichos principios son fundamentales para el funcionamiento intelectual, porque ejercen efectos sobre el desarrollo psicológico del sujeto, ya que éste debe adaptarse al medio ambiente que lo rodea e incorporar sus nuevas experiencias con las anteriores para que exista un equilibrio.

Es importante destacar que los adolescentes de la investigación de nuestro proyecto se encuentran en el período final del desarrollo intelectual, que son las operaciones formales y estas se consolidan durante la vida. Piaget explica de la siguiente manera:

El adolescente, al comenzar la consideración de un problema, trata de prever todas las relaciones que podrían tener validez respecto de los datos, y luego intenta determinar mediante una combinación de la experimentación y el análisis lógico, cuál de estas relaciones posibles tiene validez real.⁷⁶

Es decir, ahora el adolescente será capaz de reflexionar y resolver con independencia las situaciones que se le presenten, contando con diversas posibilidades de razonamiento, pues se encuentra en la formación constante de su personalidad.

“De acuerdo con la perspectiva piagetiana, todo aprendizaje es constructivo, todo aprendizaje supone una construcción personal para el sujeto, que se apoya en conocimientos anteriores, y una actividad por parte de quien lo adquiere”.⁷⁷

⁷⁶ PIAGET, Jean y John H. Flavell. *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. Buenos Aires, Editorial: Paidós, 1976. Pág.224.

⁷⁷ *Ibíd.* Pág. 41.

La teoría que plantea Piaget acerca del desarrollo cognitivo explica el origen y la evolución del conocimiento en el sujeto y aporta al enfoque constructivista la manera de comprender cómo se conciben los procesos de aprendizaje en el mismo.

Por tanto “La repercusión de las experiencias educativas formales sobre el crecimiento personal del alumno –es decir, la cantidad y calidad de aprendizajes significativos que puede llevar a cabo mediante su participación en actividades educativas escolares- está fuertemente condicionada, entre otros factores, por su nivel de desarrollo cognitivo y su competencia operatoria.⁷⁸

Lev Vigotsky es otro teórico fundamental que contribuye con el constructivismo. Él plantea la Teoría Sociocultural, centrando sus aportaciones en la influencia que tiene la cultura y la sociedad para la construcción de conocimiento.

El objetivo de un enfoque sociocultural derivado de las ideas de Vigotsky “es explicar cómo se ubica la acción humana en ámbitos culturales, históricos e institucionales”... Desde esta postura, son las tradiciones culturales y las prácticas sociales las que regulan, transforman y dan expresión al psiquismo humano, que se caracteriza más por la divergencia étnica o cultural, que por la unicidad de lo psicológico.

En el terreno educativo, esto se traducirá en el énfasis de la función mediadora del profesor, el trabajo cooperativo y la enseñanza recíproca entre pares.⁷⁹

Para Vigotsky “el desarrollo cognitivo no puede entenderse sin referencia al contexto social, histórico y cultural en el que ocurre. Para él, los procesos mentales superiores (pensamiento, lenguaje, comportamiento voluntario) tienen

⁷⁸ COLL, César. Op. cit. Pág. 34.

⁷⁹ DÍAZ-BARRIGA Arceo, Frida y Gerardo Hernández Rojas. Op. cit. Pág. 29.

su origen en procesos sociales, el desarrollo cognitivo es la conversión de relaciones sociales en funciones mentales.”⁸⁰

Su estudio se enfoca en el entorno social en el que el sujeto se desarrolla, el cual es importante para el aprendizaje, pues implica la adquisición y la construcción de significados. “Para la concepción constructivista de la enseñanza y del aprendizaje, la educación escolar, al igual que otros tipos de prácticas educativas, es ante todo y sobre todo una *práctica social compleja con una función esencialmente socializadora*”.⁸¹

Cabe destacar que Vigotsky propone, para comprender la construcción del conocimiento, el concepto denominado:

La zona de desarrollo próximo (ZDP, la distancia existente entre el nivel real de desarrollo del niño expresada en forma espontánea y/o autónoma y el nivel de desarrollo potencial manifestada gracias al apoyo de otra persona). Este concepto es crucial para explicar de qué manera se entremezclan el desarrollo cognoscitivo y la cultura (esto es, al mismo tiempo que se producen conocimientos y formas sobre cómo enseñarlos, se construye el saber sociocultural).⁸²

Es decir, la adquisición de aprendizajes para esta teoría, se da por dos maneras; la espontánea, donde el sujeto crea su conocimiento a partir de lo que percibe y la ejecución asistida, donde existen otros medios que le ofrecen opciones o ayuda para crear su conocimiento. Es aquí donde se sitúa la labor del profesor en la escuela.

Vigotski hace una clara distinción entre dos diferentes procesos de aprendizaje en uno de los cuales los niños deben actuar por si mismos y por propia iniciativa en el cual no es deseable ni útil la

⁸⁰ MOREIRA, Marco Antonio. Op. cit. Pág. 82.

⁸¹ COLL, César. Op. cit. Pág. 21.

⁸² CARLOS Guzmán, Jesús y Gerardo Hernández Rojas. *Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas*. México, Editorial: CONALTE, 1993. Pág. 91.

asistencia externa, y otro proceso en el cual la intervención de otras personas, es decir, la influencia de un medio social, es indispensable.⁸³

Por tanto, en el entorno en el que se desenvuelve el sujeto;

...los procesos de desarrollo no son autónomos de los procesos educacionales. Ambos están vinculados desde el primer día de vida del niño, en tanto que éste es participante de un contexto sociocultural y existen los “otros” (los padres, los compañeros, la escuela, etc.) quienes interactúan con él para transmitirle la cultura, los productos culturales y son copartícipes de su aculturación.⁸⁴

Podemos decir que en lo que respecta al ámbito escolar, la función del profesor consiste en ser persistente para promover las zonas de desarrollo próximo en el individuo, ya que su participación durante el proceso educativo estriba en lo siguiente: “el maestro debe ser experto en el dominio de la tarea o del conocimiento a impartir y ser sensible a los avances progresivos que el alumno va realizando.”⁸⁵

Con respecto a esta teoría, el sujeto construye su propio aprendizaje a partir del estímulo que brinda el medio social en el cual se encuentre inmerso; es decir, el entorno en el que se desarrolla el individuo y sus habilidades cognitivas son la base para la producción del conocimiento.

“El niño-alumno, gracias a los procesos educacionales sustentados en procesos sociales de interactividad, consigue aculturarse y socializarse y al mismo tiempo se individualiza y se autorrealiza.”⁸⁶

⁸³ GARCÍA González, Enrique. *Vigotski. La construcción histórica de la psique*. México, Editorial: Trillas, 2000. Pág. 19.

⁸⁴ CARLOS Guzmán, Jesús y Gerardo Hernández Rojas. Op. cit. Pág. 91.

⁸⁵ *Ibíd.* Pág. 93.

⁸⁶ *Ibíd.* Pág. 94.

Las principales similitudes entre los planteamientos de Piaget y Vigotsky son: “Para Piaget la construcción del conocimiento ocurre primariamente por la interacción del niño con el mundo físico. Para Vigotski, el conocimiento, más que ser construido por el niño, es *co-construido* entre el niño y el medio sociocultural que rodea; por tanto, de acuerdo con su punto de vista, todo aprendizaje involucra siempre más de un ser humano.”⁸⁷

Otro teórico del que retomamos sus planteamientos para el Constructivismo es David Ausubel. Sus estudios se enfocan principalmente en los procesos de aprendizaje; diferencia el aprendizaje significativo del aprendizaje mecánico y plantea que para que el conocimiento sea creado, debe relacionarse con los conocimientos previos del sujeto los cuales deben ser comprendidos por éste y así se logre una construcción satisfactoria.

Para Ausubel, “la esencia del proceso del aprendizaje significativo es que ideas expresadas simbólicamente se relacionen, de manera sustantiva (no literal) y no arbitraria con lo que el aprendiz ya sabe, o sea, con algún aspecto de su estructura cognitiva específicamente relevante que puede ser por ejemplo: una imagen, un símbolo, un concepto o una proposición ya significativas.”⁸⁸

El conocimiento previo (la estructura cognitiva del aprendiz) es la variable crucial para el aprendizaje significativo.

Cuando el material de aprendizaje es relacionable con la estructura cognitiva solamente de manera arbitraria y literal que no da como resultado la adquisición de significados para el sujeto, el aprendizaje se denomina mecánico o automático.⁸⁹

⁸⁷ GARCÍA González, Enrique. Op. cit. Pág. 18.

⁸⁸ MOREIRA, Marco Antonio. Op. cit. Pág. 15.

⁸⁹ *Ibíd.* Pág.77.

Ausubel concibe al alumno “como un procesador activo de la información, y dice que el aprendizaje es sistemático y organizado, pues es un fenómeno complejo que no se reduce a simples asociaciones memorísticas.”⁹⁰ Por esta razón hace una diferenciación del aprendizaje como:

1. “La que se refiere al *modo en que se adquiere el conocimiento*.
2. La relativa a la *forma en que el conocimiento es subsecuentemente incorporado en la estructura de conocimientos* o estructura cognitiva del aprendiz.”⁹¹

A su vez esta diferencia de aprendizajes se puede realizar de dos formas; la primera es por recepción y la segunda por descubrimiento.

Finalmente el aprendizaje puede ser receptivo cuando se le da al estudiante el contenido por aprender y por descubrimiento cuando tiene que buscar las reglas y conceptos y procedimientos del tema a adquirir. Ausubel aclara que no necesariamente el aprendizaje por descubrimiento es significativo, ya que también puede existir un aprendizaje significativo por recepción; lo fundamental en todo caso es conseguir este tipo de aprendizaje.⁹²

Como vimos anteriormente, el Constructivismo se da a través de las interrelaciones entre el alumno, el profesor y los contenidos escolares; por tanto, este enfoque se concibe como socializador, pues para que se pueda llegar a la construcción de conocimientos la interacción de estos tres elementos es fundamental. El enfoque Constructivista da grandes aportaciones a la educación, promoviéndola como creadora, participativa y didáctica.

⁹⁰ DÍAZ-BARRIGA Arceo, Frida y Gerardo Hernández Rojas. Op. cit. Pág. 35.

⁹¹ *Ibíd.* Pág. 36.

⁹² CARLOS Guzmán, Jesús y Gerardo Hernández Rojas. Op. cit. Pág. 29.

Para darle mayor fortaleza al taller, se retoma el Paradigma de la Investigación Participativa, pues en éste, el sujeto también es partícipe y creador de su conocimiento.

En este paradigma, la investigación se realiza de manera colectiva, dejando de ver al sujeto como una persona individual, y se visualiza como parte de un grupo o sociedad, la cual ya no es un objeto de estudio y se convierte en un grupo transformador y creador de conocimientos. Se basa en lineamientos tales como:

“Partir de la realidad concreta; desarrollar las relaciones horizontales y autoritarias por medio de la democratización; - impulsar los procesos de aprendizaje colectivo mediante prácticas grupales, y propugnar por la movilización y transformación de la realidad social en busca de la justicia social.”⁹³

Por Investigación Participativa entendemos que: “es un método que involucra a los supuestos beneficiarios de la misma producción de conocimientos; sin embargo vale la pena insistir un poco más en la manera en que se da esta participación, tanto del investigador profesional como de los investigadores participantes, en cada etapa de la investigación.”⁹⁴

Como lo explica Paulo Freire “no podemos dejar de lado, despreciando como inservible, lo que los educandos – ya sean niños que llegan a las escuela o jóvenes y adultos en centros de educación popular- traen consigo de comprensión del mundo, en las más variadas dimensiones de su práctica

⁹³ LOREDO Enríquez, Javier. *Paradigmas de la investigación educativa y situación actual de la investigación educativa en América Latina. En: Paradigmas socio-educativos*. México, Editorial: Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa (ILCE), 1996. Pág. 62.

⁹⁴ SCHUTTER de Antón. *Método y proceso de la investigación participativa en la capacitación rural*. México, Editorial: CREFAL, 1987. Págs. 16 -17.

dentro de la práctica social de la que forman parte.”⁹⁵ Es decir, se deben tomar en cuenta los saberes de los participantes ya que estos ayudarán a comprender y construir la práctica educativa.

La Investigación Participativa busca que los sujetos sean los responsables de su transformación, que sean creadores de sus aprendizajes derivados de la experiencia vivida en conjunto con el grupo al que pertenezca. Los conocimientos aquí son construidos socialmente y para que esto se logre Marcela Gajardo propone el siguiente método:

- a) Promover la producción colectiva de conocimientos, rompiendo con el monopolio del saber y la información, para permitir que ambos se transformen en patrimonio de los grupos postergados.
- b) Promover el análisis colectivo en el ordenamiento de la información y en la utilización que de ella puede hacerse.
- c) Promover el análisis crítico, utilizando la información ordenada y clasificada, con el fin de determinar las raíces y causas de los problemas y las vías de solución de los mismos.
- d) Establecer relaciones entre problemas individuales y colectivos, funcionales y estructurales, como parte de la búsqueda de soluciones colectivas a los problemas enfrentados.⁹⁶

La Investigación Participativa ayuda en nuestro proyecto porque:

- ◆ Se hace un análisis de los problemas de la comunidad, para lo cual se crea una propuesta que pueda solucionar el problema.

⁹⁵ FREIRE Paulo. *Pedagogía de la esperanza*. México, Siglo XXI Editores, 1999. Pág. 81.

⁹⁶ LOREDO Enríquez, Javier. Op. cit. Pág. 62.

Como se mencionó anteriormente, la inquietud de realizar un taller de autoestima en el Ex - Convento de Culhuacán, se originó a partir de nuestra experiencia en el servicio social, donde algunas de las actividades se encaminaron en la atención a grupos de escolares interesados en conocer la historia del Museo y a grupos de la comunidad que asistían a las diversas jornadas culturales y talleres didácticos, educativos, artísticos, etc., así como a los grupos de niños de diversas edades que participaban en el curso de verano organizado por el Museo durante las vacaciones.

De esta convivencia y observación de diversos grupos, es que surgió el interés de realizar un taller educativo; pues nos percatamos que un problema de los sujetos fue la falta de autoestima, y se eligió este tema porque varios de los niños y adolescentes que participaban en los diversos talleres y actividades mostraban apatía, inadaptación y desmotivación en las diversas tareas que se realizaban; este problema se presentó principalmente en grupos conformados por adolescentes.

Tomando en cuenta los planteamientos de los autores y teóricos arriba citados, seleccionamos actividades que promovieran la participación de todos los asistentes y permitieran en base a éstas construir una idea o concepto de lo que es la autoestima, así como impulsar la importancia de este recurso en su formación y desarrollo personal, favoreciendo su transición durante esta etapa.

- ◆ Se crea el conocimiento en grupo y en base a eso cada individuo genera su propio aprendizaje.

Como hemos dicho anteriormente, el enfoque utilizado para esta estrategia metodológica de investigación es el Constructivismo que se considera como socializador y al igual que la investigación participativa, el conocimiento se genera desde una perspectiva social. Por tanto, las actividades planteadas en este proyecto estuvieron diseñadas para favorecer la participación colectiva y así contribuir a la construcción del aprendizaje.

Es decir, la investigación participativa explica que para que se origine la generación de conocimientos, los sujetos deben aportar sus ideas, vivencias y experiencias acerca del problema encontrado, generando así un conocimiento colectivo; de esta manera es que cada uno de los participantes toma su propia experiencia y genera un aprendizaje que para él es significativo.

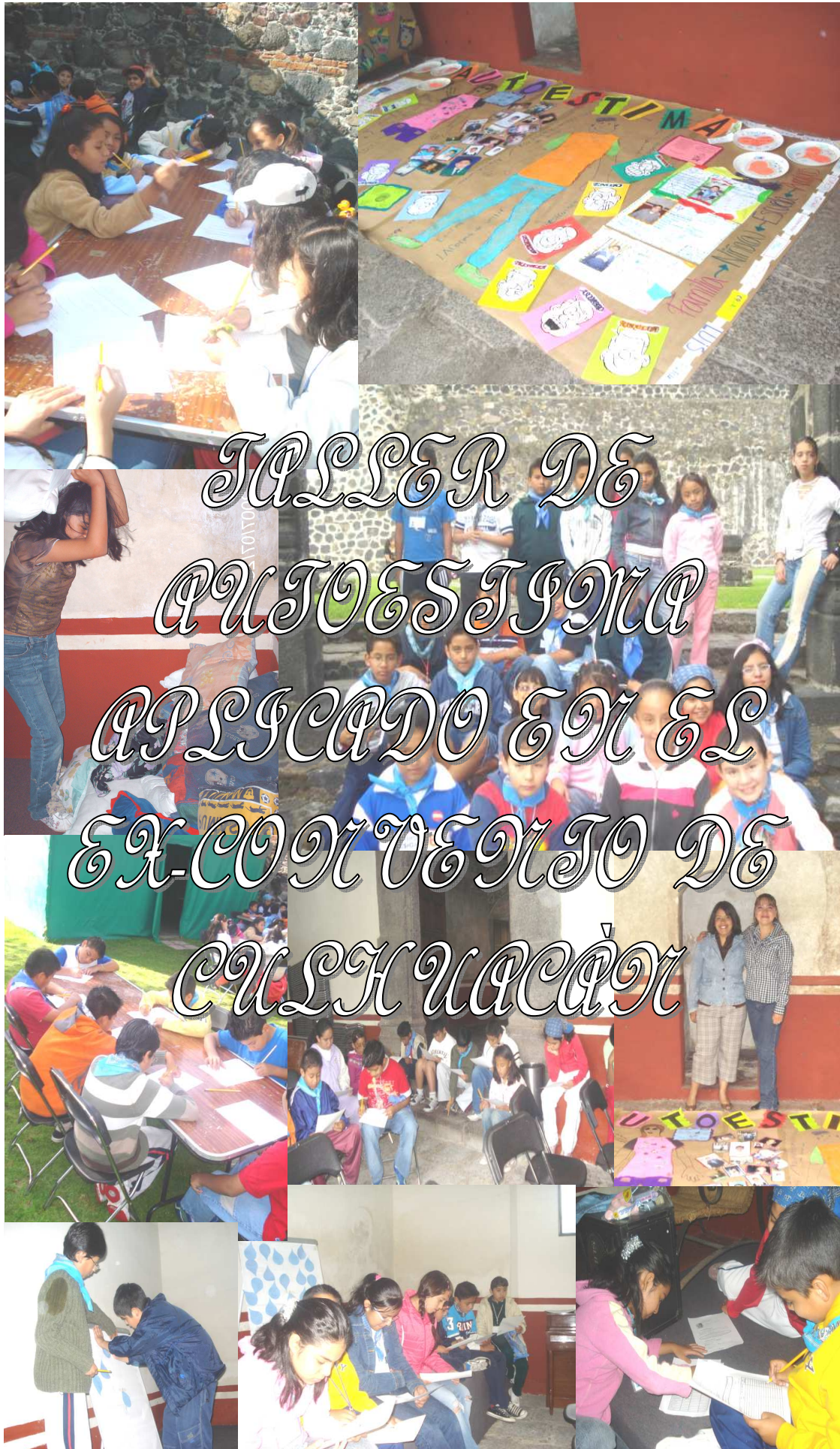
Siguiendo este método, en la organización del taller se eligieron actividades que permitieran a los adolescentes expresar sus ideas y conceptos previos sobre la autoestima y sus principales componentes; de esta manera cada uno en conjunto elaboró un concepto del tema trabajado, para que posteriormente cada uno concluyera lo aprendido en cada sesión; generando así su propio aprendizaje.

- ◆ El individuo aprende en base a la experiencia vivida.

La aplicación del taller fue una experiencia nueva para varios de los adolescentes; muchos de ellos se mostraron muy interesados en saber que sería lo que aprenderían.

Como lo maneja la Investigación Participativa, todos los participantes se vieron involucrados en la generación de este nuevo conocimiento, así como en la aplicación y elaboración de las diversas actividades. Al final de cada sesión se pudo observar que los adolescentes terminaban con una nueva idea referente a la autoestima derivada de las aportaciones colectivas, de la experiencia vivida con su participación en las actividades y de las reflexiones que se promovían al término de las sesiones para poder propiciar un aprendizaje significativo.

En la propuesta de taller que se presenta a continuación, se retoman aspectos fundamentales que contribuyen al desarrollo de la autoestima como son: la familia, la escuela, los amigos, la adolescencia, etc.



ᑭᑭᑭᑭ ᑭᑭ
 ᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭ
 ᑭᑭᑭᑭᑭᑭ ᑭᑭ ᑭᑭ
 ᑭᑭ-ᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭ ᑭᑭ
 ᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭ

PRESENTACIÓN.

El Taller de Autoestima que a continuación presentamos, se diseñó para adolescentes de un rango de edad de entre 10 y 11 años que cursan el sexto grado de primaria y están por ingresar a la secundaria, los cuales asistieron al curso de verano que organiza el Museo Ex - Convento de Culhuacán para la comunidad aledaña.

Se espera que estas actividades sean dirigidas por Educadores, Pedagogos, Psicólogos, Profesores y que sirva de guía o consulta a personas interesadas en trabajar este tema con grupos de adolescentes, para el logro de sus objetivos.

El taller se estructuró de la siguiente manera:

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
Que los alumnos se conozcan, fomentando la participación en el grupo.

Sesión 1
Presentación al taller

Sesión 2 - 3
La Autoestima

Sesión 4
Mi identidad

AUTOESTIMA Y FAMILIA
Que los adolescentes identifiquen qué papel juega su familia en la formación positiva o negativa de su autoestima

Sesión 5 - 6
La familia en la formación de la Autoestima

Sesión 7
Sentimientos

AUTOESTIMA EN LA ESCUELA
Que los adolescentes conozcan cómo la autoestima puede relacionarse con su desempeño en la escuela.

Sesión 8
Mis Estudios

Sesión 9
Amistad

RECOPILACIÓN DE LA EXPERIENCIA
Que los adolescentes concluyan el taller de autoestima, recapitulando mediante dos actividades los temas y conocimientos adquiridos en éste.

Sesión 10
Cierre del taller

BLOQUE TEMÁTICO:	¿Qué es la Autoestima?	SUBTEMA:	Presentación al taller		
PROPÓSITO:	Que los alumnos se conozcan, fomentando la participación en el grupo.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	1

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Individualizar a cada compañero por su nombre.</p> <p>Valorar el nombre de cada compañero como parte de la identidad de la persona.</p>	<p>EL DISTRAÍDO.</p> <p>Inicio. El coordinador explicará al grupo que se realizará una actividad de presentación para que todos conozcan el nombre de cada uno y se puedan identificar.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentar a los adolescentes en círculo, de tal forma que todos puedan mirarse la cara. 2. Pedir que cada uno diga su nombre lentamente en voz alta. El coordinador deberá repetir cada nombre. 3. Solicitar a un adolescente que se anime a repetir todos los nombres de los miembros del grupo. 4. Proponer jugar al distraído, que consiste en pasarle a un compañero un pañuelo anudado. El que lo recibe debe decir el nombre de quien lo tira. 5. Al cabo de un tiempo de juego, la mayoría de los adolescentes recuerdan el nombre de todos. <p>Cierre. El coordinador reflexionará con el grupo que con esta actividad todos conocieron el nombre de sus compañeros para poder dirigirse a cada uno de ellos.</p>	<p>Se valorará la participación y atención del grupo en el desarrollo de la actividad verificando si se aprendieron los nombres de los demás compañeros.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Un pañuelo anudado.		MEDAURA, Olga y Alicia Monfarrell. <i>Técnicas grupales y aprendizaje afectivo. Hacia un cambio de actitudes.</i> Buenos Aires Argentina, Editorial: Lumen, 2008. Pág. 59.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Generar confianza y participación en el grupo.</p>	<p>CALLES Y AVENIDAS.</p> <p>Inicio. El coordinador pedirá al grupo se formen dos equipos con la misma cantidad de integrantes para realizar una actividad de integración.</p>	<p>Durante el desarrollo de la dinámica se valorará la participación y disposición de los participantes, cuando se solicite voluntarios para ser el gato y el ratón.</p>
RECURSOS	<p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En cada grupo se pide que se formen tres o cuatro filas, cada una con el mismo número de personas, una a lado de la otra. Cada fila se da la mano entre sí, quedando formadas las avenidas. 2. A una señal del coordinador, todos se vuelven para la derecha y se dan la mano formando las calles, cada vez que el coordinador de una señal se girará a la derecha formando las calles o avenidas. 3. Se pide a dos voluntarios; uno va a ser el gato y otro el ratón, el gato perseguirá al ratón a través de las calles y avenidas tratando de pararlo. 4. Los demás deben tratar de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el coordinador debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso y los que conforman las calles y avenidas para cambiar rápidamente. 5. El gato y el ratón no pueden pasar por donde están las manos cogidas. En el momento en que el ratón sea atrapado, acaba el juego y pueden pasar otros a hacer los papeles de gato y ratón 	BIBLIOGRAFÍA
<p>No se requieren.</p>		<p>VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. <i>Técnicas participativas para la educación popular</i>. España, Editorial: Popular, 1998. Págs. 52-53.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Presentar al grupo la propuesta de trabajo que se tiene planeada para el taller.</p>	<p>ENCUENTROS Y PROPUESTAS.</p> <p>Inicio. El coordinador se presentará y expondrá brevemente su propuesta de trabajo para el taller y la sintetizará en el pizarrón o en una lámina.</p>	<p>La evaluación se realizará con el análisis de las respuestas que cada participante dio a las preguntas formuladas y conocer así cuáles son sus expectativas y opinión del trabajo a realizar.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Láminas con la propuesta de trabajo. Hojas. Lápices.</p>	<p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pedirá a cada adolescente que responda. por escrito, estas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién es? - ¿Qué le gusta hacer y qué no le gusta? - ¿Qué pretende de la propuesta? - ¿Qué le incorporaría y/o suprimiría y porque?, etc. 2. Posteriormente se recogerán las hojas resueltas, para dar paso a que los adolescentes compartan con el grupo las expectativas que tienen respecto al taller explicado por el coordinador. <p>Cierre. El análisis de esta actividad será a partir de la finalización del taller, esto con el fin de que el coordinador conozca un poco más acerca de cada participante.</p>	<p>Cfr. FERREYRA, Horacio y Marta Pasut. <i>Técnicas grupales. Elementos para el aula flexible.</i> Buenos Aires Argentina, Ediciones novedades educativas. 1998. Pág. 49.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Crear un clima de compañerismo e integración en el grupo.</p>	<p>AMIGO SECRETO.</p> <p>Inicio. El primer día del taller, se le pide a los adolescentes que escriban en un papel su nombre, a qué se dedican y alguna característica personal (como cosas que le gustan, etc.).</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez que todos los adolescentes hayan escrito su nombre se ponen en una bolsa o algo similar y se mezclan todos los papeles; luego cada uno saca un papelito a la suerte, sin mostrarlo a nadie; el nombre que está escrito corresponde al que va a ser su “amigo secreto”. 2. Posteriormente de que todos tengan a su amigo secreto, se explica que durante el tiempo que se va a trabajar juntos deben comunicarse con el amigo secreto de tal forma que éste no los identifique. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal, hacer bromas, (siempre y cuando éstas no vayan a perjudicar a ninguna persona), reconocer sus aportes, hacer críticas constructivas, etc. Ésto implica que van a observar a su amigo secreto, y todos los días deben comunicarse con él, (por lo menos una vez), enviándole alguna carta o algún obsequio (lo que la imaginación de cada quién le sugiera). 3. Para hacer llegar el mensaje al amigo secreto, lo 	<p>La evaluación para esta actividad se realizará cada viernes que es cuando los adolescentes dejarán su detalle para el amigo secreto; evaluando así la responsabilidad y compañerismo.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Papeles pequeños. Lápices. Bolsa oscura. Depósito de regalos secreto.</p>	<p>VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Óp. cit. Págs. 28-29.</p>	

	<p>enviamos con otro compañero del taller, o lo colocamos en algún sitio específico en que sepamos que el compañero lo va a encontrar; nadie debe delatar quién es el amigo secreto de quién.</p> <p>Cierre. El último día del taller se descubren los amigos secretos.</p>	
--	--	--

OBSERVACIONES:
<p>Para la primera sesión, las actividades aplicadas se encaminaron a fomentar la confianza en el grupo; es decir, que se conocieran e identificaran, por esto al aplicar la actividad “El distraído” lo primero y más importante es conocer los nombres de cada uno de los alumnos con los que vamos a trabajar para propiciar el respeto entre todos, y posteriormente aplicamos la dinámica “Calles y avenidas” para generar la participación del grupo en su primer día.</p> <p>Por ser la primera sesión los adolescentes se mostraron poco participativos, tímidos y silenciosos al comienzo de la misma sin embargo, durante la actividad “El distraído” algunos de ellos empezaron participando un poco más y cooperando con los demás para que se realizara el ejercicio. Al finalizar “El distraído” la mayor parte de los adolescentes se identificaban por su nombre. Con la actividad “Calles y avenidas” se tomó más confianza entre los compañeros, permitiendo mayor integración e interacción logrando así mayor participación, generando un ambiente más propicio para dar paso a la presentación del trabajo que realizaríamos durante las 10 sesiones que estaríamos trabajando con ellos el tema de la autoestima.</p> <p>Con la actividad “Encuentros y propuestas”, se expuso el Taller de Autoestima, antes de realizar la presentación formal de los contenidos a tratar, se solicitó a los adolescentes contestaran las preguntas propuestas por la actividad para conocer las expectativas que tenían sobre el trabajo que estaba por realizarse y algunas propuestas de cómo les gustaría trabajar.</p> <p>De los 25 adolescentes, 18 de ellos tienen algunas nociones del concepto de autoestima definiéndola como sentimiento de aprecio, quererse a uno mismo o sentirse bien con la persona que es y puede afectar a las personas porque se sienten enojados con lo que son. Este porcentaje coincidió en que les gustaría trabajar el taller de una manera dinámica, con actividades entretenidas y que no fuera aburrido, ya que no deseaban estar trabajando como si estuvieran en la escuela, así</p>

mismo les pedimos que ellos también podían aportar ideas y/o sugerencias durante el transcurso del taller para conocer su opinión.

Los 7 restantes no conocía el término y no manifestó ninguna opinión, actividad o gusto en particular para trabajar el taller, aún mostraban apatía hacia el trabajo a realizar.

Una vez conocidas las expectativas del grupo, se continuó explicándoles el trabajo a realizar con ellos de acuerdo a la planeación del taller, se explico que el principal objetivo era darles a conocer la importancia de contar con una buena autoestima, a que se refería el término, cómo afecta o beneficia en su desarrollo, sus relaciones e interacción familiar, en su aprovechamiento y desempeño escolar y en la relación con amistades.

En la actividad de “Amigo secreto” el objetivo fue, que los adolescentes adquirieran una responsabilidad al crear una nueva amistad y sobre todo se les habló acerca del compromiso y el respeto que implica dicha tarea, trayendo sesión a sesión un pequeño detalle (dulce, nota, etc.), hasta concluir en la sesión 10 con un “Regalo de alegría”. Como el amigo secreto se eligió mediante un sorteo y aún no se conocían bien, causo interés al grupo en conocer cuál sería su amigo y emoción al saber que en cada sesión recibirían un regalo sorpresa. El grupo se interesó bastante por esta actividad y se fueron entusiastas, desde el momento que se entregaron los nombres que les correspondía a cada uno, en ninguno se observó algún descontento expresando que todos estaban dispuestos a hacer nuevos amigos y colaborar para que la actividad funcionara.

Durante el transcurso de las 10 sesiones, todos cumplían con traer su detalle, algunos traían dulces, frutas, refrescos, pero sobre todo las niñas se mostraban más entusiastas escribiendo alguna nota o pensamiento, otros olvidaban su detalle y durante el receso aprovechaban para comprar algún presente y escribir una nota para depositarla en la caja de entregas y cumplir con la actividad. La entrega de regalo sorpresa era el momento que muchos esperaban ya que les agradaba saber qué es lo que había para ellos de parte de su amigo secreto y tratar así de descubrir quién era esa persona.

BLOQUE TEMÁTICO:	¿Qué es la Autoestima?	SUBTEMA:	La Autoestima		
PROPÓSITO:	Dar a conocer algunos conceptos e ideas sobre el término de la autoestima.	SESIONES	2	No. DE SESIÓN	2-3

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Aumentar el conocimiento de los adolescentes con respecto a las características de sus compañeros, que para ellos son más importantes.	<p>ALGUIEN MUY ESPECIAL.</p> <p>Inicio. El coordinador introduce la actividad comentando el hecho de que todas las personas somos importantes, cada uno tiene rasgos y características que le hacen único, diferente y valioso; y ello con un tono de voz que transmita sinceridad e importancia en lo que está diciendo. También se puede valer de alguna pequeña <confesión> o anécdota sobre sí mismo y/o comunicar las dificultades que pueden surgir –y de hecho surgen- cuando las personas no nos conocemos.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los adolescentes se distribuyen por parejas, y en el caso de que el número sea impar, el coordinador formará pareja con el adolescente que ha quedado solo. Durante cinco minutos, se anima a las parejas a que como una conversación normal, cada miembro hable sobre sí mismo al otro tanto como pueda. En este sentido, se pide a los adolescentes que escojan aquellas cosas sobre ellos mismos que son importantes para compartir. 2. Transcurridos los cinco minutos, se reúne el grupo y 	Con esta actividad se evaluará la percepción que tienen los adolescentes de sí mismos y la imagen que proyectan a sus compañeros; mediante la exposición de cada pareja al grupo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
No se requieren.		CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. <i>La potenciación de la autoestima en la escuela</i> . Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000. Págs. 62-63.

	<p>cada uno presenta a su compañero al resto de la clase, relatando lo que más le ha impresionado de todo lo que le ha contado. Antes de empezar las presentaciones es importante que el profesor de algunos consejos. (Anexo No.1).</p> <p>Cierre. Se concluye la actividad reforzando el valor de cada uno de ellos, preguntando al grupo de qué les gustaría hablar con los demás y qué es lo que querrían que se comentara en el seno del grupo, ofreciendo la oportunidad a cualquier alumno de comentar algo más sobre sí mismo.</p>	
--	---	--

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Generar confianza y animación en el grupo.</p>	<p>LAS LANCHAS. Inicio. Todos los adolescentes se ponen de pie. El coordinador entonces cuenta la siguiente historia. “Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice el número) ... personas”</p>	<p>La evaluación para esta actividad es observar quiénes son los adolescentes más participativos y a quienes les cuesta más trabajo integrarse, para promover su integración en futuras actividades.</p>
RECURSOS	<p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo tiene entonces que formar círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tiene más personas o menos, se declara hundida, y esos adolescentes se tienen que sentar. 2. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los “ahogados” y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio. <p>Cierre. El coordinador menciona el nombre de las personas de la lancha ganadora.</p>	BIBLIOGRAFÍA
<p>No se requiere.</p>		<p>VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Óp. cit. Págs. 37-38.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Conocer el conjunto de ideas y conocimientos que cada adolescente tiene sobre la autoestima; para llegar a una síntesis o conclusión en común.</p>	<p>LLUVIA DE IDEAS POR TARJETAS. Inicio. El coordinador debe hacer una pregunta clara, donde exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir que los adolescentes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia.</p>	<p>Se evaluará el conocimiento que tienen los adolescentes del término autoestima a partir de las ideas que se plasmen en las tarjetas de trabajo, para conformar un concepto grupal.</p>
RECURSOS	Desarrollo.	BIBLIOGRAFÍA
<p>Papeles en forma de gota para anotar las ideas. Lápices. Cinta adhesiva.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada adolescente debe decir una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema. La cantidad de ideas que expresen puede ser determinada por el coordinador o puede no tener límite. Todos los adolescentes deben decir, al menos, una idea. 2. La anotación de la lluvia de ideas puede hacerse tal como van surgiendo, en desorden, si el objetivo es conocer la opinión que el grupo tiene de un tema específico; una vez terminado este paso se discute para escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo, o se elaboran en grupo las conclusiones, realizándose un proceso de eliminación o recorte de ideas. <p>Cierre. Al final se obtendrán varias columnas o conjuntos de ideas que nos indicarán por dónde se concentra la mayoría de las opiniones del grupo, lo que permitirá ir profundizando aspectos del tema a lo largo de la discusión o proceso de formación.</p>	<p>VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Óp. cit. Págs. 106-109.</p>

	Las ideas se escriben en tarjetas, las tarjetas pueden elaborarse en forma individual o grupos, cada adolescente lee su tarjeta y luego se van pegando en forma ordenada en la pared o en un papel.	
--	---	--

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Realizar una conclusión grupal de la creación del término autoestima.	<p>MIRADA RETROSPECTIVA.</p> <p>Inicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El coordinador presentará al grupo una hoja con las siguientes interrogantes que deberán ser respondidas individualmente. ¿Me gustó?, ¿No me gustó?, ¿Qué aprendí?, ¿Qué otras cosas me gustaría aprender?, etc. 2. Una vez respondidas las preguntas se formarán grupos de 5 o 6 integrantes. 	Se evaluará la construcción de conocimientos de cada adolescente y del grupo, acerca del término autoestima en base a las respuestas obtenidas formuladas en la hoja de preguntas, para obtener una conclusión individual y general.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Hojas con preguntas impresas. Lápices. Rotafolios. Marcadores.	<p>Desarrollo.</p> <p>A nivel grupal, los adolescentes comentarán las respuestas y, entre todos, producirán una conclusión que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.</p> <p>Cierre.</p> <p>Cada grupo expondrá su producción y el coordinador dará su opinión respecto de la experiencia vivida.</p>	FERREYRA, Horacio y Marta Pasut. Op.cit. Págs. 101-102.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Reflexionar sobre la confianza que se deposita en las personas y grupo.</p>	<p>TÉCNICA DEL BUQUE. Inicio. El coordinador elige a un adolescente que quiera hacer de buque y se le vendan los ojos.</p> <p>Desarrollo.</p>	<p>Se evaluará a partir del compromiso y la participación que cada adolescente muestre durante esta actividad.</p>
<p>RECURSOS</p>		<p>BIBLIOGRAFÍA</p>
<p>Sillas. Mesas. Un pañuelo para vendar los ojos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éste debe sortear, con los ojos vendados, una serie de obstáculos para llegar a puerto seguro. Sus compañeros constituyen los obstáculos, colocados estratégicamente en el camino. Están ubicados con suficiente espacio como para permitirle su paso entre ellos. 2. El buque comienza a hacer su recorrido. Cuando está en peligro de chocar contra un obstáculo (es decir, con uno de sus compañeros), éste hará el sonido de otro buque (“uh”) para indicarle que debe modificar el recorrido. Se le destapan los ojos y se le pregunta qué es lo que ha sentido. 3. Se elige otro adolescente que quiera hacer de buque. Una vez que tienen los ojos vendados, comienza a desplazarse hacia su propio destino entre los obstáculos. Pero, en esta oportunidad, el docente previamente ha indicado a los alumnos que obstaculicen más el camino, colocándose más cerca uno de otro, para que el buque pase justo entre ellos. Al final de la experiencia se le pregunta cómo se sintió, qué sintió. <p>Cierre. Se elige un tercer alumno para realizar la misma experiencia. Una</p>	<p>MEDAURA, Olga y Alicia Monfarrell. Op. cit. Pág. 148.</p>

	vez que esté con los ojos vendados, el docente indicará en secreto a los alumnos que hacen de obstáculo que se cambien permanentemente de lugar y que realicen barreras para hacer más difícil el paso del buque. Éste tardará mucho más en llegar a destino. Se le pregunta al final del recorrido, qué ha sentido.	
--	--	--

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Reforzar el concepto de la autoestima en los adolescentes.	<p>¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?</p> <p>1. Se les entregará a los adolescentes una hoja de trabajo, en donde se expone el concepto de la autoestima y para qué sirve este recurso. (Ver anexo 2).</p> <p>2. Posteriormente se dará una explicación de este concepto.</p>	Se evaluarán los conocimientos obtenidos en la sesión anterior, de acuerdo al concepto que los adolescentes plasmen en la hoja de trabajo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Hoja de trabajo ¿Qué es la autoestima?.</p> <p>Presentación de diapositivas.</p>	<p>PRESENTACIÓN DE DIAPOSITIVAS. Se presentará al grupo una exposición en Power Point con la explicación del término autoestima, para reforzar el aprendizaje.</p>	<p>Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. <i>Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima.</i> España, Editorial: Praxis, 1998. Págs. 11-13.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Reforzar y relacionar los aprendizajes y conceptos obtenidos en la sesión.</p>	<p>LA CLÍNICA. Inicio. Se formarán cinco grupos de seis integrantes.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Entre sus miembros, elaborarán 5 preguntas complejas acerca de los contenidos aprendidos. (es importante que el coordinador pase por los grupos para comprobar que las preguntas expresen lo que los adolescentes quieren preguntar. Conviene preguntarle a los autores de las mismas cuál es la respuesta que se quiere obtener, para saber si la pregunta ha sido bien formulada.) <p>Cierre. El coordinador recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo, para ser resueltas por los mismos. Un vocero de cada grupo leerá las preguntas recibidas y las respuestas. El grupo autor aceptará o rechazará las respuestas. El resto del curso aportará sus ideas.</p>	<p>Se evaluarán los conocimientos obtenidos en la sesión con las respuestas que se obtengan a las preguntas formuladas y la participación del grupo en la plenaria.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Hojas. Lápices.</p>	<p>FERREYRA, Horacio y Marta Pasut. Op.cit. Pág. 104.</p>	

OBSERVACIONES:

El término de autoestima se comenzó a trabajar con el grupo en el segundo día del taller, durante dos sesiones para dar más amplitud y tiempo a la explicación y formación del concepto.

Para la primera sesión, se inició con la actividad “Alguien muy especial”, con el fin de ir conociendo la percepción que cada adolescente tiene de sí mismo, cómo se identifica y describe hacia las demás personas. Por ser una trabajo de descripción personal, los adolescentes que realizaron su presentación se mostraron un poco incómodos; sin embargo, se vieron animados a continuar describiéndose con las preguntas que sus compañeros de trabajo les hacían para conocerlos más, generando así mayor confianza. En la conclusión de la actividad en plenaria, las parejas se describieron con sus características más representativas, algunos hablaron acerca de otras particularidades que percibían y que no habían sido mencionadas por las parejas.

Los 25 adolescentes se describieron de manera positiva, destacando aspectos tales como: amigueros, buenos escuchas, buenos estudiantes, inteligentes, guapos, atractivos, trabajadores, etc., también destacaron sus puntos negativos sin problema, explicando que son latosos, desobedientes, no les gusta hacer la tarea, desordenados, etc.

Con esta actividad se observó en los adolescentes confianza mutua, lo que permitió una mejor participación en la actividad de “Las lanchas” empleada para propiciar la relajación y la convivencia, llevándose a cabo satisfactoriamente, pues todos fueron cooperativos, trabajando animadamente.

Entrando en el tema a tratar se eligió una “Lluvia de ideas” donde cada adolescente escribió el concepto que tenían sobre la autoestima y de esta manera poder saber quienes ya manejaban una idea o conocimiento del término y quién no lo conocía; de tal forma que ellos pudieran crear un concepto basado en sus vivencias y conocimientos escolares, antes de que se les presentara la explicación planeada mediante diapositivas.

Con la dinámica “Mirada retrospectiva”, se concluyó con la primera sesión de trabajo del concepto de autoestima. Esta actividad permitió que los adolescentes explicaran lo que habían comprendido y rescatado de todas las definiciones que sus compañeros habían dado. El grupo coincidió en que el concepto de autoestima se refería a una auto apreciación y estimación personal, que nos permite querernos a nosotros mismos como somos y sin desear cambiar nada de lo que tenemos, logrando con esto que se sientan felices y se puedan relacionar y desempeñar satisfactoriamente.

Para la tercera sesión se continuó trabajando el concepto de autoestima; la actividad “El buque” nos permitió comenzar el día de una manera dinámica y promover la participación de todos, ya que el siguiente ejercicio en el programa sería la proyección de diapositivas y para esto necesitábamos que el grupo tuviera energía y prestara atención a la presentación para que comprendieran la explicación del concepto. Elaborado en Power Point, en donde se definía el concepto de autoestima, sus componentes, así como los principales factores que se relacionan e influyen en la misma.

Al proyectarles la “Presentación de diapositivas” se comenzó preguntándoles acerca de en dónde habían escuchado el término de autoestima, algunos comentaron que habían visto algo acerca del tema en la escuela y que el concepto que explicábamos en la presentación era parecido al que ellos habían trabajado.

Con la actividad de “La clínica” se concluyó con el tema; en general, las preguntas realizadas por cada equipo fueron:

¿Qué es la autoestima?

¿Qué influye en la creación de la autoestima?

¿Por qué es importante la autoestima?

¿Cómo afecta una mala autoestima?

¿Cómo se puede mantener una buena autoestima?

¿Qué conforma la autoestima?

¿Cómo afecta la autoestima en la escuela?

Las respuestas obtenidas por cada equipo; así como la explicación de éstas en plenaria, nos permitieron observar que los adolescentes habían comprendido la explicación de la presentación, ya que manejaban una idea más clara y segura del concepto, pues al explicar cada equipo las preguntas, se mostraban con mayor seguridad y los demás integrantes de los grupos aportaban algunas ideas complementarias, porque reforzaban o corregían lo que los ponentes explicaban.

BLOQUE TEMÁTICO:	¿Qué es la Autoestima?	SUBTEMA:	Mi identidad		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes reconozcan sus cualidades, defectos, aptitudes, rasgos, características con que cuentan y los identifican como personas únicas.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	4

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Que los adolescentes describan la imagen que tienen y proyectan de sí mismos.	<p>LA CARTA.</p> <p>Inicio. El coordinador reparte al adolescente hojas de trabajo con el formato de una carta.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada adolescente debe redactar una carta dirigida a un destinatario imaginario o real; éste puede ser un familiar, un profesor, un amigo, etc. El contenido de la carta consiste en la descripción de algunas conductas positivas o pequeños éxitos conseguidos por él. (Ver anexo 3) 2. Si el destinatario es real, la carta debe remitirse debidamente llenada, quedando el adolescente a la espera de una posible respuesta. En cambio, si el destinatario es imaginario, la carta debe distribuirse al azar entre los compañeros de clase que, después de leerla, escribirán un breve comentario para expresar su impresión. 	Se conocerá y evaluará la imagen que tiene el adolescente de sí mismo, en base a las respuestas que se obtengan en la hoja de trabajo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Hojas impresas de carta simulada, con espacios para llenar. Lápices.		ALCÁNTARA, José Antonio. <i>Educación la autoestima. Métodos, técnicas y actividades.</i> España, Ediciones CEAC, 2004. Pág. 33.

	<p>Cierre. Finalmente, la carta regresa a las manos de su autor. De este modo a los adolescentes les resulta más fácil redactar la carta y se confirma su autoimagen a partir de hechos reales.</p>	
--	--	--

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Promover la participación y confianza en el grupo.	<p>POBRECITO GATITO. Inicio. El coordinador pide a los adolescentes que se sienten en el piso formando un círculo.</p> <p>Desarrollo. 1. Uno de los adolescentes deberá ser el gato. Éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes; deberá hacer muecas y maullar tres veces. Por cada MIAU, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse.</p> <p>2. El que se ría pierde y da una prenda, sale del juego o tiene que hacer de gato (se debe establecer una de las tres normas y decir la condición al comenzar el juego).</p>	Se evaluará la participación y convivencia que se ha generado en el grupo después de 3 sesiones de trabajo, a partir del comportamiento que muestren durante esta actividad.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
No se requieren.		VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Óp. cit. Pág. 51.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Que los adolescentes identifiquen y puedan comunicar a los demás la imagen propia así como los aspectos físicos, cualidades y defectos.</p>	<p>AUTORRETRATO. Inicio.</p> <p>El coordinador introduce la actividad indicando que todos los seres humanos somos un conjunto de personas, con unos rasgos físicos particulares, unas características positivas y otras negativas que nos son propias y que nos hacen diferentes a los demás.</p>	<p>Se evaluará el autorretrato que realicen los adolescentes, de acuerdo a su percepción y la imagen que proyectan con los demás compañeros.</p>
RECURSOS	<p>En este ejercicio, vamos a llevar a cabo un retrato de nosotros mismos. En dicho retrato aparecerá todo nuestro cuerpo, y dibujaremos todos nuestros rasgos físicos: color de pelo, ojos, cara, figura, etc.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El autorretrato debe reflejar de un modo minucioso – con todos los detalles- cómo nos vemos. Los propios adolescentes pueden elegir los materiales que quieren utilizar para realizarlo. 2. Alrededor de la figura, se trazan diez líneas como si fueran rayos de sol (el sol sería nuestra propia figura).En estos rayos, vamos a escribir cinco cualidades y cinco defectos que consideramos que tenemos. Deben escribirse alternativamente, de modo que a una cualidad siga un defecto y a un defecto una cualidad. 3. Todos tenemos cualidades, y de todas éstas vamos a elegir las cinco que nos parecen más importantes; y también tenemos defectos, puesto que nadie es perfecto. 	BIBLIOGRAFÍA
<p>Rotafolios. Marcadores. Lápices. Materiales diversos para adornar. Pegamento.</p>	<p>CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. <i>La potenciación de la autoestima en la escuela.</i> Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000. Págs. 108-109.</p>	

	<p>4. Estos defectos también son parte de nosotros, y en principio debemos aceptarlos. Posteriormente, nos plantearemos si son modificables.</p> <p>Cierre. Se da un plazo para realizar el autorretrato y, una vez que lo han terminado todos, se reúnen en pequeños grupos, y cada uno va presentando su autorretrato a los demás compañeros, al mismo tiempo que les explica por qué ha elegido esas cualidades en particular, y por qué piensa que tiene esos defectos o aspectos que se pueden mejorar. No es un drama asumir que tenemos aspectos que no son tan positivos como otros, o incluso pueden ser negativos; de hecho, todo el mundo los tiene. Parte del ejercicio va encaminado también al hecho de darnos cuenta de que todas las personas tienen también defectos –no somos los únicos.</p>	
--	--	--

OBSERVACIONES:

Para la cuarta sesión se trabajó el tema de identidad, explicando al grupo que cada persona está formada con una serie de características, cualidades, habilidades y rasgos físicos que los diferencian de otros y por lo tanto los hacen únicos y especiales.

Para introducir al tema se realizó la actividad “La carta” con el objetivo de conocer la percepción física, emocional, cómo se consideran en los estudios, en el establecimiento de relaciones con su familia, compañeros de clase, amigos, etc. La carta tenía que ser escrita a algún amigo, familiar o personaje que ellos eligieran, para que se sintieran en confianza de hacer una buena redacción y describirse correctamente.

De los 25 adolescentes, 13 se describieron en su totalidad positivamente, tanto en el aspecto físico como en el emocional; redactaron que son estudiosos y se desempeñan correctamente en la escuela sacando buenas notas, tienen muchos amigos y su grupo es muy divertido conviviendo con la mayoría de sus compañeros sin problemas, en su casa llevan una relación satisfactoria con sus padres y los ayudan en las labores del hogar, sólo los regañan cuando hacen travesuras, no recogen su cuarto o no hacen la tarea, con sus hermanos se llevan bien, aunque hay veces que se pelean porque toman cosas sin su permiso.

7 adolescentes destacaron algunos aspectos negativos acerca de su físico, como el ser bajos de estatura, no les agrada algo del rostro como la nariz, la frente o el cabello; con respecto al cuerpo hablaron acerca de que no les gustan sus manos, e hicieron referencia al sobrepeso; en cuanto a las relaciones interpersonales, dijeron que no se llevan bien con sus padres porque los regañan mucho y los hacen enojar, en la escuela no tienen muchos amigos, y no les gusta asistir por considerarla aburrida, por esta razón no obtienen buenas notas; sin embargo, tratan de hacer lo mejor posible sus deberes.

Los 5 restantes se describieron muy superficialmente, ya que escribieron características físicas y en cuanto a sus relaciones interpersonales sólo relataron que se llevan bien con todos y son buenas personas y se sienten felices.

Para relajar al grupo se realizó la actividad “Pobrecito gatito”, en la cual todos participaron animadamente pues ya se sentían algo tensos y somnolientos por realizar su carta; con la interacción en la dinámica se recuperó la energía de los participantes para continuar trabajando.

Posteriormente, para conocer de una manera más gráfica la identidad de cada uno se realizó la actividad “Autorretrato”, siguiendo los lineamientos de esta tarea se les tomaron fotografías con las cuales realizarían un autorretrato, escribiendo la mayor cantidad de características que los describieran.

Los adolescentes se mostraron muy dedicados al realizar el trabajo, usaron diversos materiales para elaborar su autorretrato como: papel crepé de diferentes colores, diamantina, lentejuelas, confeti, etc., algunos de ellos lo hicieron elaborado y adornado, especialmente las mujeres, otros no pusieron empeño, más bien ocuparon mayor espacio para la descripción de sus características y otros más sólo escribieron algunas características sin poner mayor dedicación en la decoración del trabajo.

Al momento de la explicación al grupo, aproximadamente 20 adolescentes se sintieron animados y explicaron completamente su trabajo describiendo sus características sin timidez, así algunos compañeros complementaban algunos rasgos o habilidades que notaron en el compañero expositor para que lo integrará a su descripción, los 5 adolescentes restantes explicaron rápidamente su trabajo pues no querían participar porque les daba pena hacerlo.

La conclusión del grupo al final de la sesión, fue que a pesar de que todos se encuentran en el promedio de edad, tienen bastantes diferencias, algunos son dinámicos, alegres, platicadores y sociables; otros son tímidos y les cuesta trabajo relacionarse con los compañeros y hablar en grupo. Concluyeron que todas esas diferencias son las que hacen único a cada uno de ellos, porque si todos fueran iguales sería aburrido convivir y se pelearían al gustarles las mismas cosas, lugares, acciones, etc. Coincidieron en que todos se deben respetar, a pesar de ser diferentes y no tener los mismos gustos o coincidir en cosas; expresaron que es importante no ponerse sobrenombres que hagan sentir mal a las personas, ya que éstas se pueden ofender.

BLOQUE TEMÁTICO:	Autoestima y familia	SUBTEMA:	La familia en la formación de la autoestima		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes identifiquen qué papel juega la familia en la formación positiva o negativa de su autoestima.	SESIONES	2	No. DE SESIÓN	5

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Facilitar el trabajo en grupo y la formación de subgrupos.	<p>EL ROMPECABEZAS.</p> <p>Inicio. El coordinador recortará láminas de cartulina con imágenes, frases u otros objetos que se quieran formar, tantos trozos como el número de adolescentes que se desee tener en cada grupo. Se colocan las láminas en una bolsa oscura y se revuelven bien.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada adolescente va a retirar de la bolsa una pieza de rompecabezas. 2. Una vez que todos tengan una pieza, deberán comenzar a buscar a los compañeros que posean piezas del mismo rompecabezas. 3. Se pide a cada grupo que arme su rompecabezas y formen una frase o leyenda de la imagen que les toco. Se nombra a un representante que explique el trabajo. <p>Cierre. Se finaliza la actividad con una reflexión grupal, preguntando si se tuvo dificultades para armar el rompecabezas o realizar la leyenda o frase.</p>	Se evaluará la participación y trabajo en equipo del grupo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Láminas para rompecabezas. Cinta adhesiva. Plumones. Bolsa oscura.		URBANO, Claudio Ariel y José Alberto Yuni. <i>Técnicas para la animación de grupos</i> . Buenos Aires Argentina, Editorial: Brujas, 2005. Págs. 85-86.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Conocer la apreciación de los adolescentes acerca de la imagen que tienen de ellos cada miembro de su familia.	YO Y MI FAMILIA. Desarrollo. Se le entregará a cada adolescente una hoja de trabajo que deberán responder según indicaciones plasmadas. (Ver anexo 4).	Evaluar la imagen que los adolescentes creen que tiene su familia de él, de acuerdo a lo respondido en las hojas de trabajo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Hojas de trabajo Lápices	Cierre. Solicitar algunos voluntarios que lean al grupo las respuestas de su trabajo, y reflexionar en plenaria sobre los comentarios de los compañeros lectores.	Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. Op.cit. Págs. 116-118.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Desarrollar la empatía de los alumnos, a partir de la cual entiendan las posiciones de los demás. Que se coloquen el lugar de los otros, en este caso de sus padres.	LA FAMILIA. Inicio. Esta actividad es programada para dos sesiones. El coordinador explica la actividad, comentando cómo en todas las familias surgen roces y dificultades, que todos comentemos errores y la convivencia es una tarea de todos – de padres e hijos-. Vamos a reflexionar sobre la convivencia en la familia, la comunicación y las relaciones dentro de ella.	Evaluar el papel en que se considera cada adolescente dentro de su familia; así como, la imagen que tiene del núcleo familiar, en base a su trabajo escrito.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Hojas blancas Lápices Plumas	Desarrollo. 1. En pequeños grupos, los adolescentes realizarán una representación de lo que puede ser un día en una familia, qué hace cada uno de los miembros de la	CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. Óp. cit. Págs. 188-190.

	<p>familia a lo largo del día. En esta representación pueden recrearse diversas situaciones de interacción familiar.</p> <ol style="list-style-type: none">2. En primer lugar, entre todos, deben escribir lo que sería el desarrollo de este día para cada uno de los miembros de la familia, qué hacen, qué creen que piensan, qué creen que sienten en los distintos momentos del día.3. En segundo lugar, una vez elaborada la historia del día completo, deben elegir una escena de ésta, en la que exista interacción entre los distintos miembros de la familia. Se escribe el guión para esa escena concreta, que tendrá una duración aproximada de unos diez minutos, y se reparten los papeles entre los miembros del grupo. <p>Cierre. El coordinador explicará que al día siguiente se continuará con la actividad realizando una representación para lo cual solicitará los materiales necesarios.</p>	
--	---	--

BLOQUE TEMÁTICO:	Autoestima y familia	SUBTEMA:	La familia en la formación de la autoestima		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes identifiquen qué papel juega la familia en la formación positiva o negativa de su autoestima.	SESIONES	2	No. DE SESIÓN	6

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Desarrollar la empatía de los alumnos, a partir de la cual entiendan las posiciones de los demás. Que se coloquen en el lugar de los otros, en este caso de sus padres.	<p>LA FAMILIA</p> <p>Inicio. El coordinador comenzará explicando y recordando la actividad de la sesión anterior.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedirá a cada equipo que recuerde la situación familiar que prepararon. 2. Por equipo irán presentando la escenificación en la que deben participar todos los integrantes del mismo. <p>Cierre. Tras cada actuación los espectadores comentarán si hay algo que les haya llamado la atención y pueden hacer alguna pregunta, si quieren, a los actores. Éstos comentan a todo el grupo como se han sentido con el personaje que representaron, si descubrieron algo nuevo con esta experiencia, etc.</p>	<p>Evaluar la idea que tienen los integrantes de cada grupo sobre la formación de una familia, así como la participación de los adolescentes en su equipo durante la representación que realicen apoyada con el trabajo de la sesión anterior.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Los que cada equipo requiera para su representación.		CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. Op. cit. Págs. 188-190.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Conocer la imagen que tienen los adolescentes de los integrantes de su familia, en relación a su grado de estima.</p>	<p>GENTE QUE ME QUIERE. Inicio. El coordinador explicará al grupo que cada familia está compuesta por diversos integrantes y que cada familia es diferente y en cada una de ellas hay gente que nos quiere. Leerá al grupo el siguiente texto: Yo soy muy especial No hay nadie como yo Y hay mucha gente que me quiere.</p>	<p>Se evaluará con la explicación al grupo, el trabajo realizado por cada adolescente; así como su percepción del grado de estima que catalogan a los integrantes de su familia.</p>
RECURSOS	<p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirá a los adolescentes hojas blancas, un plato de cartón y un corazón en donde debe de poner la frase "Gente que me quiere". 2. Se pide al grupo que dibuje en las hojas retratos de todas las personas que los quieren y peguen en los platos dichos retratos. <p>Cierre. Se pide a algunos voluntarios expliquen su cuadro y el por qué seleccionaron a esa gente que los quiere.</p>	BIBLIOGRAFÍA
<p>Hojas blancas. Corazón de papel. Plato de cartón. Pegamento. Lápices de colores. Listón.</p>		<p>FELDMAN, Jean R. <i>Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos y experiencias creativas</i>. Madrid, Editorial: Narceo, 2000. Pág. 65.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Promover la participación y cooperación del grupo.	<p>LA GENTE PIDE.</p> <p>Inicio. El coordinador forma dos o cuatro equipos y pide que cada grupo nombre a un dirigente. El coordinador marcará tantos espacios como números de equipos con el nombre de cada uno de ellos.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El coordinador va a pedir una serie de objetos que tengan los adolescentes o se encuentren en el salón de trabajo donde estén reunidos. 2. El dirigente y el grupo deben conseguir lo que se pide; siendo él quien debe entregar el objeto solicitado al coordinador. 3. El coordinador recibe solo el objeto del grupo que llegue primero, los otros no. <p>Cierre. El grupo que logra entregar más cosas es el que gana. Se dice qué grupo fue el ganador.</p>	Se valorará el trabajo en equipo y la participación, de acuerdo a la coordinación y dinámica de cada equipo para la obtención de los objetos solicitados.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
No se requieren.		VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Óp. cit. Págs. 246-247.

OBSERVACIONES:

En las sesiones 5 y 6 se trabajó la relación e influencia que tiene la familia para la formación de la autoestima. La sesión 5 se inició con la actividad “El rompecabezas”, para formar equipos con los cuales se trabajaría durante las dos sesiones.

Para conocer la imagen y relación que tienen los adolescentes con sus padres, hermanos e integrantes de su familia, se aplicó la dinámica “Yo y mi familia” en la que de manera escrita explicaron cuál es la imagen que tiene su familia sobre él, así como la relación y concepto que tienen los adolescentes de los miembros que la integran.

De los 25 adolescentes 17 plasmaron que sus padres opinan de ellos que son buenos hijos, estudiosos y que hacen algunas de las labores del hogar, además de que manejan una relación cordial y de respeto, conversan mucho y son buenos amigos. Por otra parte, ellos opinan de sus padres que son comprensivos, consentidores, en ocasiones algo estrictos, pero es porque no se portan bien o sacan bajas calificaciones y por esto los regañan, pero en general se llevan bien con ellos.

Los 8 adolescentes restantes expresaron que sus padres opinan de ellos que son traviosos, sacan bajas notas en la escuela, pero a pesar de esto tienen una buena relación, aunque no platican mucho porque sus papás salen a trabajar y se ven poco. En cuanto a la opinión de ellos acerca de sus padres, respondieron que son estrictos, no conviven demasiado debido al trabajo, pero se consideran buenos hijos.

En cuanto a la convivencia con los hermanos, 20 adolescentes expresaron que se llevan bien con ellos como si fueran amigos, a veces juegan juntos o salen a pasear. Los 5 adolescentes restantes no tienen hermanos; sin embargo, algunos consideran a sus primos como hermanos con los que se entienden y se llevan bien.

Para trabajar este tema se les explicó lo importante que es mantener una buena relación e interacción familiar y comprendieran el papel que cada integrante juega en ésta, por lo tanto se empleó la actividad “La familia”, en la cual a manera de dramatización ellos ocuparían roles y escenificarían una situación familiar. Esta dinámica se realizó en dos sesiones; para la primera, el trabajo consistió en que cada equipo realizara un guión en donde explicaran esta situación. En los 5 equipos conformados se trabajaron los temas de una familia disfuncional, funcional, con un sólo hijo, con madre soltera y una conformada con varios integrantes (abuelos, tíos, etc.).

Los equipos se mostraron impacientes al elaborar el guión de la actividad, pues les costaba trabajo poder escribir lo que día a día vivían en su familia, algunos estaban a disgusto porque no se ponían de acuerdo o porque no querían representar al integrante que les había tocado. Dos de los equipos al sobrarles tiempo ensayaron sus líneas y se organizaron para ver cómo se iban a colocar en el espacio para la representación; transcurrido el tiempo programado para esta actividad, los equipos se mostraron conformes con el trabajo que elaboraron y se coordinaron para traer los materiales necesarios para su presentación del día siguiente.

Para la sesión seis comenzamos con la actividad “La familia”, para este día correspondía la representación del guión que habían elaborado un día antes. Pero ninguno de los equipos quería empezar, por tanto, se realizó un sorteo y comenzó el equipo que trabajó el tema familia disfuncional.

Se representó una familia de 4 integrantes, donde los padres llevaban una mala relación pues todo el tiempo estaban discutiendo, esto ocasionó el divorcio de los padres y los hijos se volvieron rebeldes, ya no querían ir a la escuela y reprobaban el curso escolar. Ante esta personificación el resto del grupo opinó, que actualmente muchas de las familias están pasando por esta situación, pero en ocasiones esto no afecta tanto a los hijos, pues siguen estudiando sin problema, aunque se pueden sentir tristes por la separación de sus padres; después de la presentación de este equipo los restantes tomaron mayor confianza y surgieron voluntarios para seguir continuando.

El siguiente equipo fue el de la familia con una madre soltera, quien debía trabajar para mantener a su hijo y él quedaba a cargo de su abuela, a la que quería mucho. Esta representación fue más positiva, pues finalizaron diciendo que a pesar de ser hijos de madre soltera se sentían felices, eran buenos estudiantes y llevaban buena relación con su madre. Ante el trabajo expuesto, opinaron que en la mayoría de los casos en donde existe esta situación sí pasaba algo similar, ya que los hijos están tranquilos y no presentan mayores problemas en su desarrollo ni desenvolvimiento, pues su mamá los quería mucho, aunque un equipo manifestó que sí conocían a algunos adolescentes que eran rebeldes y latosos.

En la familia funcional la presentación fue positiva, estaba conformada por 5 integrantes los cuales tenían una relación cordial y respetuosa, 1 hijo era excelente estudiante y 2 más tenían algunos problemas en materias pero aún así sus calificaciones eran buenas, a pesar de que interpretaron sobre ambos padres que trabajaban, ellos tenían buena comunicación con sus hijos y estaban al pendiente de sus estudios y su desarrollo. Los demás equipos concluyeron que muchas veces en esta familia, la mamá siempre estaba en casa al cuidado de los hijos y que esto ayudaba a que se mantuviera una buena relación.

En la representación de la familia que estaba conformada por 9 personas: papá, mamá, tres hijos, los abuelos maternos y una tía con su hijo. El equipo era sólo de 5 integrantes, unos adolescentes tuvieron doble rol para representar una interacción familiar algo desordenada, pues existían varias reglas en la casa que causaban conflictos entre sus integrantes, ya que en ocasiones no les parecía cómo se comportaban los niños, entre primos se peleaban y causaban conflictos; como los abuelos eran consentidores con los nietos los papás se enojaban con ellos por esta razón. Esta representación causó mucha gracia a los demás equipos, ya que se veía una gran desorganización, pues debían representar doble rol, pero a pesar de esto, explicaron bien su situación, los equipos opinaron que los conflictos en la familia se debían a que había mucha desorganización en el interior e igualmente por existir muchas reglas a las que los niños no sabían cuáles atender.

Para la familia de un solo hijo, el equipo explicó que los problemas se reflejaban en el hijo, pues al ser muy consentido y sobreprotegido, no encajaba en los grupos de la escuela. El resto del grupo opinó que varios conocían a algunos compañeros que se encontraban en esta situación, ya que eran consentidos y caían mal porque siempre querían tener la atención o eran demandantes y poco solidarios como amigos.

Al final, de las representaciones los equipos concluyeron, que sí es importante mantener una buena relación en la familia, ya que así se sentirán bien y podrán relacionarse adecuadamente en la escuela y con sus amigos.

Para trabajar con los adolescentes que todos son importantes en su familia se aplicó la actividad “Gente que me quiere”, la cual consistió en realizar un cuadro en donde debían colocar a las personas que ellos consideraban que los querían y viceversa, los 25 adolescentes dibujaron a toda su familia, 15 de ellos incluyeron a sus abuelos y algunos primos, 4 también pusieron a sus mascotas y 5 más abarcaron a sus amigos, pues explicaron que los consideraban parte de su familia por pasar bastante tiempo conviviendo con ellos.

Para concluir con esta sesión, la cual el grupo consideró de mucho trabajo, se realizó una actividad de relajación y juego “La gente pide” para se divirtieran y convivieran en grupo; en la cual todos participaron animadamente.

BLOQUE TEMÁTICO:	Autoestima en la escuela	SUBTEMA:	Sentimientos		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes identifiquen y reconozcan los sentimientos y diversos estados de ánimo que pueden presentar las personas.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	7

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Reflexionar sobre características personales de los alumnos, y especialmente sobre sus sentimientos	<p>MIS SENTIMIENTOS.</p> <p>Inicio. El coordinador comienza comentando que en algunas ocasiones sentimos tristeza, y en otras alegría. Todos tenemos estos sentimientos, aunque es muy probable que las causas que nos producen estos estados sean distintas para cada uno de nosotros. También nuestro modo de reaccionar ante estos sentimientos es diferente en cada persona. Con esta práctica vamos a reflexionar sobre qué cosas nos entristecen y qué cosas nos alegran, y cómo reaccionamos cuando tenemos estos sentimientos.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar se entrega la hoja de trabajo a los adolescentes y se les pide que completen las frases individualmente; pueden dar más de un final a cada frase incompleta, si lo desean. (Ver anexo 5). 2. Una vez que han finalizado todos, el coordinador les plantea la pregunta de en qué situaciones se sienten felices. Las distintas contestaciones, que de modo espontáneo se vayan produciendo, se van anotando en una pizarra. Así todos pueden ver qué cosas 	Con esta actividad se evaluará los diversos sentimientos que los adolescentes conocen, de acuerdo a las respuestas que plasmen en la hoja de trabajo para la identificación de sentimientos y estados de ánimo.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
Hoja de trabajo. Plumas. Pizarra. Gises o marcadores.		CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. Op. cit. Págs. 111-112.

	<p>similares o distintas nos producen alegría. Del mismo modo, se puede hacer con el resto de las preguntas. Puede también dividirse con una línea vertical la pizarra y colocar, en un lado las cosas o hechos que nos producen determinados sentimientos; y en el otro, las reacciones que tenemos ante dichos sentimientos.</p> <p>Cierre. Al final en grupo se analizan las respuestas anotadas en la pizarra y se comentan, destacando cuáles fueron más comunes entre el grupo.</p>	
--	--	--

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Reforzar con una actividad escrita los conocimientos acerca de los diversos sentimientos.</p>	<p>COMUNICA LO QUE SIENTES.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les entregará a los adolescentes una hoja de trabajo, en donde se explica el concepto de sentimiento; se exponen diversos sentimientos y situaciones en las cuales se pueden experimentar los mismos. (Ver anexo 6). 	<p>Con esta actividad se conocerá los sentimientos que conocen los adolescentes, así como cuales han experimentado y que actitudes tomaron ante ellos, con base en la explicación que den en la hoja de trabajo.</p>
<p>RECURSOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Posteriormente se dará una explicación del trabajo realizado y se pedirá a algunos voluntarios que expongan el trabajo para ser analizado en grupo. 	<p>BIBLIOGRAFÍA</p>
<p>Hoja de trabajo: Comunica lo que sientes. Lápices.</p>		<p>Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. Op. cit. Págs. 29-31.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Ver cómo nos comunicamos a través de las expresiones y cómo muchas de éstas tienen sentido de acuerdo a la situación y experiencia particular de las personas.</p>	<p>IDIOMA, LENGUAJE, EXPRESIÓN.</p> <p>Inicio. El coordinador explica al grupo que en ocasiones nos podemos comunicar a través de expresiones y que de acuerdo a lo que está pasando, pueden tomar diversos significados o expresar cosas diferentes.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una pizarra o un papel grande se dibuja la serie de expresiones propuestas (no se escribe cuál es la expresión de la figura en la muestra). (Ver anexo 7). 2. Se pone una serie por vez y se le pide a los adolescentes que vayan escribiendo o diciendo las características de la expresión. 3. Si son muchos los adolescentes se pueden formar cuatro grupos, donde cada grupo analice una serie de expresiones. 4. Sobre cada expresión se discute la interpretación que cada uno le da. 5. Se entregará una hoja de trabajo a cada adolescente donde podrá ir identificando y describiendo cada sentimiento. (Ver anexo 8). <p>Cierre. El coordinador comentará con los adolescentes, que nos podemos comunicar a través de nuestro cuerpo, en este caso la expresión y que las expresiones pueden ser interpretadas de diferentes maneras, y estas se relacionan con su vida personal, y con el medio en que viven.</p>	<p>Con esta actividad se conocerá los sentimientos que conocen los adolescentes, así como cuáles, han experimentado y que actitudes tomaron ante ellos; de acuerdo a las respuestas que plasmen en la hoja de trabajo para la identificación de sentimientos y estados de ánimo.</p>
<p>RECURSOS</p>		<p>BIBLIOGRAFÍA</p>
<p>Series de imágenes. Lápices. Papel grande. Pizarra. Hoja de trabajo: Identifica los sentimientos.</p>		<p>VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. Op. cit. Págs. 212– 213.</p> <p>Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. Op. cit. Págs. 57-61.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Conocer alternativas para expresar enfados y frustraciones sin dañar a las personas.</p>	<p>RINCÓN: DEJA SALIR TODO.</p> <p>Inicio. El coordinador explicará al grupo que en ocasiones cuando estamos enfadados podemos expresarnos erróneamente y herir u ofender a las personas; y para demostrar el enojo podemos usar otras técnicas. Pedirá a los adolescentes traigan almohadas, cojines, cobijas, suéteres, esponjas y otros materiales que sirvan como colchón.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en un rincón del aula un letrero que con la frase “Deja salir todo”; pedir a los adolescentes que acomoden sus almohadas y materiales que trajeron a manera que se forme un colchón. 2. Pedir a los adolescentes que nombren cosas que pueden hacer cuando están enfadados: ¿se debe golpear o herir a la gente? ¿por qué no? 3. Decir al adolescente recuerden anécdotas que les hicieron enfadar o causaron enojo y la manera en que expresaron esa frustración. Explicar que ese enojo lo pudieron expresar golpeando alguna almohada, gritando en un rincón, mordiendo algún objeto, etc. 4. Cada adolescente debe participar y descargar el enojo en el rincón deja salir todo. <p>Cierre. Al final de cada participación se le pide a los adolescentes comenten cuál fue su experiencia y si la actividad sirvió o no para descargar su enojo.</p>	<p>Con esta actividad se evaluará la participación del grupo y las actitudes que toman los adolescentes ante situaciones de frustración, de acuerdo a las anécdotas que comparta cada uno de ellos.</p>

OBSERVACIONES:

Como parte importante de la autoestima están los sentimientos que pueden expresar los adolescentes; para esto, en la sesión 7 se trabajaron algunos de los sentimientos y estados de ánimo que se pueden experimentar y cómo es que podemos enfrentarlos.

Para introducir al tema se empleó la técnica de “Mis sentimientos”, en donde cada uno de ellos debían expresar qué es lo que perciben después de vivir ciertas experiencias, como por ejemplo: cuando están tristes, tienen miedo, están felices, etc., de los resultados obtenidos fueron que cuando se sienten tristes no tienen ánimo, no quieren salir y en algunas ocasiones sienten deseos de llorar, cuando están felices se sienten con energía y con ganas de convivir con las personas.

Esta actividad le gustó al grupo, ya que comentaron, que no se habían puesto a pensar antes sobre qué es lo que sentían cuando les pasaba algo o experimentaban esos sentimientos y por esta razón les había costado un poco de trabajo responder a los cuestionamientos.

Para continuar con la comunicación de los sentimientos se trabajó la actividad escrita “Comunica lo que sientes” se explicó al grupo como es que se pueden expresar, sin dañar u ofender a otras personas. La actividad se realizó grupalmente, y la participación fue óptima, pues la mayoría respondían a cada pregunta, además de que compartían con el grupo alguna anécdota en la que estuvieron en una situación parecida a la que se estaba leyendo.

En la dinámica “Idioma, lenguaje, expresión”; se dio a conocer al grupo los diferentes estados de ánimo y sentimientos que se pueden experimentar, solicitando a algunos, que identificaran cada uno de los rostros que se les presentaron, dependiendo del estado de ánimo o sentimiento que reflejaran a la par con la actividad, se repartió una hoja de trabajo en donde se presentaban varios rostros para identificar su sentimiento y que los adolescentes explicaran sí los habían experimentado o no y el por qué se sintieron de esa manera .

Los sentimientos presentados fueron:

Aburrimiento	Furia	Ironía	Alegría	Tranquilidad
Asombro	Pánico	Desconfianza	Tristeza	Miedo
Decepción	Maldad	Satisfacción	Enojo	

Los adolescentes comentaron que sólo habían experimentado aburrimiento, alegría, tranquilidad, tristeza, miedo y enojo, con respecto a los demás conceptos sí los percibían; sin embargo, los confundieron e identificaron de otra manera.

Para finalizar esta sesión, se explicó que todos estos sentimientos se pueden expresar y comunicar a las demás personas de diversas maneras para que entiendan determinadas situaciones y se tenga una buena comunicación, sobre todo en el caso de los que producen ira o enfado, pues éstos se pueden exteriorizar de diversas maneras sin ofender, dañar o hacer sentir mal a las personas que se encuentran a nuestro alrededor en ese momento.

Lo anterior se explicó y ejemplificó más ampliamente en la actividad de cierre “Rincón deja salir todo”, donde los adolescentes compartieran alguna anécdota que les causó enojo y mientras la contaban se les pedía que recordaran cómo habían reaccionado ante esa situación, posteriormente se les preguntó cómo lo harían en ese momento y algunas de las alternativas que dieron fue que mejor hubieran mordido una esponja, golpeado una almohada, gritar en algún espacio en el que se encontraran solos o simplemente llorar.

Este ejercicio fue muy entretenido para el grupo, aunque no les gustaba la idea de recordar esas anécdotas todos participaron y después cada uno comentaba que posteriormente de golpear las almohadas se habían sentido más relajados y que habían dejado en el rincón un peso que les molestaba.

BLOQUE TEMÁTICO:	Autoestima en la escuela	SUBTEMA:	Mis estudios		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes conozcan cómo la autoestima puede relacionarse con su desempeño en la escuela. Que los adolescentes destaquen sus habilidades en la realización de sus actividades escolares y resaltar que en cada persona estas habilidades son diferentes.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	8
OBJETIVO	ACTIVIDAD		EVALUACIÓN		
Facilitar la interacción y confianza en el grupo.	<p>DESFILE DE PIROPOS.</p> <p>Inicio. El coordinador explicará al grupo que deben acomodarse a manera de círculo y que cada adolescente debe de escribir un piropo o frase halagadora.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Una vez escrita la frase, doblan todos su papelito y será depositado en un recipiente que debe estar colocado al centro del círculo. Posteriormente todos comenzarán a circular por la sala y tomando un papelito del centro y a manera de halago se leerá en voz alta el piropo intentando dirigirlo a alguien de los demás compañeros. <p>Cierre. Se concluirá reflexionando preguntando a los participantes: ¿Qué significado tiene el decir un piropo? ¿Puede un piropo no ser halagador? ¿Por qué? ¿Qué nos produce el decir un piropo? ¿Y el recibirlo?</p>		Se evaluará la participación de los adolescentes; basándose en el respeto que muestren a sus demás compañeros, de las cualidades positivas o negativas escritas a cada compañero.		
RECURSOS			BIBLIOGRAFÍA		
Hojas. Lápices o plumas.			URBANO, Claudio Ariel y José Alberto Yuni. Óp. cit. Págs. 101-102.		

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Promover el autoconocimiento, así como asociar las similitudes y diferencias entre hombres y mujeres.</p>	<p>¿Y SI NOS VEMOS COMO UN CUERPO HUMANO?. Inicio. El coordinador pide a los adolescentes se dividan en un grupo de hombres y uno de mujeres. Explica que es importante conocer las principales características, cualidades, diferencias y similitudes que existen entre hombres y mujeres.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo debe dibujar un cuerpo humano; puede tomar a alguno de sus compañeros como molde recostándolo en el piso sobre el papel y trazando su silueta. 2. Entre todos los integrantes del equipo deben dibujar y analizar cada parte del cuerpo así como diferenciar las similitudes y contrastes. Se puede simbolizar el trabajo con ilustraciones, frases u otros materiales. 3. Cada adolescente debe participar en su grupo colocando en el cuerpo algún comentario, característica, habilidad, etc., que considere representa a cada sexo. <p>Cierre. Al finalizar el trabajo cada grupo debe explicar su cuerpo y cuáles son las similitudes o diferencias que se encuentran en cada equipo.</p>	<p>Se evaluará la comparación que hacen los adolescentes sobre las características que diferencian a hombres y mujeres, de acuerdo a la figura que cree cada equipo; así como la participación y colaboración para realizar el trabajo y dar la explicación del mismo al grupo.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Papel kraft. Ilustraciones varias. Pegamento. Plumones. Pinturas. Pinceles.</p>		<p>URBANO, Claudio Ariel y José Alberto Yuni. Op. cit. Págs. 115-116.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Identificar las características, sentimientos, rasgos, etc. que se diferencian entre hombres y mujeres.</p>	<p>DEMOSTRACIÓN DE TALENTO. Inicio. El coordinador narrará al grupo que existe una diversidad de habilidades, capacidades, destrezas que caracterizan a cada persona y expondrá que habilidad lo caracteriza, pidiendo también la participación de algunos adolescentes los cuales deberán decir en que se consideran más hábiles y en que no.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explicará al grupo cómo hacer una demostración de talentos; diciéndoles que pueden cantar, bailar, hacer trucos, mímica o cualquier actividad que demuestre sus habilidades. 2. Se pide a un voluntario que participe como el locutor, siendo el encargado de presentar las diferentes actuaciones. Realizará una especie de micrófono envolviendo papel aluminio alrededor de un rollo de papel higiénico. <p>Cierre. Cerrar la demostración haciendo comentarios sobre los diferentes talentos que se han presentado, y cómo todos tenemos habilidades y dones distintos.</p>	<p>Se evaluará la participación de los adolescentes con la preparación de su presentación; así como la percepción que tienen de las habilidades con que cuenta cada uno de ellos de acuerdo a lo presentado al grupo.</p>
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
<p>Grabadora. Papel aluminio. Rollo de papel higiénico. Escenario.</p>	<p>FELDMAN, Jean R. Op. cit. Pág. 89.</p>	

OBSERVACIONES:

Para la sesión 8, se trabajó la autoestima en relación con los estudios (escuela) ya que las personas cuentan con una serie de fortalezas y debilidades que son diferentes en cada una.

Como inicio se aplicó la actividad “Desfile de piropos” con el objetivo de destacar las habilidades y debilidades de cada integrante. El grupo escribió cosas positivas conforme pasaban sus compañeros y se les leía una frase, pero se sentían apenados y comentaban que sí era una de sus características, en otros casos comentaban que no coincidía con ellos. Al término del ejercicio se observó en el grupo mayor confianza para continuar trabajando.

Para destacar las diferencias y similitudes físicas, emocionales, de conducta, etc. entre ambos sexos se pidió a todos que se dividieran en dos grupos uno de hombres y otro de mujeres para aplicar la dinámica “¿Y si nos vemos como un cuerpo humano?” en donde debían dibujar el cuerpo de una mujer y un hombre explicando sus características y definición.

Los adolescentes trabajaron animadamente con esta dinámica, pues sentían confianza al trabajar en equipos de su mismo género. Los varones estaban más inquietos y jugaban al colocar las características que los identificaban, al explicar su trabajo dijeron que ellos son: más fuertes, crecen más altos, les sale barba y bigote, les gustan los deportes, etc., las mujeres se mostraron más dedicadas y detallistas, al realizar su trabajo explicaron que ellas son: delicadas, sentimentales, fuertes, detallistas, les gusta platicar, salir con amigas, verse bien y estar arregladas.

De los 25 adolescentes 15 concluyeron que las principales diferencias entre ambos sexos son físicas, éste es el aparato reproductor, el cabello corto en uno y largo en otro, las niñas tienen senos, pueden tener hijos, los niños son de espalda ancha, tienen barba, etc.

7 comentaron que las principales diferencias son de sentimientos y comportamiento, explicaron que los niños son enojones, groseros, su comportamiento es brusco, etc. y las niñas son exageradas, lloran por todo, son amables, etc. 3 más describieron que son distintos en cuanto a la apariencia y el arreglo personal, este es más detallado en las mujeres que en los hombres.

Esta actividad tuvo buena aceptación en el grupo, todos participaron en la toma de decisiones al elaborar la representación

del cuerpo humano y al adornarlos, al momento de escribir las diferencias se mostraron un poco tímidos pues no querían describir las que se referían al aspecto físico. Al dar la explicación de cada cuerpo al grupo, se mostraron más desenvueltos y en confianza, detallando las diferencias físicas y emocionales, hubo controversia con respecto a las emocionales y de apariencia las niñas no estaban de acuerdo; sin embargo, se les aclaró que es parte de la personalidad de cada sujeto y que todos somos distintos pudiendo o no tener algunas de las características mencionadas en la sesión.

Como conclusión, se aplicó una actividad en la todos explicaran y demostraran al grupo para que son buenos y cuál era su principal habilidad con una “Demostración de talentos”.

3 adolescentes dieron a conocer al grupo sus habilidades como tocar la flauta, brincar la cuerda y contar trabalenguas.

17 de ellos no realizaron una buena presentación, ya que lo tomaron a juego y sólo se remitieron a hacer bizcos, aguantar la respiración y hacer algunos ejercicios de flexibilidad.

Los 5 restantes no hicieron nada porque decían no saber.

Aunque con esta actividad no se obtuvieron resultados óptimos, el objetivo que se perseguía, era que los adolescentes comprendieran que cada uno posee habilidades y/o cualidades para llevar a cabo ciertas cosas, ya que contamos con un talento que nos hace diferentes de los demás. Sin embargo, fueron pocos quienes demostraron esmero en pensar cuál era su habilidad y para lo que realmente son buenos; la otra parte del grupo, sólo improvisó en el momento. Al conocer la finalidad de la dinámica algunos, se mostraron descontentos por no haber realizado bien la actividad y no descubrir cuáles eran algunos de sus talentos.

BLOQUE TEMÁTICO:	Autoestima en la escuela	SUBTEMA:	Amistad		
PROPÓSITO:	Conocer la importancia de la amistad en la escuela y como puede afectar a la autoestima.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	9

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Darse cuenta de cómo expresamos lo que sentimos también a través de nuestro cuerpo. Reflexionar acerca de todo lo que nos transmite.	<p>ESTATUAS.</p> <p>Inicio. Se pide a los adolescentes que se distribuyan en parejas, y se designan como A y B. En un primer momento, A es el escultor y B la arcilla.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La tarea de A consiste en moldear B y hacer de ellos una estatua que exprese lo que A está sintiendo en ese momento. 2. Una vez terminada la escultura, se les pide a los B que digan a los A cómo creen ellos que se sienten éstos últimos. <p>Cierre. Se permiten unos cinco minutos para compartir las experiencias y, a continuación, se invierten los papeles: A será la arcilla y B el escultor.</p>	Con esta actividad se conocerá si existe algún lazo de amistad y/o confianza entre compañeros del grupo, de acuerdo a las actitudes y disponibilidad que presente cada pareja para realizar la actividad.
RECURSOS		BIBLIOGRAFÍA
No se requieren.		CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. Op. cit. Pág. 126.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Fomentar el sentimiento de amistad en los adolescentes.</p>	<p>CADENA DE AMISTAD. Inicio. Se acomodará a los adolescentes en una mesa de trabajo a manera de círculo, con los materiales necesarios para elaborar la actividad.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a cada adolescente una tira de papel. Se pide que escriban su nombre en ella y decoren como más les agrade. 2. Una vez terminada la tira, se pide a un voluntario explique su trabajo para que posteriormente la engrape a la de otro compañero que considera su amigo en el grupo y así sucesivamente cada adolescente debe participar hasta formar una cadena. 	<p>Con esta actividad se conocerá la valoración afectiva que ha creado cada adolescente hacia sus compañeros; así como la percepción que tiene del concepto amistad, expresada en las palabras que le dan a su amigo elegido para engrapar su cadena.</p>
<p>RECURSOS</p>		<p>BIBLIOGRAFÍA</p>
<p>Tiras de cartulina. Ilustraciones varias. Pegamento. Plumones. Lápices de colores.</p>	<p>Cierre. Al finalizar la cadena el coordinador da una reflexión sobre la importancia de la amistad y el respeto que se debe tener con los amigos y compañeros de un grupo. Se pide a algunos adolescentes compartan con el grupo la idea que tienen de amistad y alguna experiencia grata y desagradable que ha tenido con sus amigos.</p>	<p>FELDMAN, Jean R. Op. cit. Pág. 82.</p>

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Fomentar el sentimiento de amistad en los adolescentes.</p>	<p>ACORDEÓN DE VIRTUDES. Inicio. El coordinador formará grupos de 5 personas y se sientan a manera de círculo.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A cada adolescente se le entrega una hoja en la que escribirá, con letra clara, en la parte superior de la hoja, su nombre. 2. Posteriormente, pasará su hoja al compañero que se encuentra a la derecha. Quien recibe la hoja va a escribir en la parte inferior alguna cualidad, virtud o rasgo positivo; así como un defecto o aspecto negativo, que considere que posee este compañero. Una vez escrito va a doblar la hoja hacia arriba, formando una pequeña tabla. 3. Procede a pasar la hoja también a su compañero de la derecha, así sucesivamente, hasta que llegue a su dueño. <p>Cierre. Se propone a cada adolescente que lea las valoraciones realizadas por los demás integrantes del grupo. Posteriormente en plenaria se comenta con el resto del grupo y cada adolescente puede opinar si está de acuerdo o no, si coinciden o no las descripciones que han realizado de él.</p>	<p>Con esta actividad se evaluará la imagen que cada adolescente generó a lo largo del curso, de los demás compañeros, demostrado en las cualidades, virtudes, aspectos, etc. que ponga cada compañero en su acordeón de virtudes.</p>
<p>RECURSOS</p>		<p>BIBLIOGRAFÍA</p>
<p>Hojas Lápices o plumas</p>		<p>URBANO, Claudio Ariel y José Alberto Yuni. Op. cit. Págs. 186-187.</p>

OBSERVACIONES:

Otro punto importante a trabajar con el grupo fue el de la amistad, el cual se abordó en la sesión 9, poniendo como ejemplo los amigos que lograron hacer en el curso, pues a pesar de ser poco el tiempo que convivieron, observamos unión en general.

Para fomentar la seguridad y tranquilidad en las demás personas se trabajó la dinámica “Estatuas”, en donde por parejas se tenía que expresar la confianza que habían generado hacia los compañeros del grupo, 7 parejas se sintieron un poco tímidos al realizar esta actividad, pues incluía contacto físico y la realizaron rápidamente, los 5 restantes no participaron en la actividad correctamente, pues estaban jugando y les causaba gracia que el compañero lo tocara.

Para conocer los lazos de amistad formados en el grupo se realizó una “Cadena de la amistad”, en donde cada uno de ellos debía engrapar su nombre al de otro compañero que considerara su amigo.

Todo el grupo participó satisfactoriamente, concordaron en que son buenos amigos porque se apoyan, se escuchan y comparten, además de existir empatía entre ellos. Esta actividad les costó un poco de trabajo al elegir a un compañero con quien engrapar su nombre, ya que la mayoría consideraban que eran amigos.

En la duración del taller, el grupo pudo complementarse satisfactoriamente, todos los niños se llevaban bien, había buena convivencia y comunicación; esto nos sirvió no sólo para nuestro trabajo, pues se facilitaba, sino también para explicar que establecer buenas relaciones afectivas ayuda mucho a la convivencia, comunicación y cooperación con las demás personas.

Para terminar con el día se empleó la dinámica “Acordeón de virtudes”, donde el grupo debía escribir alguna virtud, buen deseo o nota a sus compañeros. Esta actividad resultó emotiva para la mayoría; 17 de ellos explicaron que se sentían algo tristes porque el curso estaba por terminar ya que habían hechos amigos a los que iban a extrañar, los 8 restantes sólo escribieron buenos deseos y que les había dado gusto conocer a todos en este curso.

BLOQUE TEMÁTICO:	Concluyendo el taller de autoestima.	SUBTEMA:	Cierre de taller		
PROPÓSITO:	Que los adolescentes concluyan el taller de autoestima, recapitulando mediante dos actividades los temas y conocimientos obtenidos durante las diversas sesiones de trabajo.	SESIONES	1	No. DE SESIÓN	10
OBJETIVO	ACTIVIDAD			EVALUACIÓN	
<p>Compilar la información aprendida durante el curso en un documento informativo que pueda servir a otros adolescentes y a la comunidad.</p>	<p>TRÍPTICO INFORMATIVO.</p> <p>Inicio. El coordinador pide se formen tres equipos de trabajo. Se explica al grupo que se realizará un resumen de los temas tratados en el taller para formar un tríptico informativo.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A manera de sorteo se reparten los temas a cada equipo. 2. Una vez hecho esto, cada equipo debe realizar un resumen de los conocimientos adquiridos en el transcurso del taller, completándolo con algunas imágenes. 3. Después de un tiempo acordado cada equipo expondrá su trabajo, con el fin de que el grupo participe con su opinión si está de acuerdo con la información de cada equipo o puede agregar alguna información complementaria. <p>Cierre. El coordinador recogerá el trabajo de los equipos para armar el tríptico informativo, el cual será entregado a cada adolescente y se proporcionará al Museo como medio de información a la comunidad.</p>			<p>En esta actividad se valorarán los conocimientos adquiridos en el transcurso del taller por los adolescentes, de acuerdo al resumen que realice cada equipo del tema asignado.</p>	
RECURSOS				BIBLIOGRAFÍA	
<p>Computadora. Impresora. Hojas.</p>					

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
<p>Compilar los trabajos realizados por los adolescentes como una muestra y exposición de las actividades realizadas en el taller.</p>	<p>COLLAGE. Inicio. El coordinador explicará al grupo que realizarán un collage con los trabajos elaborados en el transcurso del taller y pedirá algunos voluntarios que quieran donar su trabajo para la exposición.</p> <p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un amplio trozo de papel se irán acomodando los trabajos de una manera secuencial de acuerdo al orden de los temas trabajados en cada sesión 2. Para complementar el trabajo se pueden incluir algunas ideas, frases o mayor información acerca de cada tema trabajado. 	<p>Esta actividad se evaluará con la participación del grupo, respecto a los conceptos adquiridos sobre la autoestima; así como la manera en que relacionan el término con los factores que la influyen, al organizar e integrar el collage, relacionando los temas manejados con el punto clave, la autoestima.</p>
RECURSOS	<p>Cierre. El coordinador junto con el grupo colocará el collage en el espacio designado ya sea colgado en la pared o sobre el piso. Pedirá a algunos voluntarios que puedan dar alguna explicación del trabajo a los visitantes.</p>	BIBLIOGRAFÍA
<p>Trabajos de los adolescentes. Pegamento. Pintura. Plumones. Cinta adhesiva. Papel kraft.</p>		

OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
Fomentar el valor de la amistad.	<p>REGALO DE ALEGRÍA.</p> <p>Inicio.</p> <p>El coordinador pide a los adolescentes que se coloquen en grupo y entrega a cada uno una hoja de color y un bolígrafo.</p> <p>Explica al grupo que: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían quizás un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo".</p>	Con esta actividad se dará fin a la dinámica de amigo secreto y se evaluará la responsabilidad de cada adolescente al traer su regalo.
RECURSOS	<p>Desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El coordinador pide a los adolescentes le escriban en la hoja de color un mensaje de despedida a su amigo secreto, enviando buenos deseos y escribiendo la imagen que se lleva de él después de convivir durante el curso. 2. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en la caja dejando visibles los nombres a quién se dirigen. A la suerte, pasa algún adolescente y dice quién cree que es su amigo secreto; si no acertó, el verdadero amigo secreto se descubre. posteriormente, a él le toca descubrir a su amigo secreto y así sucesivamente hasta que todos hayan encontrado el suyo. <p>Cierre.</p> <p>Cuando todos hayan leído sus mensajes, se realiza una plática en grupo para conocer las reacciones de todos.</p>	BIBLIOGRAFÍA
Hojas de colores. Bolígrafos. Una caja de cartón pequeña. Regalos de cada adolescente.		SALES, Matías. Carpetas de dinámicas de grupo. http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fu/ldocs/rrhh/TecDinGrUCH.pdf . (Consultado, 17-01-2011). Pág.9.

OBSERVACIONES:

Para la conclusión del taller, consideramos óptimo trabajar la actividad “Tríptico informativo” en donde se formaron equipos; a los cuales, a manera de sorteo se les dio un tema para que lo desglosaran con el objetivo de que el tríptico fuera elaborado a partir de la información recabada por ellos. Los temas a trabajar fueron: ¿Qué es la autoestima?, la familia y la autoestima, la escuela y la autoestima, los amigos y la autoestima, la amistad, como comunicar lo que sientes, etc.

Los adolescentes se mostraron algo nerviosos y solicitaron se les prestaran sus hojas de trabajo para que recordaran sobre lo que se realizó durante el curso, hubo participación en cada equipo para armar un buen resumen, pues se les explicó que el tríptico se tomaría como medio de información para los asistentes al museo. Cada equipo entregó sus trabajos de acuerdo al tema solicitado, se eligió el boceto del tríptico, el grupo coincidió en que querían un tríptico llamativo, diseñado con imágenes para que no fuera tedioso y llamara la atención de los lectores.

En esta dinámica aproximadamente 19 de los 25 alumnos hicieron bien su trabajo y los 6 restantes estaban inquietos, el resultado fue favorable, ya que en el tríptico está plasmada la información que el grupo comprendió durante el taller. Asimismo, se les comunicó la importancia de que esta información quedara de manera entendible y clara por ser un medio de comunicación para dar a conocer a los visitantes el trabajo realizado y al igual que ellos puedan saber sobre la importancia de la autoestima.

Una vez terminado el tríptico se explicó, que para la exposición de sus trabajos se armaría un “Collage” y para su difusión, se elegirían a dos voluntarios como expositores en caso de que algún visitante pidiera más información al respecto. Como no fue posible exponer los trabajos de todos, a manera de sorteo se eligieron solo algunos.

Los adolescentes trabajaron cooperativamente, se llegó al acuerdo de que debían ir en el centro del collage los cuerpos de niño y niña explicando que la autoestima es una parte importante en el desarrollo integral del sujeto, a los lados comenzar a colocar los factores que influyen en su desarrollo, del lado izquierdo se colocó todo lo referente a la escuela, amistad, estudios, etc. y del lado derecho la familia; todo rodeado de la comunicación, como parte fundamental para expresar lo que sentimos. Al terminar con esta dinámica el grupo quedó conforme y entusiasta al haber elaborado un buen trabajo, igualmente con el tríptico opinaron que había quedado vistoso, interesante y sólo con la información necesaria que daba a conocer a las personas la importancia de la autoestima.

El museo, como clausura a las actividades organizadas en el verano, realizó una ceremonia donde se presentaron todos los grupos con bailables y canciones, aquí se pudo exponer e invitar a los asistentes a que conocieran el trabajo realizado por el grupo, explicando el collage apoyado con el tríptico informativo.

Terminada la ceremonia de clausura se dio paso para concluir con la actividad “Amigo secreto”; empleando la dinámica “Regalo de alegría”, en ésta cada adolescente además de su detalle debía escribir una nota a su amigo secreto; así como a algún otro compañero que ellos quisieran, formando así una especie de buzón donde cada uno recibiría un mensaje.

Los adolescentes estaban muy interesados en conocer quién había sido su amigo secreto, cuando se iba descubriendo uno a uno algunos creían que otro era su amigo y no el que les había tocado, otros tenían ligeras sospechas y confirmaron que eran ciertas de quién había sido su amigo secreto y así sucesivamente cada uno dió su regalo. Esta última sesión fue muy emotiva, ya que algunos estaban llorando por ser el último día en que se iban a ver, y expresaron buenos deseos a sus compañeros diciendo que les había dado gusto conocerse, que los extrañarían y esperaban verse en el próximo curso para seguir compartiendo.

REFLEXIONES FINALES

A partir de la elaboración de nuestra experiencia en el Museo Ex - Convento de Culhuacán estamos en posibilidades de considerar lo siguiente:

La autoestima se entiende como un factor que determina e influye en la personalidad de los adolescentes, durante su desarrollo y desenvolvimiento; es decir, es una valoración personal y auto estimación que les da la confianza de sentirse aptos y suficientes para la vida.

Situando a la autoestima en lo educativo, se entiende como una percepción y actitud valorativa hacia uno mismo, lo que permite a los estudiantes tener un buen desempeño; por tanto, sentirse seguros en un grupo, para realizar las labores diarias.

El desarrollo de la autoestima en los adolescentes es de gran importancia, pues ayuda a mejorar su salud física, afectiva y mental, así como su desarrollo personal y desenvolvimiento escolar y social.

La familia se define como un núcleo de personas unidas por lazos afectivos, donde su principal función es socializar a sus integrantes; se convierte en proveedora de alimento y sustento, afecto y unión social que permite al sujeto una inserción satisfactoria a la sociedad; por tanto, ésta juega un papel importante para la formación de la autoestima de los adolescentes, ya que durante su crecimiento la familia les brinda apoyo emocional, estímulos, aceptación, valores, etc., que les ayudarán en su desarrollo hasta convertirse en adultos sanos e independientes, permitiéndoles una participación e interacción adecuada en su sociedad.

Trabajar el fortalecimiento de la autoestima es fundamental en el desarrollo y desenvolvimiento de los adolescentes; por ésto, debe ser incluido en el currículo de la educación secundaria, apoyando a los profesores con los contenidos y estrategias adecuadas para su impartición.

Fomentar la autoestima en el aula ayudará a que el sujeto desarrolle sus capacidades personales, ya que éstas se manifiestan también en el ámbito escolar; es decir, el sujeto que cuenta con una buena o baja autoestima lo refleja en su desempeño escolar.

La etapa de la adolescencia es un período en donde se presentan cambios físicos y psicológicos durante el desarrollo del sujeto, cabe destacar que el adolescente está reestructurando su identidad y aceptación, debido al cambio que está sufriendo de la niñez a la edad adulta.

La familia, la sociedad y la escuela deben ayudar al adolescente a hacer más fácil el tránsito de la adolescencia para que el sujeto se sienta comprendido, y sobre todo, reforzar su autoconcepto de manera positiva.

Conocer el concepto de autoestima en la etapa de la adolescencia sirve como herramienta para la construcción de una identidad propia y para que los adolescentes puedan hacer frente a los retos que se presenten durante el transcurso de su vida.

La metodología en la que se basó la experiencia del taller de autoestima, es el Constructivismo, cuyos planteamientos sirvieron para promover la creación de conocimientos que favorecieran aprendizajes significativos, así como el Paradigma de la Investigación Participativa, con el cual se consiguió que los adolescentes fueran partícipes y creadores de conocimiento mediante la interacción con su entorno y la convivencia y relación con sus demás compañeros, logrando así aprendizajes en conjunto.

Con la aplicación del Taller de Autoestima se logró que los adolescentes:

- ◆ Crearan y reforzaran el concepto de autoestima y cómo es que este recurso puede afectar o beneficiar en su desarrollo físico y emocional; así como en el establecimiento de sus relaciones afectivas.

- ◆ Conocieran la influencia e importancia que juega la familia, escuela y amigos a la formación positiva o negativa de su autoestima.

- ◆ Reflexionaran sobre los diversos sentimientos y estados de ánimo que se experimentan en diferentes situaciones, así como la manera en que pueden expresarlos y manejarlos para no lastimar u ofender a las demás personas.

- ◆ Reconocieran la importancia y responsabilidad de crear y mantener una amistad y como ésta puede afectar o beneficiar su autoestima.

Por último, creemos firmemente que los pedagogos pueden desarrollar programas de este tipo, para contribuir en la mejora del currículo escolar, considerando que los contenidos de éste sean aplicables y tomen en cuenta las necesidades colectivas e individuales del los sujetos ya que nuestra labor es servir y generar una transformación en la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

ABERASTURY, Arminda y Mauricio Knobel. *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Educador, 1988.

ALCÁNTARA, José Antonio. *Educar la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. España, Ediciones CEAC, 2004.

BERK, Laura. *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid, Editorial: Pearson Prentice Hall, 1999.

BRANDEN, Nathaniel. *Los seis pilares de la Autoestima*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 1995.

_____ *El poder de la autoestima*. Barcelona, Editorial: Paidós, 1993.

CARLOS Guzmán, Jesús y Gerardo Hernández Rojas. *Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas*. México, Editorial: CONALTE, 1993.

CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000.

CHAPELA, Luz María. *Adolescencia y curso de vida. Cuadernos de población*. México, D.F., Editorial: Consejo Nacional de Población (CONAPO), 1999.

COLL, César. *¿Qué es el constructivismo?*. Buenos Aires, Argentina, Editorial: Magisterio del Río de la Plata, 1997.

CONDE Flores, Silvia. *Formación Cívica y Ética 1*. México, D.F., Ediciones Castillo, 2007.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. *Manual de la Familia*. México, Editorial: CONAPO, 1985.

CUBERO, Rosario. *Perspectivas Constructivistas. La intersección entre el significado, la interacción y el discurso*. Barcelona, Editorial: GRAÓ, 2005.

DÍAZ-BARRIGA Arceo, Frida y Gerardo Hernández Rojas. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México, Editorial: McGraw-Hill Interamericana, 2002.

DULANTO Gutiérrez, Enrique. *La familia: medio propiciador o inhibidor del desarrollo humano*. México, Editorial: Hospital Infantil de México, 1980.

_____ En antología del curso, *Psicología Social: Grupos y Aprendizaje*. Lic. en Pedagogía, 2º semestre.

Enciclopedia de Ciencias Sociales Preceptor. Barcelona, España, Editorial: Océano, 1999.

FELDMAN, Jean R. *Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos y experiencias creativas*. Madrid, Editorial: Narceo, 2000.

FERREYRA, Horacio y Marta Pasut. *Técnicas grupales. Elementos para el aula flexible*. Buenos Aires Argentina, Ediciones novedades educativas. 1998.

FIERRO Alfredo, Mercé García-Milá, et ál. *Psicología del Desarrollo: El Mundo del Adolescente*. Barcelona, España, Editorial: Horsori, 1997.

FREIRE Paulo. *Pedagogía de la esperanza*. México, Siglo XXI Editores, 1999.

GARCÍA González, Enrique. *Vigotski. La construcción histórica de la psique*. México, Editorial: Trillas, 2000.

GIBERTI, Eva. *La Familia, a pesar de todo*. Buenos Aires, Editorial: NOVEDUC, 2005.

GIL Martínez, Ramón. *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. Madrid, España, Editorial: Escuela Española, 1997.

ITUARTE DE ARDAVÍN, María de los Ángeles. *Adolescencia y personalidad*. México, Editorial: Trillas, 1997.

LOREDO Enríquez, Javier. *Paradigmas de la investigación educativa y situación actual de la investigación educativa en América Latina*. México, Editorial: Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa (ILCE) ,1996.

MEDAURA, Olga y Alicia Monfarrell. *Técnicas grupales y aprendizaje afectivo. Hacia un cambio de actitudes*. Buenos Aires Argentina, Editorial: Lumen, 2008.

MONTOYA, Miguel Ángel y Carmen Elena Sol. *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas PNL y Desarrollo Humano*. México, Editorial: Pax México, 2001.

MOREIRA, Marco Antonio. *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Madrid, Editorial: Visor, 2000.

PIAGET, Jean y John H. Flavell. *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. Buenos Aires, Editorial: Paidós, 1976.

PIMIENTA Prieto, Julio Herminio. *Metodología Constructivista. Guía para la planeación docente*. México, D.F., Editorial: PEARSON Educación, 2005.

RAMÍREZ Villafañez, Amado. *La sociedad y tú, todo un reto. Comunicación, estrés y autoestima*. Salamanca, AMARÚ Ediciones, 1997.

SCHUTTER de Antón. *Método y proceso de la investigación participativa en la capacitación rural*. México, Editorial: CREFAL, 1987.

URBANO, Claudio Ariel y José Alberto Yuni. *Técnicas para la animación de grupos*. Buenos Aires Argentina, Editorial: Brujas, 2005.

VALLÉS Arándiga, Antonio. *Como desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid, Editorial: EOS, 1998.

_____ *Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima*. España, Editorial: Praxis, 1998.

VAN-DER Hofstadf, Carlos y Yolanda Quiles Marco, et ál. *Estrategias de prevención para adolescentes. Desde la tutoría a la práctica*. Madrid, Editorial: EOS, 2006.

VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. *Técnicas participativas para la educación popular*. España, Editorial: Popular, 1998.

VERNIERI, María Julia. *Adolescencia y Autoestima*. Buenos Aires, Editorial: Bonum, 2006.

RECURSOS DE INTERNET

SEP. <http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/inicio/matlinea/PlanEstudios06.pdf>, (Consultado, 21-04-2010).

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/137.pdf>. (Consultado, 20-07-2010).

SALES, Matías. *Carpetas de Dinámicas de grupo*.
<http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/TecDinGrUCH.pdf>. (Consultado, 17-01-2011).

S O X X Z A

ANEXO 1

“Consejos previos a las presentaciones de los compañeros:

1. Es preferible emplear el nombre de nuestro compañero en lugar de “éste o ésta”.
2. No nos podemos inventar información.
3. Respeto hacia lo que nos ha dicho nuestro compañero, especialmente cuando lo comuniquemos al resto. Algunos compañeros habrán sido muy sinceros y habrá que reconocerlo y agradecerlo, dado que muchas veces nos cuesta hablar de nosotros mismos y, desde luego, no nos gusta que los demás se burlen.
4. Puede ser que algún compañero se sienta herido por la falta de consideración que, ocasionalmente, algún miembro de la clase pueda expresar sobre su compañero; deberemos entender que no ha sido con mala intención.

Fuente:

CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000. Págs. 62-63.

ANEXO 2

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

LA AUTOESTIMA ES...

Sentirte a gusto contigo mismo.

Sentirte importante. Tú eres importante.

Estar feliz por las cosas adecuadas que haces.

Aceptar las dificultades e intentar solucionarlas.

No desanimarte cuando las cosas "no van bien"

Estar orgulloso de lo que piensas, haces y dices.

Ser responsable.

Aceptar las dificultades e intentar solucionarlas cuando las cosas no funcionan como quisiéramos.

Relacionarte bien con los demás.

Poner dedicación, esfuerzo y empeño en las cosas que haces.

Sentirse un miembro importante de tu familia, equipo, clase y tus amigos.



¿QUÉ ES ESO DE SOLUCIONAR PROBLEMAS?

No son problemas de matemáticas, son problemas de relación con los demás: peleas, insultos, discusiones, enfados. Son situaciones en las que no sabes que hacer pero es necesario solucionarlas para sentirnos bien.

¿CÓMO?

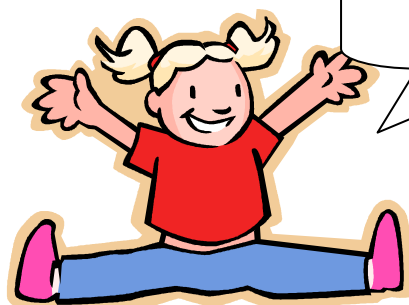
Averigua cual es el problema (piénsalo, dilo, escríbelo...)

¿Cuál es el motivo? ¿Por qué?

Busca algunas soluciones: haz una lista.

Elige alguna solución y adivina que pasará.

Pon en práctica la mejor solución.



Y... ¡PROBLEMA SOLUCIONADO!

Así pues, yo creo que la
AUTOESTIMA ES ...



¿QUÉ PIENSAS DE TÍ MISMO?

SÍ CREEMOS QUE SOMOS BUENOS, ENTONCES...
NUESTRO COMPORTAMIENTO SERÁ BUENO.
SÍ CREEMOS QUE SOMOS MALOS, NUESTRO COMPORTAMIENTO
SERÁ MALO... BUSCAREMOS PROBLEMAS.

COMPLETA y SUBRAYA

Mis amigos dicen que yo soy.....

Y yo creo que:

Tienen toda la razón

Exageran

No tiene razón

Mis padres dicen que yo soy.....

Y yo creo que:

Tienen toda la razón

Exageran

No tiene razón

Mi maestro dice que yo soy.....

Y yo creo que:

Tienen toda la razón

Exageran

No tiene razón

Y yo digo de mi mismo que soy.....

Tienen toda la razón

Exageran

CADA UNO DE NOSOTROS SOMOS MUY IMPORTANTES,
SOMOS DIFERENTES, AUTÉNTICOS.

DESCUBRE MÁS COSAS DE TÍ MISMO.

COLOCA UNA CRUZ EN LA CASILLA QUE CORRESPONDA.

YO SOY EN ...	MI CASA	MI ESCUELA	MIS AMIGOS
SIMPÁTICO			
ABURRIDO			
ORGANIZADO			
UN DESASTRE			
NECIO			
AMABLE			
DIVERTIDO			
PESADO			
TRABAJADOR			
VAGO			
NERVIOSO			
TRANQUILO			
ENOJÓN			
TRISTE			
DISTRAÍDO			
SOCIABLE			

Fuente:

Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. *Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima.* España, Editorial: Praxis, 1998. Págs. 17-19.

ANEXO 3

INSTRUCCIONES.

Para que puedas realizar este ejercicio con facilidad y motivación, te sugerimos que realices la siguiente actividad: imagina que cuentas por carta a tu mejor amigo(a), que conociste durante las últimas vacaciones a una persona muy interesante. Debes contarle todo lo que puedas de esa nueva persona.

Esa nueva persona eres tú y debes describirle a tu amigo como eres y con gran detalle según se te pide a continuación.

Querido (a):

En tu última carta me pedías que te escribiera contándote todo lo posible sobre esta persona tan interesante que he conocido últimamente. Con mucho gusto quiero responder a tu solicitud. Te diré que esta persona es:

Respecto a su apariencia y cualidades físicas es:

En relación a sus estudios, podría decirte que:

Cuando se relaciona con sus amigos es:

Cuando se relaciona con sus amigas es:

Con sus padres y con sus familiares es:

Emocional y mentalmente es una persona:

Acerca de su honestidad y de su sinceridad, podría decirte que:

Además de lo que te he señalado esta persona es:

Querido (a): _____, espero que te
hayas hecho una buena idea de mi nuevo (a) amigo (a). Ya te contaré más
detalles cuando nos veamos. Saludos.

Firma:

Fecha:

Fuente:

ALCÁNTARA, José Antonio. *Educar la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. España, Ediciones CEAC, 2004. Pág. 33.

ANEXO 4

YO Y MI FAMILIA

TU FAMILIA TE QUIERE A TÍ

Tu familia quiere que tú seas feliz, que aprendas, que tengas amigos y amigas, que te diviertas sanamente... Tú eres un miembro SUPERIMPORTANTE de tu familia.

❖ Contesta.

Mi madre

... dice de mí que: _____



Mi padre

... dice de mí que yo: _____



Mi hermano (a)

... dice de mí que yo: _____





YO Y MI FAMILIA

Descubre lo que haces bien

Es agradable recordar los momentos felices que suceden en la familia.

❖ Contesta.

* Una cosa que me gusta mucho de mi **madre** es:

* Una cosa que me gusta mucho de mi **padre** es:

* Una cosa que me gusta mucho de mi **hermano/a** es:

* Una cosa que me gusta el resto de mi **familia** es:



Fuente:

Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. *Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima*. España, Editorial: Praxis, 1998. Págs. 116-118.

ANEXO 5

MIS SENTIMIENTOS

1. Me siento feliz cuando ...
2. Me siento triste cuando ...
3. Me siento importante cuando ...
4. Me siento valiente cuando ...
5. Me enfado cuando ...
6. Cuando me siento feliz yo ...
7. Cuando me siento triste yo ...
8. Cuando me enfado yo ...
9. Cuando tengo miedo yo ...

Fuente:

CAVA, María Jesús y Gonzalo Musitu. *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España, Editorial: Paidós Ibérica, 2000. Págs. 111-112.

ANEXO 6

COMUNICA LO QUE SIENTES



* ¿Sabes lo qué es un sentimiento? Explícalo.

* **COMPLETA.**

1. "Una persona esta alegre porque..."

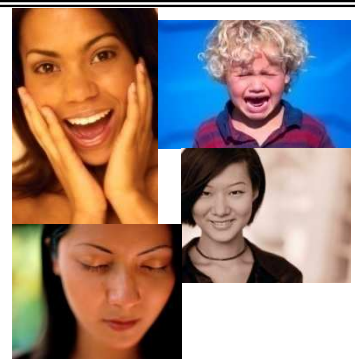
2. "Una persona siente pena porque..."

3. "Una persona siente enfado porque..."

LA ALEGRÍA, LA PENA Y EL ENFADO SON SENTIMIENTOS. NUESTRO ÁNIMO CAMBIA SEGÚN EL SENTIMIENTO QUE EXPERIMENTEMOS, ES BUENO COMUNICAR A LOS DEMÁS LO QUE SENTIMOS POR QUE AYUDA A ENCONTRARNOS MEJOR SI ESTAMOS TRISTES Y A CONTAGIAR LA ALEGRÍA SI ESTAMOS CONTENTOS.

* La cara refleja nuestros sentimientos. Escríbelo.

Felicidad	sorpresa	enfado		
soledad	Pena	tristeza	ira	
	susto			





* *Asocia cada situación al sentimiento que experimentas.*

Jorge, tu mejor amigo se ha puesto enfermo.	MIEDO
Has discutido fuertemente con tú hermano/a.	PENA
No te dejan jugar a la pelota en el patio a la hora del recreo.	TRISTEZA
Posiblemente te pregunte el profesor un tema que tú todavía no has empezado a estudiar.	ENFADO
Los más mayores de la clase se meten contigo y te insultan.	ILUSIÓN
Mañana es tú cumpleaños y un/a compañero/a de clase te felicitará.	VERGÜENZA
No has podido ir a una excursión porque te has portado mal.	ALEGRÍA
Un/a amigo/a te ha sonreído porque le gustas.	MOLESTIA
El equipo ha empezado a jugar al juego que tú habías propuesto.	FELICIDAD



¿CÓMO LO
COMUNICARÁS?

COMUNICAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO A LOS DEMÁS SIRVE
PARA QUE...

Nos entiendan mejor.
No dejemos dentro nuestro enfado.
Defendamos nuestros derechos.
Solucionemos problemas sin violencia.

COMUNICALÓ CON BUENOS MODALES, CON EDUCACIÓN Y SIN
MIEDOS.
ANIMATE A DECIR LO QUE SIENTES.

* APRENDE A EXPRESAR LO QUE SIENTES.

Tu amigo Ramón no ha acudido
a la cita.
Habías quedado para salir al
cine juntos

Seguro que tú te sentirás ENFADADO (A).



CUANDO EXPERIMENTES ENFADO, COMUNICA A LOS DEMÁS TU ESTADO DE
ÁNIMO SIN VIOLENCIA, SIN AGRESIVIDAD, PERO CON FIRMEZA Y CLARIDAD.

RESPONDE LAS SIGUIENTES SITUACIONES. ¿QUÉ HARÍAS?

* Tu madre está muy triste y tú intentas animarla.

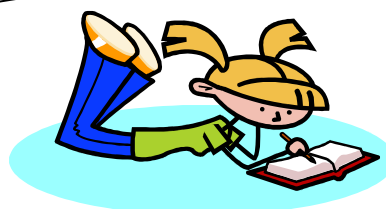


* Has sacado una buena nota en Matemáticas y quieres que se entere todo el mundo.



* Un compañero ha hablado mal de ti sin motivo. ¿Cómo te sientes?

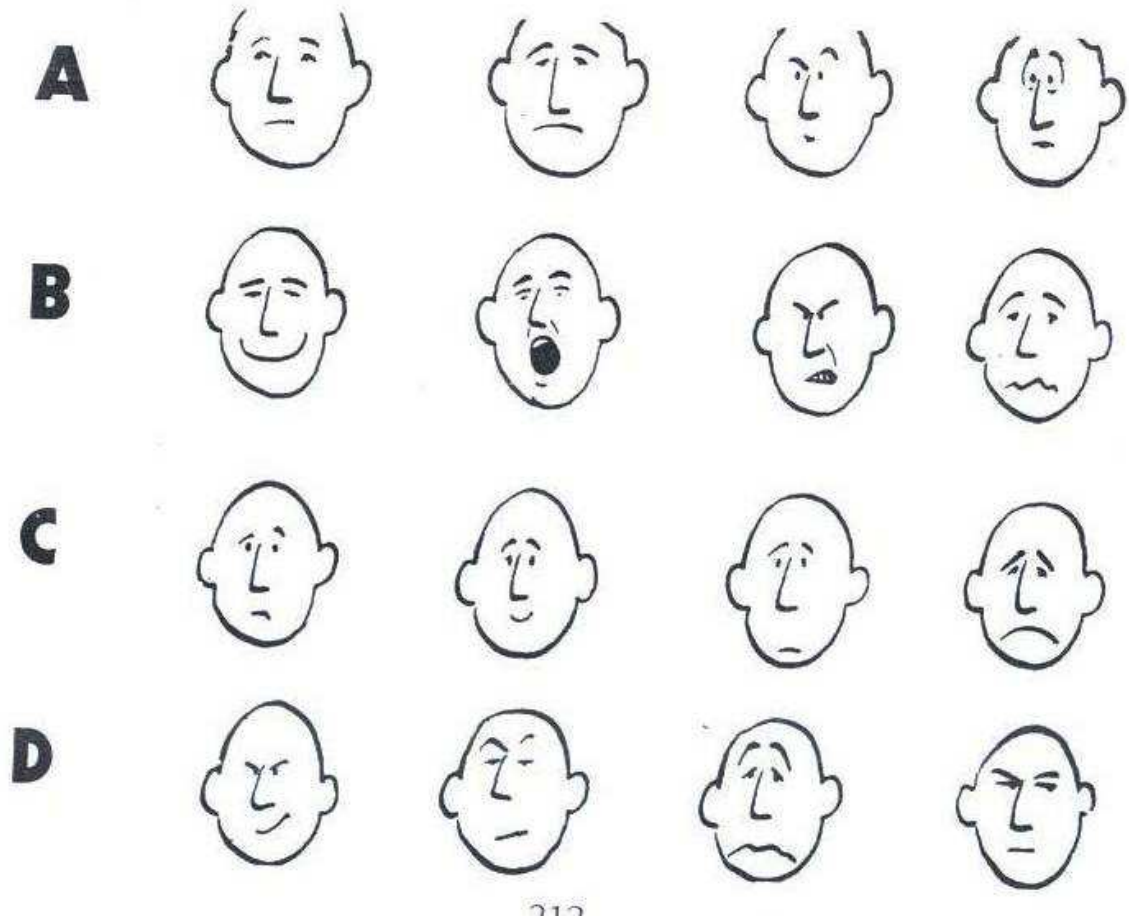
Exprésale tu estado de ánimo con educación.



Fuente:

Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. *Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima*. España, Editorial: Praxis, 1998. Págs. 29-31.

ANEXO 7

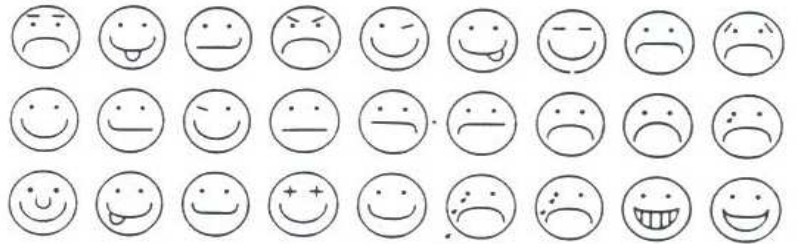


Fuente:

VARGAS, Laura y Graciela Bustillos, et. ál. *Técnicas participativas para la educación popular*. España, Editorial: Popular, 1998. Págs. 212-213.

ANEXO 8

ASÍ SOY YO



❖ ¿Sabrías identificar estas emociones o estados de ánimo?
Escribe la emoción que refleja cada cara, cuando te has sentido tú así y porque.



Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

¿Por qué?

Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

¿Por qué?



Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

¿Por qué?

ASÍ SOY YO

Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

.....

¿Por qué?

.....



Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

.....

¿Por qué?

.....

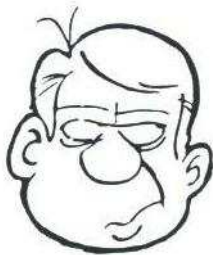
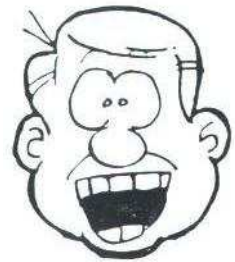
Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

.....

¿Por qué?

.....



Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

.....

¿Por qué?

.....

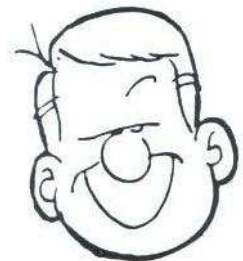
Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

.....

¿Por qué?

.....

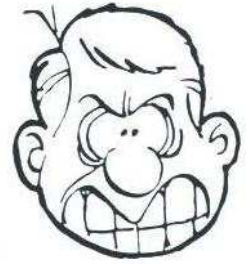


ASÍ SOY YO

Esta expresión refleja: _____

Yo me siento así cuando: _____

¿Por qué? _____



Esta expresión refleja: _____

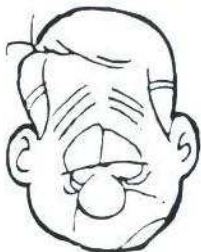
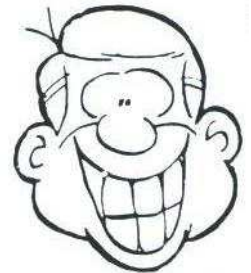
Yo me siento así cuando: _____

¿Por qué? _____

Esta expresión refleja: _____

Yo me siento así cuando: _____

¿Por qué? _____



Esta expresión refleja: _____

Yo me siento así cuando: _____

¿Por qué? _____

Esta expresión refleja: _____

Yo me siento así cuando: _____

¿Por qué? _____



ASÍ SOY YO



Esta expresión refleja:

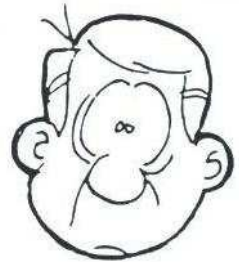
Yo me siento así cuando:

¿Por qué?

Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

¿Por qué?



Esta expresión refleja:

Yo me siento así cuando:

¿Por qué?

❖ Busca aquí el nombre de cada estado de ánimo o emoción.

Aburrimiento Furia Ironía Alegría Tranquilidad

Asombro Pánico Desconfianza Tristeza Miedo

Decepción Maldad Satisfacción Enojo

PARA CONOCERNOS UN POCO MÁS ES BUENO IDENTIFICAR LAS EMOCIONES O ESTADOS DE ÁNIMO QUE EXPERIMENTAMOS Y SABER COMUNICARLOS CORRECTAMENTE.

❖ ¿Conoces alguna otra emoción o estado de ánimo que no haya aparecido en las páginas anteriores? ¿Si es así explícala?

Fuente:

Cfr. VALLÉS Arándiga, Antonio. *Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. Área: Orientación Personal y Relaciones Interpersonales. Auto concepto y autoestima.* España, Editorial: Praxis, 1998. Págs. 57-61.