



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 DF PONIENTE**



PROYECTO DE INNOVACIÓN DE ACCION DOCENTE

**PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA
AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 5° AÑO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

PRESENTA

GRACIELA GÓMEZ LÓPEZ

MÉXICO D. F

MAYO DE 2010



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 DF PONIENTE



**PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA
AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 5° AÑO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN DE ACCION DOCENTE
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN**

PRESENTA

GRACIELA GÓMEZ LÓPEZ

MÉXICO D. F

MAYO DE 2010

Quiero agradecer a mis padres Alberto y Estelita, a mis hijos Carlos Omar y Karla Denisse y mis hermanos Lucy, Miriam y Alberto, a mi tía Anita, a mis sobrinos Lalo, Zayra, Giovanni, Alexis; a mis profesores, amigos, a todas las personas que han estado cerca de mí y a Raymundo por el aquí y ahora.

GRACIAS

*Por haberme brindado su amistad,
Por darme su mano cuando más lo necesité,
Por ser quienes son,
Por darme la alegría,
Por abrirme el corazón,
Por su cariño brindado,
Por su comprensión,
Por su apoyo incondicional,
Por las palabras de aliento,
Por todo lo que me han podido dar,*

*Gracias por ser mis amigos,
Por no defraudarme,
Por el amor que me dan,
Por lo bello y grato que me han brindado,
Por los momentos felices y agradables que me han dado.*

Pero sobre todo les doy las gracias por formar parte de mi vida.

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, D. F., 3 de junio de 2010

C. GRACIELA GÓMEZ LÓPEZ
PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 5° AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

opción Proyecto de Innovación, a propuesta del asesor Profr. Cayetano Gabriel Flores, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E



MTRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 099, D. F. PTE.

GGQC/arr

ÍNDICE

	Pág.
Introducción.....	1
Justificación.....	8
Marco Contextual	
Contexto Social.....	12
Contexto Escolar.....	15
Diagnóstico Pedagógico.....	18
Planteamiento del Problema.....	32
Preguntas de Investigación.....	37
Pregunta Central.....	39
Propósito y/o Metas por Alcanzar.....	40
Marco Teórico	
Teorías de Desarrollo.....	42
Teorías de Aprendizaje.....	53
Teorías sobre Autoestima.....	57
Metodología.....	65
Tipo de Proyecto.....	70
Propuesta Alternativa.....	71
Categorías de Análisis.....	92

Plan de Trabajo.....	94
Aplicación y reportes de la alternativa.....	113
Evaluación General del Proyecto.....	131
Conclusiones.....	133
Reformulación de la propuesta.....	134
Bibliografía.....	136
Anexos.....	140

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de innovación de acción docente se ha desarrollado a partir de la experiencia adquirida durante doce años de trabajo con alumnos de educación primaria del Colegio Sacbe, durante los cuales, se apreció que la alta autoestima, (considerada como el valor y confianza que se de a sí mismo el propio sujeto), es un elemento muy importante para que los alumnos mejoren el desarrollo de habilidades, destrezas y sobretodo de actitudes que ayuden no solamente en su aprendizaje sino en su capacidad para tener el entusiasmo y dar su mayor esfuerzo a todo lo que realicen.

La justificación de este proyecto se realiza a partir de la observación y se programaron actividades que favorezcan en los alumnos la adquisición de habilidades y actitudes para mejorar su autoestima, podrán tener confianza en ellos mismos sirviéndoles de herramienta para beneficio de sus acciones y ayudándoles a resolver y enfrentar con una visión de personas exitosas cualquier situación que se les presente.

Este proyecto de innovación, tiene un marco contextual enfocado al Colegio Sacbe, ubicado en la colonia Lomas Estrella de la delegación Iztapalapa, siendo la demarcación más poblada del Distrito Federal y una de las más pobladas del país. La mayoría de los alumnos del colegio muestran un nivel económico medio-alto y generalmente forman parte de familias integradas por pocos miembros.

Sobre el contexto escolar se hace mención de que el Colegio está conformado por los niveles de preescolar, primaria y secundaria, contando con áreas independientes y compartiendo algunas instalaciones como salón de computación, cooperativas, salón de usos múltiples, auditorio al aire libre y oficinas. Las aulas cuentan con buena iluminación natural y artificial, sin embargo la ventilación no es suficiente, ya que son salones prefabricados y conservan mucho calor, aunque cuentan con ventiladores por aula, en ocasiones no son suficientes. Con lo anterior se puede mencionar que es una escuela confortable y con un inmueble e instalaciones adecuadas para el aprendizaje.

El personal que integra la plantilla del colegio, es muy diverso en cuanto a edades y nivel profesional, sin embargo existe una buena relación laboral, reflejado en un agradable ambiente de trabajo y teniendo en consideración este contexto, el cual, nos permitió realizar un diagnóstico pedagógico, del que se desprende que un considerable número de alumnos tienen exceso de protección, mal establecimiento de límites y disciplina, o por el contrario rechazo o falta de aprecio a lo que realizan y sobre todo que algunos muestran actitudes que reflejan una baja autoestima que afectan sus relaciones familiares, con sus compañeros, e incluso su aprendizaje y la seguridad o asertividad para afrontar algunas situaciones problemáticas.

De esta manera, con los aspectos anteriormente citados se hace mención como planteamiento del problema, que una buena autoestima sirve de motivación como fuerza de empuje para que los alumnos puedan mejorar diversos aspectos que ayuden a modificar el ambiente

de aprendizaje y así obtener mejores resultados en relación a su actitud escolar.

Las preguntas de investigación están enfocadas a las actividades que podrían emplearse para mejorar el aprecio que se tiene cada alumno.

La pregunta central se refiere a la importancia que tiene la motivación de los alumnos para construir una buena autoestima y muestren mejores actitudes en su aprendizaje, reflejando un mejor aprovechamiento escolar. Con relación al propósito y/o metas por alcanzar se pretende brindar a los alumnos actividades que les haga sentirse mejor con ellos mismos, que adquieran confianza, aprendan a respetarse y aceptarse, tengan mejor ánimo para realizar sus actividades, que puedan valorarse contrarrestando sus pensamientos y acciones negativas para generar una visión de personas exitosas.

Para el sustento teórico de este proyecto, se ha considerado de mucha utilidad la teoría de desarrollo psicosocial de Erik Erikson ya que él establece que el desarrollo humano se puede entender en el contexto de la sociedad, remarcando la relación entre el ego y las fuerzas sociales que tienen influencia sobre las personas.

Otro apoyo teórico importante es la teoría de desarrollo de H. Wallon, ya que en ésta, establece que el desarrollo del ser humano está determinado por las relaciones con el medio y de la importancia de lograr el reconocimiento y prestigio de una persona por sus capacidades individuales.

Considerando las teorías sobre autoestima, el proyecto se sustentó en el humanismo y principalmente en Carl Rogers ya que establece la importancia de una visión de los seres humanos como poderosos arquitectos de sí mismos. Él afirma la necesidad en un autoconcepto positivo formado por la consideración que otros nos muestran, con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, así como de la forma como nos vemos a nosotros mismos.

La metodología para la realización del proyecto siguió el enfoque de la investigación acción con tendencia a la dialéctica crítica, ya que se inició con la investigación de los motivos que reflejaban las actitudes y acciones de cada alumno para identificar la problemática que presentaba el grupo y poder llevar a cabo actividades que mejoraran su autoestima y lograr mejores relaciones, actitudes y aprovechamiento. La observación permitió valorar cualitativamente sus acciones, rasgos personales, tanto intelectuales como afectivos y cambios actitudinales que se presentan. Se analizaron e interpretaron las respuestas de los cuestionarios para dar un seguimiento a la problemática y poder crear actividades precisas basadas en sus necesidades.

El proyecto de innovación es de acción docente, ya que se lleva de la teoría a la práctica docente propia, pensando en la construcción de una alternativa crítica de transformación, en donde se busca una respuesta satisfactoria para la solución o mejora de la problemática detectada.

Como propuesta alternativa, se diseñaron estrategias para dominar y adquirir herramientas orientadas a crear una buena autoestima en los alumnos, motivándolos y creando un buen ambiente de aprendizaje para que puedan sentirse capaces de ser personas de excelencia, de aprender, de ser mejores cada día y de dar su mayor esfuerzo a todo lo que realicen, con lo que mejorará su autoestima.

Las categorías de análisis que corresponden a las actividades que se han programado, responden a la necesidad de que sean motivados para apreciar sus cualidades y aprendan a sentirse bien con su entorno, con lo que son y con lo que hacen, considerando que la motivación es el impulso necesario para hacer algo, buscando las razones que los animen y estimulen a hacer las cosas bien, un alumno motivado será mejor cada día.

Se llevó a cabo un plan de trabajo en el que se programaron actividades con apoyo de música clásica como influencia en la capacidad para relajarse y concentrarse, así como para crear un ambiente escolar más agradable y propicio para el aprendizaje. Así mismo se consideró que los alumnos aprendan técnicas de relajación. Una parte fundamental del proyecto, es que los alumnos mejoren y reconozcan la imagen de lo que son, lo que se desea ser y lo que se muestra o manifiesta a los demás, interpretando esto como el auto concepto. También en la vida es esencial tener un proyecto o metas, esto nos motiva y empuja para obtener lo que deseamos. Por ello, se trabajará en que los alumnos generen sus propias metas.

Otro de los aspectos que se consideró, es que los alumnos encuentren un agradable ambiente de aprendizaje y los haga sentir a gusto y posiblemente con más ganas de estudiar.

Se programaron actividades para tener un buen sentido de humor, ya que junto con la risa se fortalecen la salud física, mental y emocional; contribuyendo a desarrollar una mejor autoestima.

Los vínculos familiares son muy importantes en el fortalecimiento de la autoestima, es por ello que se realizaron actividades integrando la comunicación y sus relaciones familiares.

Se realizó una aplicación y reportes de la alternativa informando el porcentaje de cumplimiento de cada sesión y un análisis al respecto.

El proyecto alcanzó el 85% aproximadamente de cumplimiento en su realización, ya que la mayoría de las actividades se pudieron llevar a cabo conforme a la intención planeada, sin embargo en algunas actividades familiares no se logró la finalidad pretendida, ya que algunos padres, no mostraron el apoyo o interés necesario para realizarlas.

Finalmente podemos concluir que se obtuvo una gran satisfacción en la aplicación del proyecto por los cambios obtenidos en la mayoría de los alumnos, por haber confirmado que los propósitos del proyecto se cumplieron con un logro bastante alto y sobre todo por comprobar la importancia y gran apoyo que tiene la buena autoestima para que los alumnos se sientan aceptados, valorados, a gusto con ellos mismos y

puedan ser competitivos, capaces de emprender y enfrentar satisfactoriamente situaciones problemáticas que se les presenten, así como para que lo reflejen en sus acciones y relaciones.

En la reformulación se tuvieron que realizar algunos cambios para mejorar los resultados, darle mayor seguimiento y fortalecimiento al proyecto. Las sesiones 8, 9 y 11 se deberán realizar periódicamente durante todo el año y se anexará la sesión 18 buscando una actividad para fortalecer las relaciones familiares. Además, las presentaciones preparadas en acetatos se cambiaron para mostrarlas en proyector de videos, ya que actualmente el colegio cuenta con este material de apoyo y son más atractivas en su presentación.

Los referentes bibliográficos fueron muy variados, consultando diferentes acervos, información de Internet, enciclopedias y diccionarios psicológicos y pedagógicos.

Se incluyen como anexo, los formatos utilizados en el diagnóstico, material de apoyo de algunas sesiones como reflexiones, procedimientos de ejercicios de relajación y listas de chistes.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, se vive una época sometida a la tensión de la vida moderna en la que es difícil detenernos a valorar la propia persona y mucho menos a los demás, sin embargo es indispensable para el ser humano exitoso fortalecer la confianza y el respeto a sí mismo.

El término autoestima en psicología, acuñado por Carl Rogers, es “Actitud valorativa hacia uno mismo. Consideración, positiva o negativa, de sí mismo. Estos juicios auto evaluativos se van formando a través de un proceso de asimilación y reflexión por el cual los niños interiorizan las opiniones de las personas socialmente relevantes para ellos como son los padres y las utilizan como criterio para su propia conducta”¹.

Existe una estrecha relación de la autoestima con el autoconcepto y es el resultado de sucesivas autoevaluaciones. Es la manera de cómo se sienta una persona acerca de sí mismo, el valor y la confianza que se tenga. El empeño que le damos a las cosas que hacemos, así como el valor que nos tengamos, determinará nuestro éxito o fracaso en todo lo que realicemos en la vida. La forma de vernos o sentirnos influye en la conducta y en el aprendizaje. Esto es, el concepto que se tenga de sí mismo tendrá influencia sobre todas las decisiones que se realicen.

Mediante la comunicación y observación con los alumnos se ha podido apreciar la importancia que tiene una buena autoestima en todos los aspectos sociales, de aprendizaje y felicidad no sólo de ellos sino del ser

¹ Diccionario de las Ciencias de la Educación, Ed. Santillana, S.A. de C.V., México, Pág. 157

humano en general, ésto ha motivado a que se pretenda crear una serie de estrategias para que los alumnos puedan dominar y adquirir habilidades mentales orientadas a crear una buena autoestima, motivándolos y creando un buen ambiente para sentirse capaces de ser excelentes, de aprender, de ser mejores cada día y de dar su mayor esfuerzo a todo lo que realicen.

Por lo anterior, se considera que si ofrecemos a los padres de familia, compañeros docentes y alumnos, cómo trabajar con técnicas que ayuden a que nuestros alumnos tengan sentimientos saludables de dignidad personal, puedan apreciar sus habilidades y se sientan motivados, podrán sentirse capaces de enfrentar y resolver satisfactoriamente cualquier situación que se les presente.

A través de la motivación, se han buscado razones que animen y estimulen a los alumnos a hacer las cosas y a hacerlas bien; mediante el trabajo con música clásica como apoyo para educar su sensibilidad, aprovechar en el desarrollo de las habilidades académicas y crear un entorno emocional positivo en el aula ideal para el aprendizaje; así como mediante la enseñanza de técnicas de respiración y relajación para mejorar la atención, la concentración y que a través de ella, eliminen o atenúen ansiedades.

Otro aspecto que se ha considerado transformar, es la manera en que se piensa y se habla de sí mismo, valorando las cualidades y conociendo sus limitaciones. Para complementar la mejora continua, se creará un ambiente físico agradable, teniendo en cuenta los colores que tienen

efectos y estímulos para trabajar y sentirse a gusto. Además se han organizado actividades para fortalecer las relaciones familiares, el compañerismo y mejorar el sentido del humor, y la risa para fortalecer la salud física, mental y emocional.

Porque las palabras, acciones y método que utilizamos en la enseñanza y aprendizaje de los niños, edifican o destruyen la imagen que se tienen, en resumen; los profesores, padres de familia, compañeros y todas las personas que tenemos contacto con los niños, apoyamos a tener buena o mala autoestima.

En ocasiones, el niño crece con experiencias que podrían atentar contra el concepto de sí mismo, y su persona está muy lastimada, por la manera de ser tratados o por palabras que se han dicho en algún momento de su vida, aunque en ocasiones no sea intencionada la manera de hablarles o tratarlos, existen descargas emocionales en las personas que los rodean propiciando una agresión verbal o física hacia los demás que genera un sentir negativo de la persona.

Para que los niños mejoren su propio aprecio, debemos conocer qué es lo que les afecta y saber motivarlos en las cualidades que poseen y ayudarlos a valorarse por lo que son, creando el auto respeto, que es el valor que se posee como persona, sin importar lo que tienen y también la autoconfianza para que puedan sentir que son capaz de resolver sus propios problemas sin temor a equivocarse.

La motivación y respeto que tengan los alumnos es un gran apoyo para que el día de mañana cuenten con el entusiasmo y el empeño necesarios para ser alumnos competitivos, capaces de emprender y enfrentar satisfactoriamente cualquier situación que se les presente en la vida. Así como para lograr sus metas, si un niño se va formando con respeto propio, se sentirá a gusto con su persona, tendrá confianza en sus habilidades y se encontrará satisfecho con su vida y con su trabajo, será capaz de correr riesgos al intentar hacer nuevas cosas y si fracasa, lo aceptará con dignidad pero tomará las medidas necesarias para evitar el fracaso la próxima vez. Los que tienen alta autoestima, podrán no sólo sentirse valiosos, sino se sentirán amados, y por lo tanto podrán amar a otros respondiendo positivamente en su relación con otras personas y en las diversas situaciones de su vida.

Cuando una persona está motivada y su autoestima es buena, tendrá aceptación de la apariencia personal, además se podrá sentir dispuesta a utilizar sus energías para resolver los problemas antes que dejarse abrumar.

Si formamos alumnos que se sientan felices con su manera de ser y con su propia persona, formaremos una sociedad capaz de quererse, aceptarse, valorarse y lo podrán hacer con la gente que los rodea.

MARCO CONTEXTUAL

El contexto es considerado como el recorte o el fragmento de la realidad que se investiga a partir de aspectos externos al problema, pero que ejercen cierta influencia sobre éste y por tanto, permiten explicarlo y comprenderlo. Dentro del Marco Contextual se presentan situaciones que influyen en la problemática.

La información obtenida para la elaboración del contexto social fue consultada de la página de Internet del Gobierno del Distrito Federal, Delegación Iztapalapa.

CONTEXTO SOCIAL

Delegación Iztapalapa



Superficie	117 km²
Población	1.820.888 hab.
Jefe Delegacional:	Horacio Martínez Meza (PRD)
Gentilicio:	Iztapalapense

El colegio donde realizo mi práctica docente desde hace 11 años, es el Centro Educativo Sacbé y se localiza en la Delegación Iztapalapa, siendo la demarcación más poblada del Distrito Federal y una de las más pobladas de todo el país, tanto por su población como por su superficie, Iztapalapa alberga numerosas unidades habitacionales, conjuntos de departamentos horizontales o fraccionamientos urbanos de casas dúplex.

La oferta cultural en Iztapalapa es reducida. Cuenta con un auditorio, y varios centros culturales. Las escuelas cubren todos los niveles educativos y el índice de aprovechamiento en primaria es del 96.1%, en secundaria 74.8%, mientras que un gran sector tiene que abandonar su instrucción para integrarse al trabajo.

Con las fichas de ingreso (Anexo 1), se obtuvieron los datos de cada alumno, los cuales fueron proporcionados por los padres de familia, dichos datos permitieron constatar que la población que conforma el colegio donde laboro, generalmente está formado por familias de un nivel económico medio acomodado, con 2 o 3 hijos, que manifiestan una gran relación con abuelos, tíos, primos... No se presenta considerable disfuncionalidad en las familias, sin embargo, por lo general la madre es quien atiende las actividades escolares.

Los ingresos son proporcionados principalmente por el padre de familia, sin embargo existe un número considerable de madres que también contribuyen con ellos.

La vivienda de los alumnos es muy variada, algunas son grandes casas, otras conjuntos de casas e incluso departamentos en unidades habitacionales. La comunidad cuenta con todos los servicios, sin embargo existe gran escasez en agua potable, y las vías de comunicación son muy saturadas.

La autoridad principal la lleva a cabo el padre de familia, sin embargo el poder, dirigencia y liderazgo lo manifiesta la madre. La participación en asuntos escolares es generalmente por parte de toda la familia, excluyendo a los padres y madres que trabajan y que por falta de tiempo o múltiples ocupaciones presentan un bajo nivel de participación y atención a sus hijos.

La mayoría de las familias es católica, sin embargo los alumnos con sus acciones y falta de valores, no dan muestra de llevar la religión al 100%, la mayoría no realizan actividades recreativas ni deportivas, únicamente se observa la participación en actividades deportivas y festividades escolares.

Algunos padres de familia conocen el idioma inglés, sin embargo son pocos los que lo dominan completamente, los alumnos diariamente tienen dos horas diarias de materias en inglés con lo que muestran un buen aprendizaje en el idioma.

La mayoría de las familias cuentan con computadora en casa y con servicios de Internet inclusive.

CONTEXTO ESCOLAR

El Centro Educativo Sacbé es un colegio particular que cuenta con los niveles de preescolar, primaria y secundaria los cuales se encuentran en el mismo predio y comparten algunas instalaciones como salón de computación, cooperativas, salón de usos múltiples, auditorio al aire libre y oficinas. También se realizan conjuntamente eventos culturales y sociales con secundaria y jardín de niños.

Los datos que a continuación se mencionan sobre el inmueble, fueron proporcionados por el personal de intendencia, apoyándose en planos de construcción. El terreno donde se encuentra la primaria es de 64.8 metros por 37.8 metros, cuenta con 8 aulas de aproximadamente 7.30 m de largo por 4.80 m de ancho, un salón de usos múltiples, salón de juntas y proyecciones, y uno de cómputo, un patio de 36.50 m por 17.35 m, áreas verdes de 17.33 por 11.85 m. un templete para la realización de eventos, dos cooperativas, áreas de oficina administrativa de 13 m por 12.95 m.

Las aulas tienen buena iluminación, sin embargo la ventilación no es suficiente, ya que son salones prefabricados que conservan mucho el calor y aunque se cuenta con ventiladores en cada salón, durante la primavera no es suficiente.

Para la obtención de los datos del personal, se consultó el programa escolar SIEP del Colegio Sacbé, adquiriendo la Plantilla del personal.

Nombre	Cargo	Estudios	Experiencia
Ma. Teresa Alessandri González Avelar	Dueña y Director Administrativo	Lic. en Historia del Arte	En el ámbito educativo 35 años. En el colegio 30 años
Jesús Salvador Mendiola	Director Técnico	Químico Farmacéutico	Creador de Diplomados en formación y desarrollo humano, Calidad personal y liderazgo integral, proyección profesional y servicio comunitario. Director y administrador de Grupos juveniles: Desarrollo de Instructores, Dirección de Alto impacto, Pequeños Gigantes, Campeones del presente. Conferencista relacionado con liderazgo, valores universales. Experiencia en el ámbito educativo 26 años
Martha Beatriz Blanco López	Secretaria	Técnico en Secretariado Ejecutivo	En el colegio 21 años
Ana Laura Martínez Pérez	Docente que atiende el grupo de 1°	Licenciatura en Pedagogía incompleta	En el colegio 13 años
Mayra Hernández Mirón	Docente que atiende el grupo de 2°	Licenciatura en Educación Primaria Titulada	En otras instituciones educativas 5 años En el colegio 9 años
Martha Patricia Vizuet Ángeles	Docente que atiende el grupo de 3°	Licenciatura en Educación Preescolar, Titulada con Curso de Nivelación para Primaria	En otras instituciones educativas 7 años. En el colegio 10 años
Claudia Lina Martínez Hernández	Docente que atiende el grupo de 4°	Pasante de licenciatura en Pedagogía	En otras instituciones educativas 4 años. En el colegio 3 años

Nombre	Cargo	Estudios	Experiencia
Graciela Gómez López	Docente que atiende el grupo de 5°	Licenciatura en Educación incompleta	En otras instituciones educativas 8 años En el colegio 12 años
Ma. Patricia Hernández	Docente que atiende el grupo de 6°	Normalista terminada	Jubilada de SEP En el colegio 1 año
Rosa Martha Moreno May	Coordinadora del área de inglés y profesora de 4°, 5° y 6°	Especialidad en idiomas	En otras instituciones educativas 18 años. En el colegio 4 años
Lourdes Ramírez Aguirre	Profesora de inglés 1°, 2° y 3°	Especialidad en idiomas	En otras instituciones educativas 12 años En el colegio 3 años
Berenice Carmona Velasco	Profesora de computación	Técnico Programador Analista	En el colegio 3 años
Marco Antonio López Martínez	Profesor de Educación Física	Licenciado en Educación Física	En otras instituciones educativas conjuntamente 19 años. En el colegio 12 años
Victor Hugo Games	Profesor de Educación Artística	Instructor Físico Deportivo con especialidad en Danza del INBA	Como instructor de Danza 9 años. En el colegio 1 año
Paulino Martínez	Intendencia	Técnico Profesional	En el colegio 18 años
Leonarda Sánchez	Conserje	Primaria Terminada	En el colegio 19 años

Con los datos de la plantilla del colegio se observa que la mayoría del personal tiene varios años de experiencia en el colegio, por lo que conoce el reglamento escolar y los métodos y seguimientos generales del Colegio. También muestra un compromiso hacia la institución y en consecuencia con el alumnado. Así mismo se puede considerar que las relaciones del personal son cordiales creando un agradable ambiente laboral.

DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

En la actualidad, a partir de la observación y la comunicación con docentes y padres de familia, se identificó que un considerable número de alumnos muestran actitudes que reflejan una baja autoestima, algunas de éstas, afectan su aprendizaje, sus relaciones familiares y con sus compañeros, así como su propia seguridad para afrontar situaciones problemáticas. También se manifiestan algunos casos en que se ha observado la confusión de crear una buena autoestima con egoísmo en los niños, sintiéndose merecedores de todo privilegio sin realizar ningún esfuerzo.

Se ha percibido que muchos de los alumnos tienen exceso de protección, mal establecimiento de límites y disciplina o por el contrario rechazo o falta de aprecio a lo que realizan. Muchas veces han mostrado interés en falsos valores de cualidades físicas y nivel económico que existen en algunos sectores sociales, lo que ha generado que los niños se formen una imagen negativa de sí mismos, manifiesten inseguridad, sean incapaces de efectuar decisiones por ellos mismos, no se esfuerzan por obtener excelentes calificaciones contando con la capacidad de hacerlo o simplemente no dan su mayor esfuerzo al realizar cualquier cosa, ni cuentan con suficiente confianza en sus habilidades para conseguir sus logros y metas con actitud de triunfadores.

Estas situaciones afectan en la aceptación de sí mismos, en el aprendizaje, la confianza de habilidades, en la satisfacción con su vida y

con su trabajo, en la capacidad de correr riesgos al intentar hacer nuevas cosas y en aceptar el fracaso con dignidad para tomar medidas necesarias y evitar un nuevo fracaso.

Identificando la mala relación que han tenido los alumnos con algunos profesores, así como con algunos miembros de su familia y sabiendo que los padres de familia y profesores podemos apoyar a los niños para considerarse importantes, esto mediante el trato, comunicación y relación que tengamos con ellos. Si tenemos conocimiento de lo que ayudará y lo que perjudicará al niño, podremos apoyarlo mejor para que sean capaces de llegar al triunfo en todo lo que realicen.

Este aspecto es mencionado por Erik Erikson, en su *Teoría Psicosocial* en donde muestra su interés en el desarrollo del ser humano en relación al contexto de la sociedad a la cual uno pertenece y remarca la relación entre el ego y las fuerzas sociales que tienen algún tipo de influencia sobre las personas en determinados momentos de la vida. También sostuvo que “los niños se desarrollan en un orden predeterminado. En vez de centrarse en el desarrollo cognitivo”², sin embargo, él estaba interesado en cómo los niños se socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal

Considerando la Teoría de Erikson se reconoce que las palabras, acciones y métodos que utilizamos en la enseñanza y formación en los

² Antología Básica, El niño preescolar: Desarrollo y aprendizaje, UPN, México, Pág. 62.

niños edifican o destruye la imagen que se tienen, en resumen las personas que tenemos contacto con los niños, contribuimos a que los niños puedan tener una buena o mala autoestima.

Se aprecia que existe falta de respeto entre sus compañeros, afectando notablemente el valor que muestra cada alumno al formar parte de un grupo. La autoestima se forma con ayuda de lo que los demás han dicho de uno, el modo de cómo lo han tratado y las experiencias de la vida.

Erikson divide la vida en ocho etapas de desarrollo psicosocial. Cada etapa está caracterizada por una crisis emocional con dos posibles soluciones, favorables o desfavorables. La resolución de cada crisis determina el desarrollo posterior.

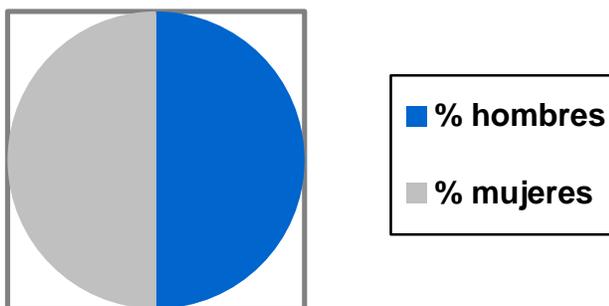
Los niños que cursan el quinto año de primaria se identifican en la etapa de desarrollo psicosocial que el autor menciona, se entiende como "*Industriosidad frente a inferioridad* y establece que: Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de aprecio por lo que hacen sintiéndose orgullosos de sus proyectos, los cuales siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado."³ En esta etapa, los profesores desempeñan un papel importante en el desarrollo del niño. Si se anima y refuerza a los niños por sus logros e iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto,

³ Antología Básica, El niño preescolar: Desarrollo y aprendizaje, UPN, México, Pág. 64.

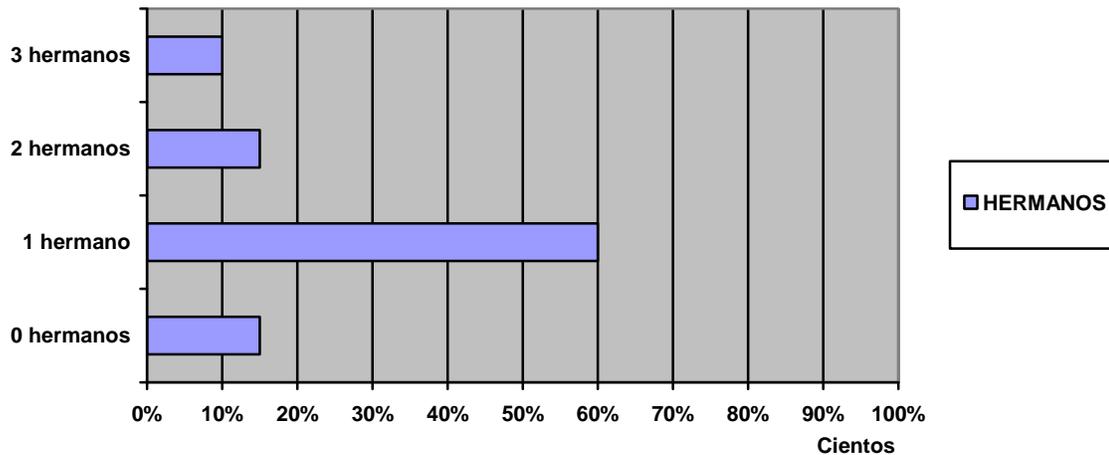
puede no alcanzar todo su potencial.

La teoría de Erikson, nos marca claramente la importancia que tiene el apoyo de los padres de familia, profesores y compañeros para que los niños logren tener seguridad y confianza en ellos mismos. Este aspecto permitió determinar la importancia que han tenido las personas que están relacionadas con los alumnos para el desarrollo de su autoestima.

Este trabajo contiene la información y análisis de 20 alumnos de los cuales 10 son niñas y 10 niños del Colegio Sacbé, que cursan el 5° año de educación primaria durante el ciclo escolar 2008 – 2009

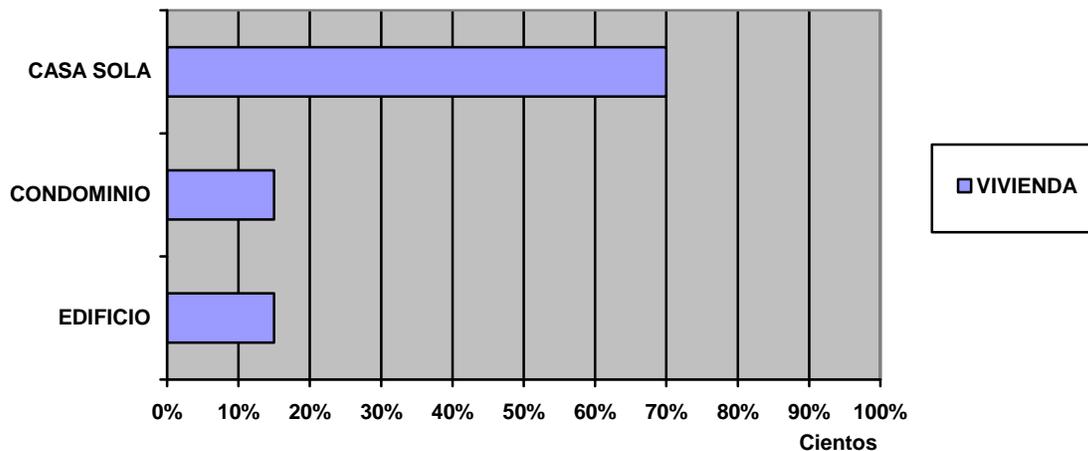


CANTIDAD DE HERMANOS



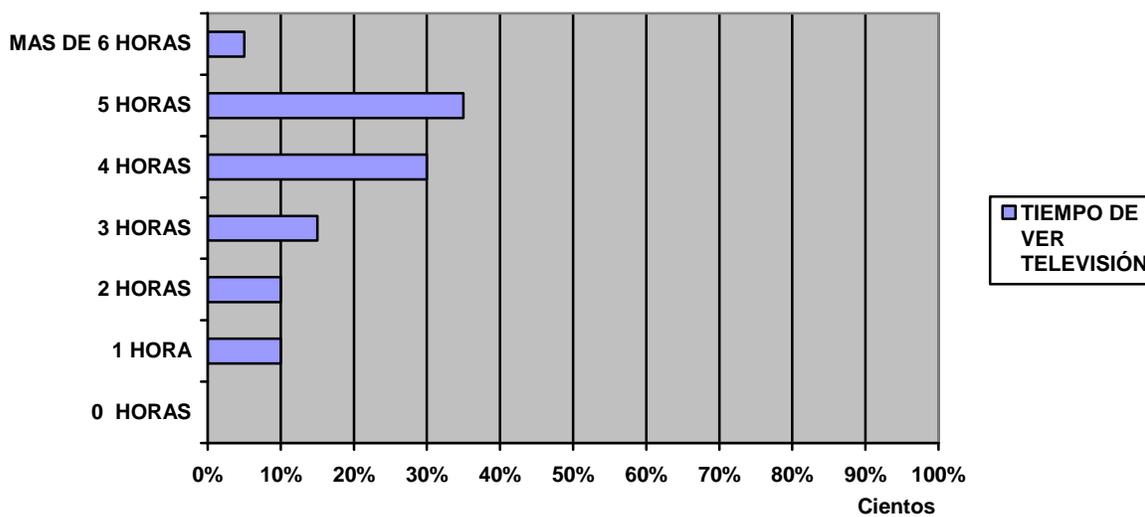
El 60% de alumnos tienen un hermano, pudiendo observar que las familias no son muy numerosas, por lo que se considera que son hijos a los que se les puede dar una buena atención y proporcionar satisfactoriamente las necesidades básicas.

TIPO DE VIVIENDA



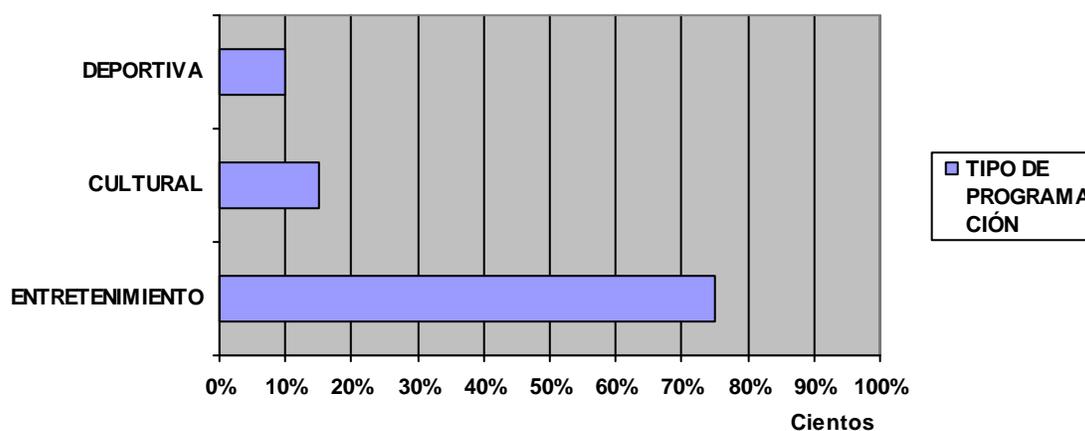
La mayoría de los alumnos, el 70% son alumnos que viven en casa sola, por lo que se identifica un nivel económico medio.

TIEMPO ANTE EL TELEVISOR



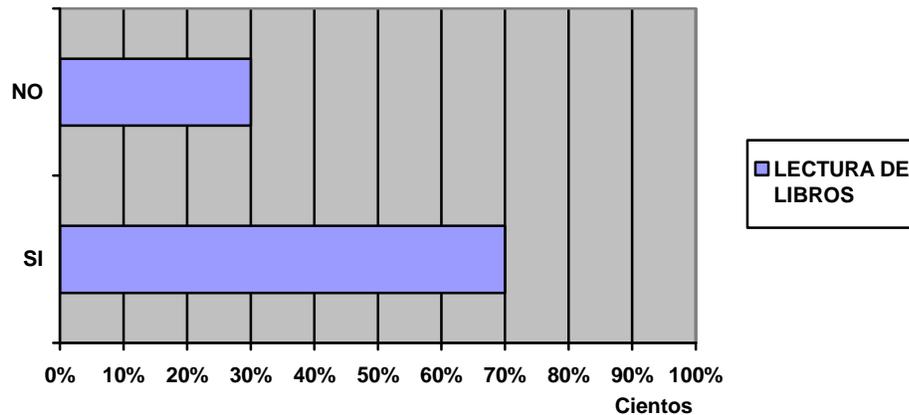
Se puede apreciar que el 65% de alumnos ve entre 4 y 5 horas la televisión. Por lo que debe haber gran influencia televisiva en los alumnos, considerando que podrían emplear más tiempo en otras actividades que les generen más beneficios.

TIPO DE PROGRAMACIÓN



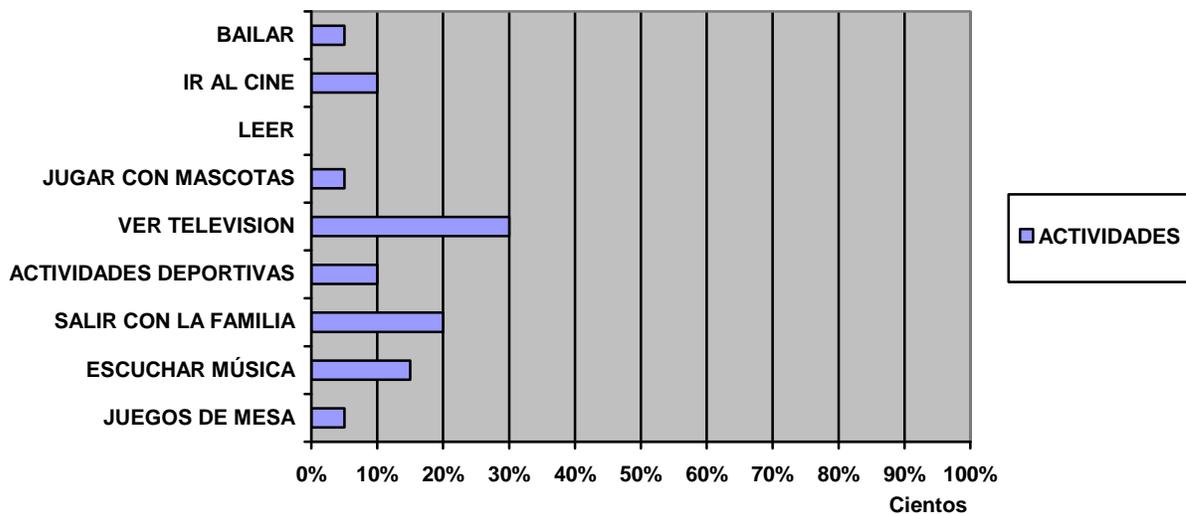
El 75 % de los alumnos prefiere los programas de entretenimiento en los que se ha podido apreciar la falta de los valores morales, considerando una influencia en las malas actitudes de los alumnos.

LECTURA DE LIBROS



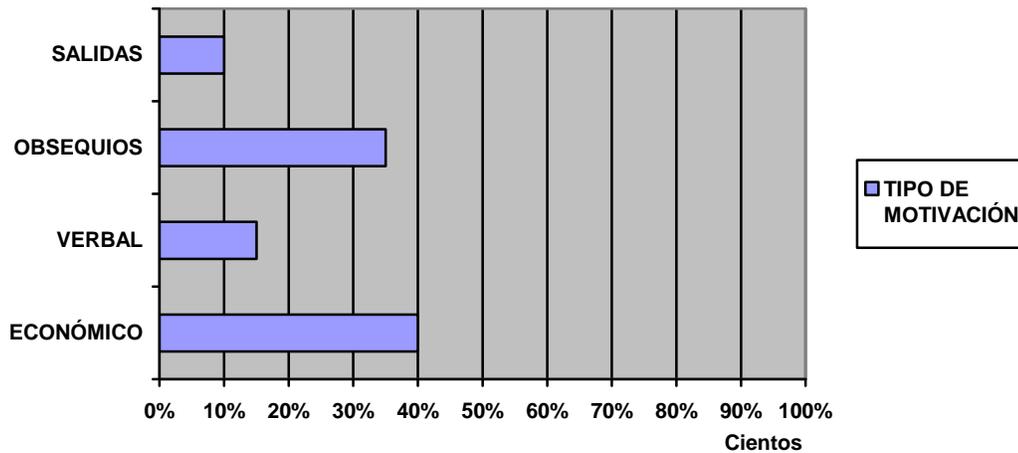
Se puede observar que el 70% de alumnos si ha leído un libro completo últimamente. Lo que podría ser un buen apoyo, si se les recomiendan algunas lecturas para mejorar su autoestima.

ACTIVIDADES QUE DISFRUTAN



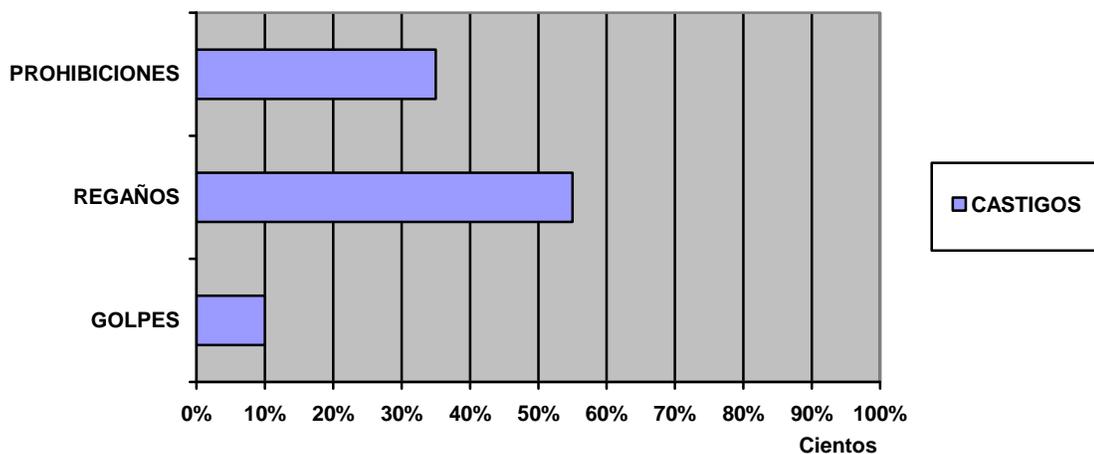
La actividad que más disfrutaban los alumnos es ver televisión, apreciando considerablemente también salir con la familia; por lo que se aprecia que les agrada estar en familia, pudiendo observar que en algunos casos no es muy factible la convivencia familiar por diversas necesidades.

TIPO DE MOTIVACIÓN QUE USAN LOS PADRES



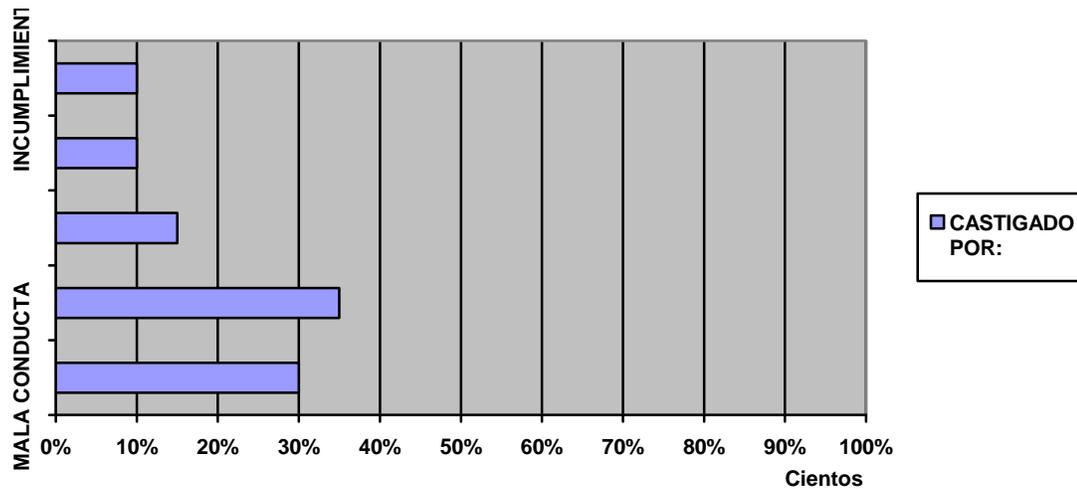
El 40% de los padres de familia motivan a sus hijos mediante premios con un valor económico. Mostrando de esta manera que están generando intereses monetarios en sus hijos, restándole importancia a otros estímulos que podrían generar un aprecio emocional.

TIPOS DE CASTIGOS



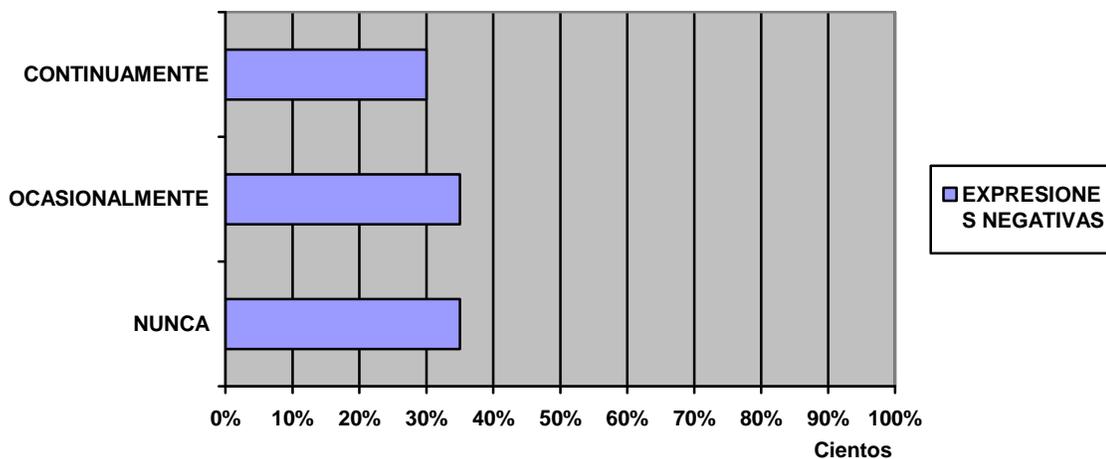
El 55% de los padres usa el regaño como castigo. Se ha podido apreciar que en la actualidad la mayoría de los padres, no establecen límites que evitarían llegar a los castigos.

MOTIVO DE CASTIGOS



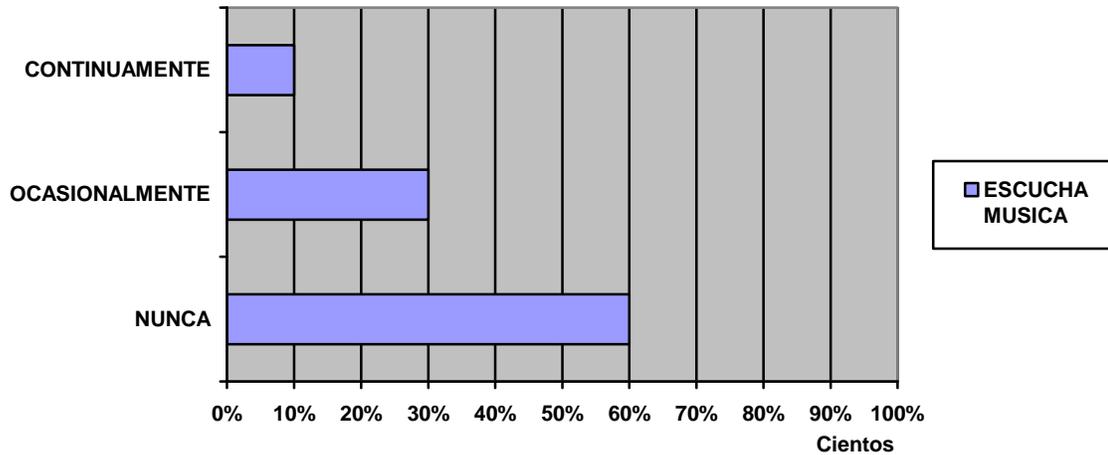
El 35 % de los alumnos han sido castigados por haber tenido malas calificaciones y el 30% por mala conducta, aspectos que muestran relación con su desempeño escolar

EXPRESIONES NEGATIVAS



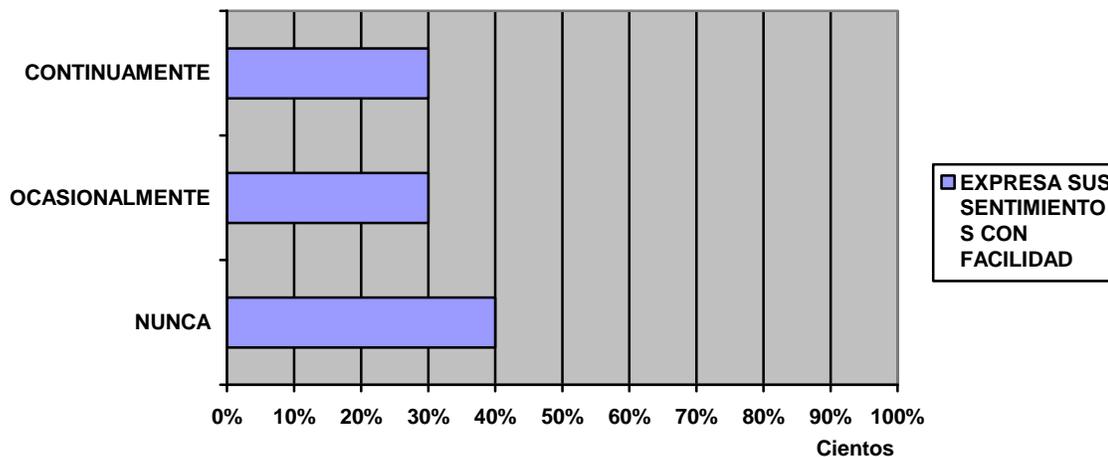
En general se puede apreciar que los alumnos presentan expresiones negativas como malas palabras, insultos, agresiones verbales algunos de ellos lo hacen ocasionalmente. Con ello se identifica que generalmente su aprecio y respeto hacia los demás no son de manera positiva.

ACOSTUMBRA ESCUCHAR MÚSICA CUANDO REALIZA OTRAS ACTIVIDADES



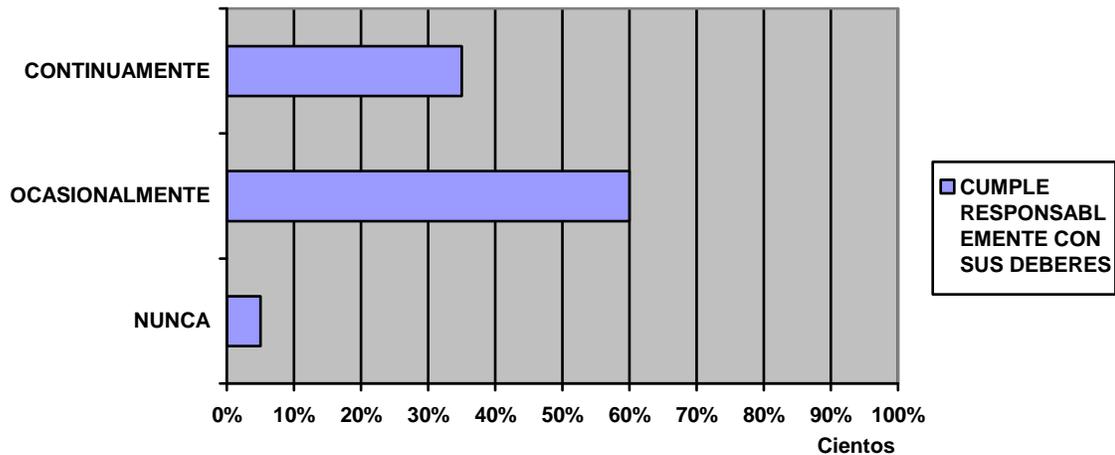
Solamente el 10% de los alumnos acostumbra escuchar música cuando efectúa alguna actividad, la mayoría no la utiliza como recurso o apoyo, siendo ésta de gran utilidad para mejorar diversas actividades.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS CON FACILIDAD



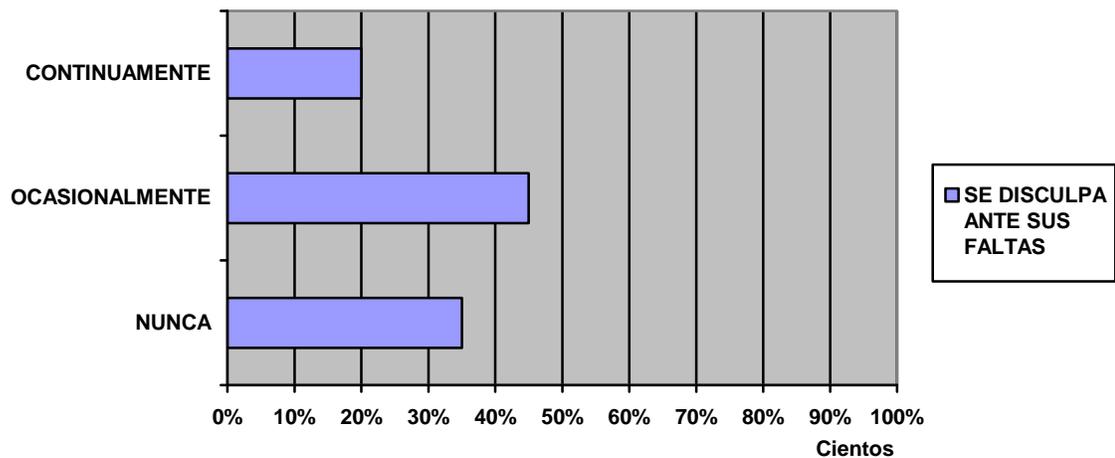
El 40% no puede expresar fácilmente sus sentimientos, mostrando la dificultad que tienen los alumnos para exteriorizar sus emociones.

CUMPLIMIENTO DE DEBERES



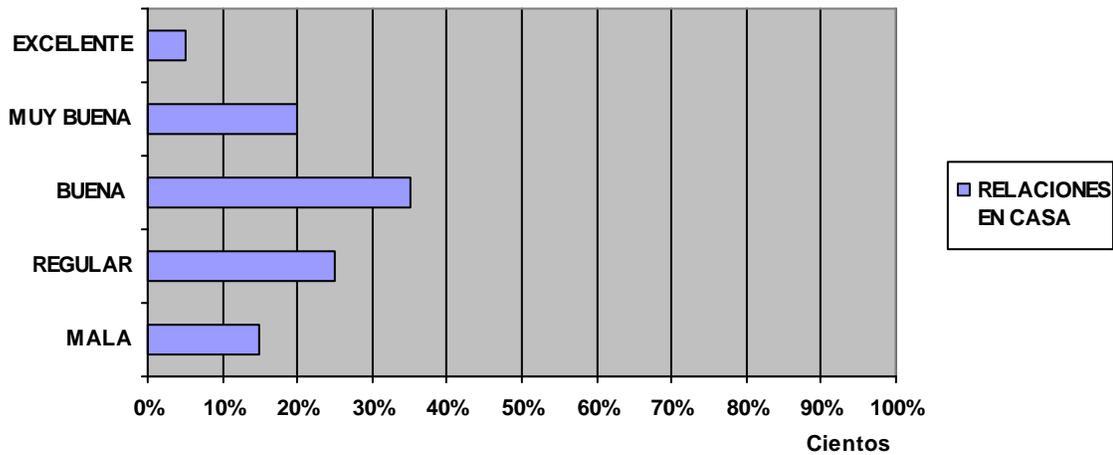
El 60% de los alumnos ocasionalmente cumple con sus deberes de manera responsable, percibiendo que no tienen bien establecido el valor de la responsabilidad.

SE DISCULPA ANTE UNA FALTA



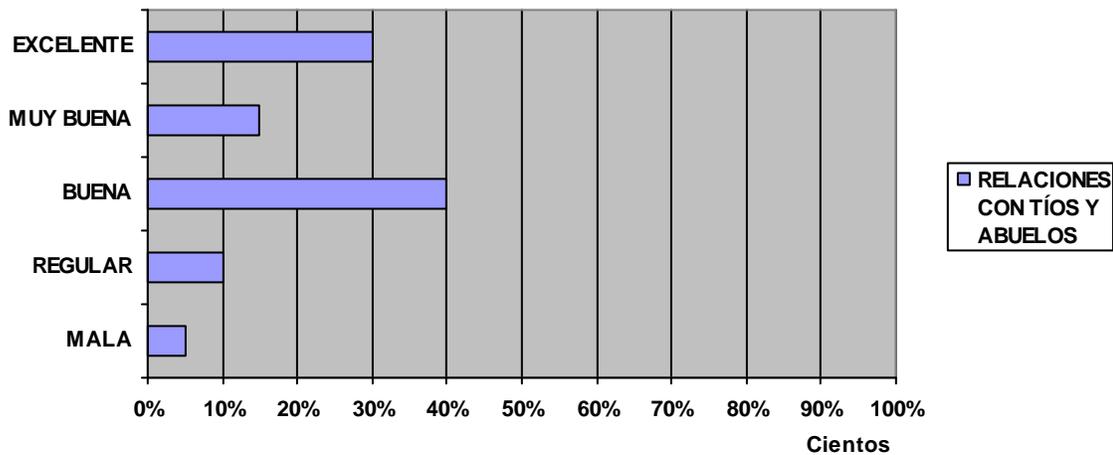
Un porcentaje muy importante indica que no es común que los alumnos se disculpen ante una falta, a menos que se lo soliciten.

RELACIONES EN LA FAMILIA NUCLEAR



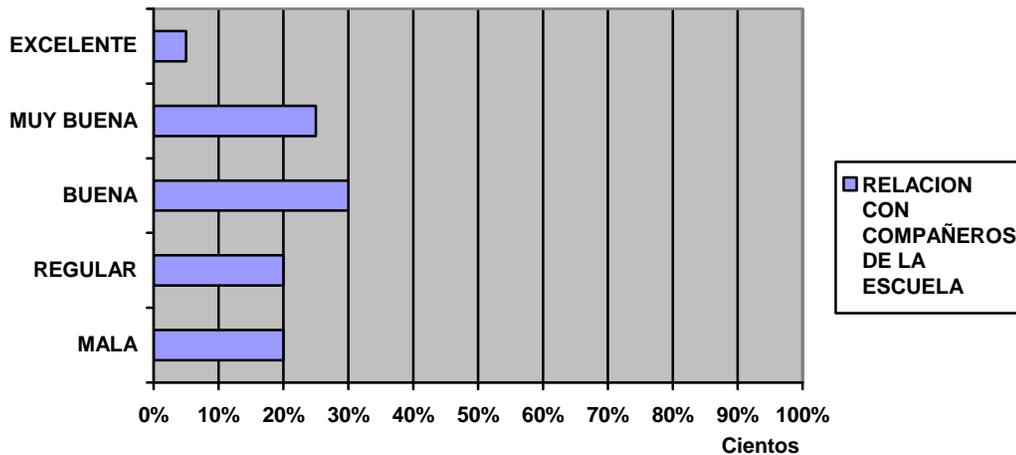
El 35% de los alumnos muestran buena relación con las personas que conviven diariamente, sin embargo, sería importante que mejoraran las relaciones familiares.

RELACIONES CON TÍOS Y ABUELOS



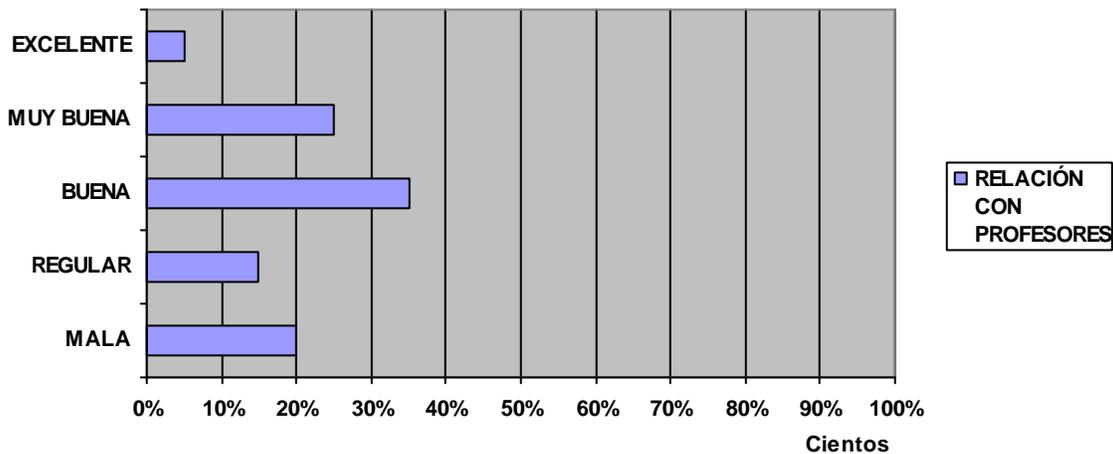
Se puede apreciar que los alumnos tienen mejores relaciones con tíos y abuelos que con las personas que conviven en la misma casa.

RELACIONES CON COMPAÑEROS DE ESCUELA



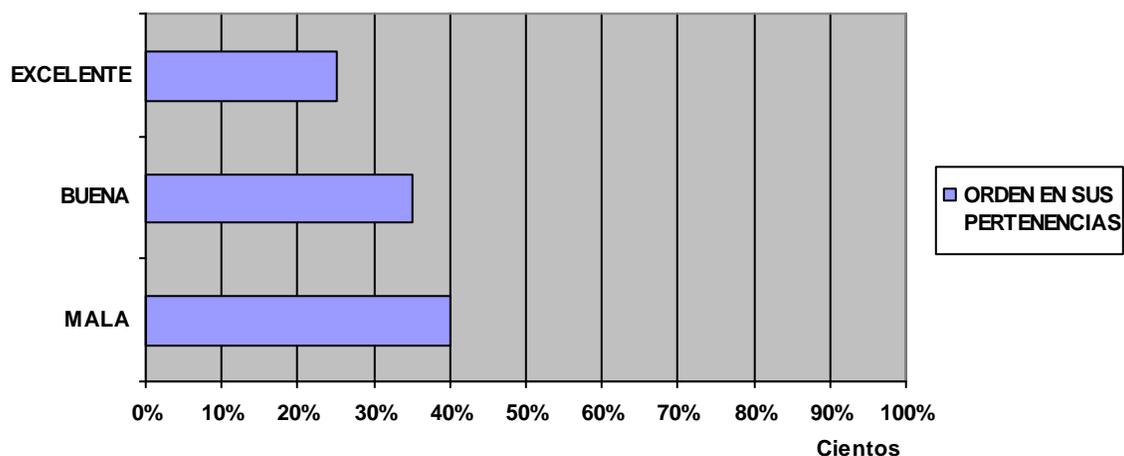
Se ha identificado que las relaciones de respeto, compañerismo, solidaridad y apoyo con sus compañeros no se han logrado satisfactoriamente, pudiendo afectar en su desempeño y actitud escolar, como lo demuestran los resultados obtenidos.

RELACIONES CON PROFESORES



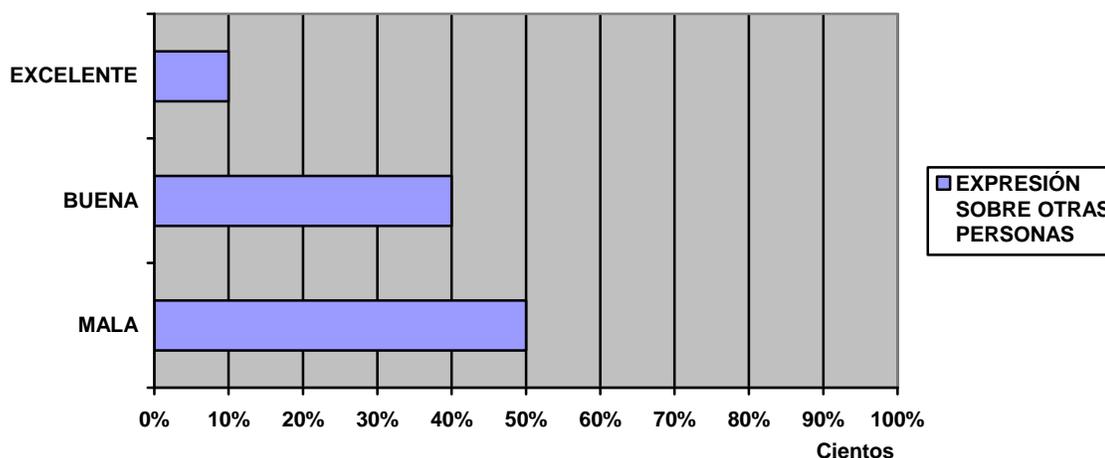
Se observa que la mayoría de los alumnos no ha logrado mantener una óptima relación con los profesores que ha tenido, lo que podría ser una causa de sus actitudes y desempeño escolar.

ORDEN DE OBJETOS PERSONALES



Se aprecia que algunos no son alumnos muy ordenados en sus pertenencias. Solamente el 25% tiene excelente orden en sus objetos personales, reflejando con ello parte de su personalidad.

CÓMO SE EXPRESAN DE OTRAS PERSONAS



El 50% de los alumnos no se expresa correctamente de otras personas y solamente el 10% respeta la integridad de los demás. Lo anterior manifiesta la falta de aprecio y respeto hacia los demás.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las emociones desempeñan un papel importante en la vida del ser humano y son un reflejo de la autoestima que se tenga. Una buena autoestima sirve de motivación como fuerzas de empuje para enfrentar cualquier problema para la vida. Además, influye sobre la percepción de las personas y de su medio ambiente, determinando la adaptación a la vida.

Todas las personas perciben emociones de las personas con las que conviven, que los hacen crear una imagen propia, la cual puede ser buena o mala.

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas:

- Autoestima alta (normal) es cuando la persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima baja, cuando la persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima inflada, cuando la persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

Las personas que tienen recuerdos predominantemente felices y de aceptación en su infancia están mejor adaptados de adolescentes y de adultos, que quienes no pueden recordar más que experiencias

desagradables. Algunos alumnos están creciendo en un hogar y un ambiente desprovisto de aceptación y calor emocional, encuentran más dificultad en establecer relaciones de afecto con los demás.

La manera en que los padres y profesores hemos intervenido en la educación de los niños, han determinado la cantidad de autoestima que tienen, sin embargo lo más importante son los pensamientos, su parte interna que proporciona la forma de interpretar la vida personal, pudiendo apreciar que hay alumnos que no han sabido valorarse y muestran las siguientes características:

- En algunas situaciones son indecisos, mostrando dificultad para tomar decisiones, se incomodan o apenan cuando se equivocan, por lo que difícilmente participan, únicamente lo hacen si están completamente seguros de la respuesta.
- Continuamente comentan que no pueden o que no saben, sin ni siquiera intentarlo.
- Les cuesta trabajo reconocer que tienen cosas positivas y valiosas; ocultándolas porque no las aprecian.
- Evitan participar en actividades grupales, sobretodo cuando tienen que expresarse ante los demás.
- Algunos son pasivos, evitan defender sus derechos ante sus compañeros, aislándose del grupo.
- Les cuesta trabajo esforzarse para obtener sus metas, es necesario impulsarlos continuamente para concluir lo que emprenden.
- Hay alumnos que ante situaciones negativas buscan culpar a otros y generalmente no aceptan sus errores.

- También a algunos alumnos les cuesta trabajo aceptar que se les llame la atención y se alegran con las fallas de los otros.

Generalmente los alumnos que tienen alta autoestima han sido por algunos de los siguientes aspectos:

- Desde pequeño es tratado con amor.
- Se le da seguridad en lo que realiza.
- Se le aplican normas conductuales firmes, no violentas.
- Se le enseña a respetar a las personas.
- Se motiva a lograr todo lo que se proponga.
- Se le llama la atención con amor y respeto.
- Se le cuida su salud, en forma normal.
- Se le ayuda a ser independiente.

Existen elementos que ayudan a mejorar la autoestima

Sentido de Pertenencia: Necesitan experimentar que son parte de algo, son parte de una familia, una comunidad, en la cual se les quiere y respeta, son miembros de una nación, con costumbres, historia e idioma. Dentro del ambiente escolar deben sentirse integrantes del grupo y de la institución educativa.

Sentir que son amados por su familia, que los cuidan, y si no es así, buscan una familia sustituta; amigos, con quienes comparten sus momentos agradables; vecinos, que los respetan.

Ser reconocidos en sus cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones.

De la misma manera se ha podido identificar que la autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas. Y entre los factores que producen una baja autoestima podemos describir:

- Amor condicionado a niños: Si no sacas buenas notas en tus exámenes, no te voy a querer.
- La repetición constante del no: No hagas eso, no vengas tarde.
- La inconsistencia en las reglas de conducta: papa da una orden y mamá da una orden contraria. O en ocasiones se respetan las reglas y en otras no.
- Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera e incluso golpes...
- Indiferencia de los padres, no sabe si está enfermo, si come, por donde anda...
- Reglas familiares rígidas.
- Pérdidas importantes durante la infancia: papá, mamá o la desintegración familiar.
- Padres sobre-protectores. No permiten al alumno demostrar sus capacidades.
- Padres muy consentidores.
- Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo.
- Situaciones de estrés.

También existen dentro del grupo alumnos que muestran autoestima inflada pudiendo generarse por algunos de los siguientes aspectos:

- Son tratados con amor enfermizo.
- No se les aplican normas conductuales.
- Se les enseña a que su opinión es mejor que la de los demás.
- Que lograrán todo lo que se propongan, sin equivocación alguna.
- Que pueden conseguir lo que quieran aunque para ello, tiene que utilizar a otros.
- Se les complace en todo.
- Se les enseña que son los más bonitos o bonitas.
- Que son los más inteligentes de todos.
- A ser autosuficiente en extremo.

Podemos motivar a los alumnos para aprender a formular pensamientos y acciones positivas que contribuirán a mejorar la autoestima en lugar de afectarla.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Es posible que teniendo una buena autoestima se realicen mejor las cosas?
2. ¿El empleo de la música en algunas actividades servirá de apoyo para mejorar la autoestima?
3. ¿Cómo influye evaluar nuestras cualidades y defectos para motivar el amor a sí mismo para generar el propio aprecio y el de otras personas?
4. ¿Las descripciones de si mismos podrán ser positivas para crear una buena autoestima?
5. ¿Los pensamientos negativos podrán ser cambiados por positivos para llevar una vida más satisfactoria?
6. ¿Estimular los estados de ánimo en las personas apoyará en su autoestima?
7. ¿Poder manejar o expresar los sentimientos sin dificultad, proporcionará una satisfacción en las personas?
8. ¿Diseñar proyectos personales y aspiraciones altas, pero realistas ayudará a tener buena autoestima?

9. ¿La buena comunicación y relaciones entre padres e hijos será un factor que ayude a mejorar la autoestima?
10. ¿La violación a los valores morales de las personas, dañará su autoestima?
11. ¿Aceptar responsabilidades de nuestros actos, ayudará a dar lo mejor de sí mismo?
12. ¿Las actividades recreativas, deportivas, culturales y sociales servirán para crear una convivencia familiar que apoye el valor de cada integrante de familia y mejore el estado de ánimo de los alumnos?
13. ¿El cuidado personal influirá en el mejoramiento de la autoestima?
14. ¿El ambiente físico escolar, familiar y social, podrán influir para que las personas se sientan motivadas y felices?
15. ¿Perdonar y saber pedir perdón sobre nuestras faltas, nos ayudará a sentirnos mejor?
16. ¿La relajación mental y corporal podrán ayudar a mejorar el estado de las personas?

PREGUNTA CENTRAL

¿Será posible que motivando a los alumnos para construir una buena autoestima, muestren mejores actitudes en su aprendizaje, reflejando un mejor aprovechamiento escolar?



PROPÓSITO Y/O METAS POR ALCANZAR

Los propósitos y la razón de ser del proyecto, implica acciones para:

- Brindar a los alumnos durante el curso escolar, actividades que les permitan la adquisición de habilidades y actitudes analíticas, reflexivas y críticas, para que así puedan mejorar su autoestima, logren sus metas y adquieran un buen aprovechamiento y desarrollo personal.
- Sean capaces de expresarse emocional y mentalmente con valores personales que sean aplicados en su vida diaria y poder resolver y enfrentar con claridad, coherencia y sencillez cualquier problema que se les presente de forma ética y social.
- Adquieran confianza en ellos mismos para que les sirva como instrumento para reconocer, plantear y resolver cuestiones prácticas escolares y de la vida cotidiana.
- Que tengan mejor ánimo para realizar sus actividades de estudio, buscando un mejor aprovechamiento escolar.
- Aprendan a respetarse y amarse aceptando sus cualidades y defectos, los cuales podrán utilizar en beneficio de sus acciones.
- Que aprendan a valorarse para generar una visión de personas exitosas y no de fracasados.

- Que aprendan a autorregular sus pensamientos y acciones negativas para que mejore su autoestima.
- Que los alumnos tengan tolerancia a la frustración.
- Que los alumnos transformen la forma en que puedan sentirse, en caso de que sea negativa o egoísta.
- Adquieran las habilidades para reconocer acciones que les sirvan para motivarse y mejorar su autoestima.
- Que sean capaces de sentirse bien con ellos mismos y con la sociedad que les rodea, para crear un ambiente sano que pueda hacerlos felices y adquieran poder para triunfar en cualquier situación.

MARCO TEÓRICO

Teorías de Desarrollo

Considerando la importancia de contar con un referente teórico sobre el desarrollo del ser humano, que resulte útil para apoyo en la problemática identificada, así como tener una base de las conductas y características del niño, atendiendo a cada área del desarrollo y poder entender ciertos comportamientos y adaptar nuevas estrategias de acuerdo a sus necesidades. El proyecto tiene el apoyo de las **Teorías de Desarrollo de Erik Erikson (1902-1994) y Henry Wallon (1879-1962)**; ya que abordan los aspectos cognitivos y afectivos del desarrollo infantil.

Las Teorías Psicoanalíticas de Freud y Erikson se centran en los cambios evolutivos del yo y en la personalidad. Los teóricos mencionados vieron en el desarrollo un proceso en que cada etapa de maduración surgen algunos impulsos, necesidades o conflictos que influyen en la forma en que el niño se relaciona con el ambiente. Cada una de las etapas se basa en la anterior y refleja cambios cualitativos en las estructuras de la personalidad del niño o en su sentido del yo.

Conforme a las teorías psicoanalíticas, las formas en que el niño satisface sus necesidades en diversas edades marcan la pauta del desarrollo de su personalidad.

Más que Freud, Erikson reconoció que la sociedad ha establecido formas de atender las necesidades del niño, pero la maduración sigue

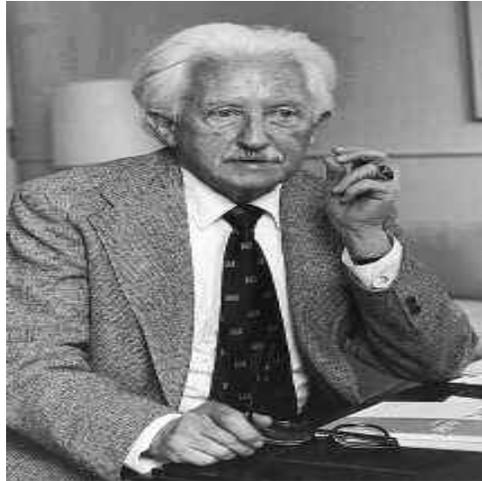
determinando cuándo surgirán ciertas dimensiones de la personalidad. Además Erikson estaba convencido de que el desarrollo es un proceso de toda la vida, mientras que para Freud las estructuras básicas de la personalidad infantil se colocan en los primeros cinco años de vida. En otras palabras, el desarrollo de la personalidad tiene un periodo crítico.

La forma de pensar de H. Wallon y su metodología son dialécticas, toma de varios autores las ideas principales para fundamentar su teoría. Para Wallon el desarrollo y la conducta individual se ven posibilitados y limitados por tres órdenes de condiciones fisiológica, psicológica y social.

Erik Erikson sostuvo que “los niños se desarrollan en un orden predeterminado”⁴. En vez de centrarse en el desarrollo cognitivo, sin embargo, él estaba interesado en cómo los niños se socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal.

Para Erikson, el desarrollo humano sólo se puede entender en el contexto de la sociedad a la cual uno pertenece y remarca la relación entre el ego y las fuerzas sociales que tienen algún tipo de influencia sobre las personas en determinados momentos de la vida.

⁴ Antología Básica, El niño preescolar: Desarrollo y aprendizaje, UPN, México, Pág. 64.



Erik Erikson - Teoría Psicosocial

Erikson divide la vida en ocho etapas de desarrollo psicosocial, las cuales están mencionadas en su libro *El ciclo vital completado*. Cada etapa está caracterizada por una crisis emocional con dos posibles soluciones, favorable o desfavorable. La resolución de cada crisis determina el desarrollo posterior. Las cuatro primeras etapas son especialmente importantes para nosotros porque se centran en los niños pequeños.

- **Confianza frente a desconfianza.** Desde el nacimiento hasta la edad de un año, los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (generalmente las madres y padres). Si la confianza se desarrolla con éxito, el niño o niña gana confianza y seguridad, mostrándose capaz de sentirse seguro incluso cuando esta amenazado. No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a ansiedad, inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza con lo que lo rodea.

- **Autonomía frente a vergüenza y duda.** Entre el primer y el tercer año, los niños comienzan a reconocer su independencia, separándose de su madre, decidiendo con qué juguete jugar, y seleccionando lo que quiere usar para vestir, lo que le gusta comer, etc. Si se anima y apoya la independencia de los niños en esta etapa, se sentirá más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo. Si los critican, controlan excesivamente, o no se les da la oportunidad de, comienzan a sentirse inadecuados en su capacidad de sobrevivir, y pueden volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima, y tener vergüenza o desconfianza acerca de sus capacidades.
- **Iniciativa frente a culpa.** Entre los tres y hasta los siete años, los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, realizan actividades con otras personas. Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. Si estas acciones son criticadas o controladas, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como una molestia para los demás y seguirán siendo seguidores, además carecerán de iniciativa.
- **Industriosidad frente a inferioridad.** Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta concluirlos, y se sienten bien por sus logros. En este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño. Si se anima

y refuerza a los niños por su iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial.

- **Identidad frente a confusión de papeles.** Durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.
- **Intimidad frente a aislamiento.** En la adultez temprana, aproximadamente desde los 20 a los 25 años, las personas comienzan a relacionarse más íntimamente con los demás. Exploran las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de la familia. Completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad, y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra

persona). Evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad y a veces a la depresión.

- **Generatividad frente a estancamiento.** Durante la edad adulta media, en una etapa que dura desde los 25 hasta los 60 años aproximadamente, se planean necesidades e intereses para lograr metas, establecemos una relación, comenzamos nuestras propias familias y desarrollamos una sensación de ser parte de algo más amplio. Aportamos algo a la sociedad al criar a nuestros hijos, ser productivos en el trabajo, y participar en las actividades y organización de la comunidad. Si no alcanzamos estos objetivos, nos quedamos estancados y con la sensación de no ser productivos.

No alcanzar satisfactoriamente la etapa de la generatividad da lugar a un empobrecimiento personal. El individuo puede sentir que la vida es monótona y vacía, que simplemente transcurre el tiempo y envejece sin cumplir sus expectativas. Son personas que han fracasado en las habilidades personales para hacer de la vida un flujo siempre creativo de experiencia y se sienten apáticos y cansados.

Las personas generativas encuentran significado en el empleo de sus conocimientos y habilidades para su propio bien y el de los demás; por lo general, les gusta su trabajo y lo hacen bien.

- **Integridad del yo frente a desesperación.** Mientras envejecemos y nos jubilamos, tendemos a disminuir nuestra productividad, y

exploramos la vida como personas jubiladas. Durante este periodo contemplamos nuestros logros y podemos desarrollar integridad si consideramos que hemos llevado una vida acertada. Si vemos nuestras vidas como improductivas, nos sentimos culpables por nuestras acciones pasadas, o consideramos que no logramos nuestras metas en la vida, nos sentimos descontentos con la vida, apareciendo la desesperación, que a menudo da lugar a depresión.

Teoría de Wallon

Para explicar el desarrollo en los niños Wallon afirma que éste estará determinado por las relaciones con el medio y plantea el desarrollo de las capacidades individuales a través de: Leyes y Estadios del Desarrollo Infantil, como lo menciona en su teoría retomada y considerada por J. de Ajuriaguerra en el libro *Estadios del desarrollo según H. Wallon*.

Para Wallon siempre fue importante lograr el reconocimiento y prestigio de una persona, no por su posición económica, sino por el desarrollo de sus capacidades intelectuales individuales.

H. Wallon consideró 5 estadios para el desarrollo del niño, los cuales se describen a continuación:

- **Estadio impulsivo emocional.** Inicia con el nacimiento y finaliza llegando el primer año de vida, en éste se originan las condiciones fisiológicas y sociales que permanecen en el acceso del lactante a la vida psíquica.

El progreso se realiza a través de la maduración diferenciándose progresivamente las distintas sensibilidades, gracias también, a la acción del entorno humano, este periodo abarca desde el nacimiento a los tres meses de vida.

El comienzo del periodo emocional se da con la aparición de la sonrisa (6 meses) así como con una extensa gama de matices emocionales: cólera, dolor, pena, alegría (3 a 9 meses). La emoción se constituye como función dominante organizando el comportamiento infantil relegando el tono muscular a un segundo plano. En este periodo aparece un auténtico campo emocional, expresado en la simbiosis afectiva entre el lactante y sus cuidadores.

- **Estadio sensoriomotor y proyectivo.** Transcurre a lo largo del 2º y 3er. Año de vida, éste es centrífugo ya que está dirigido a establecer relaciones con el mundo exterior. Alrededor de los 12 y 18 meses la función dominante es la sensoriomotriz que adopta dos direcciones la primera se dirige a la manipulación de los objetos en el espacio próximo, incrementada con la incorporación de la marcha mediante la manipulación el niño identifica y reconoce los objetos.

En la segunda el niño se expresa mediante gestos y palabras empleando el simulacro para apoyar su discurso esta etapa es de gran importancia para explicar el paso del acto al pensamiento, ya que la acción no solo se ejecuta, sino que estimula la actividad mental. El niño siente la necesidad de proyectarse en las cosas para sentirse así mismo.

- **Estadio del personalismo.** En este periodo el niño busca afirmarse como individuo autónomo. Es un estadio de orientación centrípeta que consta de tres periodos que abarca de los 3 a los 6 años, el primero de ellos es la crisis de oposición inhibición en el que el infante desarrolla actividades y actitudes de rechazo como si quisiera proteger la autonomía de su persona recién conquistada.

El estadio se inicia con un cambio brusco de comportamiento infantil, en el que el niño es incapaz de adoptar el punto de vista del otro, adoptando su propio punto de vista de forma exclusiva y unilateral manifestando su oposición a las personas que le rodean, con el único objeto de afirmar su personalidad.

El segundo periodo es la edad de la gracia, etapa en la que el infante busca la aceptación de los demás mediante la seducción, este periodo abarca de los 4 a los 5 años.

El último periodo es el de los 5 a los 6 años, en el que se da la representación de los roles, en los que el niño deja de reivindicar su yo frente al otro tratando de apropiarse de su entorno para incorporarlo a su propio yo, apareciendo un esfuerzo dirigido a sustituir al otro por medio de la imitación.

- **Estadio del pensamiento categoría.** Este estadio se inicia a los 6 años y finaliza aproximadamente a los 10 años, en él se presenta un nuevo cambio en la orientación centrifuga, que tiene como función

dominante la conquista y el conocimiento del mundo exterior, Durante este periodo se desarrolla en el niño el poder de auto disciplinar el poder de atención relacionado con la actividad escolar, para Wallon es la edad del trabajo.

En este estadio se distinguen dos periodos el primero de los 6 a los 9 años y está dominado por el pensamiento sincrético, la noción de culpa se convierte en le elemento básico para estudiar los orígenes del pensamiento y su posterior evolución, la personalidad es polivalente, acorde a las diversas relaciones infantiles que exigen adoptar sus conductas a las circunstancias particulares.

En este periodo, el pensamiento es expresado globalmente formado por impresiones de las que se confunden lo afectivo y lo objetivo.

- **Estadio de la personalidad y la adolescencia.** Este periodo es considerado por Wallon como el último que separa al niño del adulto y en el que las exigencias de la personalidad vuelven a estar en el primer plano. Es un estadio de ordenación centrípeta, es decir, esta dirigido a la contratación del propio yo. Se inicia a partir de lo 11 a los 12 años con la crisis de la pubertad, un tanto comparable al del personalismo.

La crisis según Wallon se inicia con una oposición dirigida hacia los hábitos de vida, costumbres, etc. Es una oposición activa la cual es posibilitada por el desarrollo intelectual y la conciencia de si mismo.

Aparecen ambivalencias en sus actitudes, que pueden ir desde el egoísmo mas cerrado hasta el autosacrificio, de la timidez a la extroversión. Para el adolescente todo debe tener explicación, adviniendo así las leyes del conocimiento que permiten al adulto captar la realidad a través de su existencia y de sus transformaciones.



Henry Wallon

Teorías de Aprendizaje

“La enseñanza o instrucción necesita de una teoría para organizar e integrar todo lo que se sabe respecto a ella, y tener así una base sistemática para la misma enseñanza. La teoría proporciona un marco para la organización de los principios; ofrece una lógica para ciertas prácticas específicas; hace que la enseñanza deje de ser simplemente un oficio o un arte y se convierta en una profesión.”⁵

Teniendo presente que una teoría proporciona las bases para seleccionar los nuevos métodos, evaluaciones y prácticas, la problemática presentada tiene el apoyo teórico de la Pedagogía Constructivista.

El Constructivismo es aquello que entiende que el conocimiento es el resultado de un proceso de construcción o reconstrucción de la realidad, que tiene su origen en la interacción entre las personas y el mundo; se considera un buen apoyo de esta pedagogía para trabajar en la problemática identificada.

Apoyándome principalmente en la epistemología genética **Piagetana**. En donde la asimilación es la clave, ya que la nueva información que llega a una persona es asimilada en función de lo que previamente hubiera adquirido. Necesitando posteriormente una acomodación de lo aprendido, por lo que debe haber una transformación de los esquemas del pensamiento en función de las nuevas circunstancias.

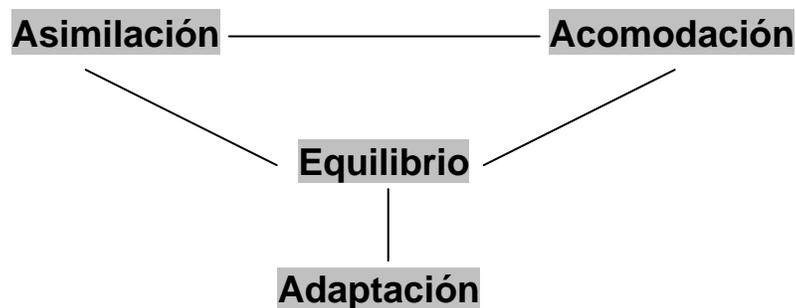
⁵ C. H. Patterson, *Bases para una Teoría de la Enseñanza y Psicología de la Educación*, traducción de Dr. Pedro Rivera Ramírez, México, Programas Educativos, S.A. de C.V. pág. 4

Esta teoría manifiesta los siguientes puntos:

- **Ideas fundamentales:**

- Ideas previas, entendidas como construcciones o teorías personales
- Conflicto cognitivo, que se da entre concepciones alternativas y construirá la base del cambio conceptual.
- Cambio conceptual, es decir, el salto de una concepción previa a otra.

- **Proceso.**



- **Propósito:** Proporcionar un esquema de conjunto, elaborado a partir de una serie de tomas de postura jerarquizadas sobre algunos aspectos cruciales de los procesos escolares de enseñanza y aprendizaje, que facilite una lectura y una utilización crítica de los conocimientos actuales de la psicología de la educación y del que sea posible derivar tanto implicaciones para la práctica como desafíos para la investigación y la elaboración teórica.

- **Funciones:** Promover el desarrollo personal de los niños y las niñas facilitando a los alumnos el acceso a los saberes y formas culturales del grupo social a que pertenecen.

- **Rol de:**

El profesor: Tiene la responsabilidad de ayudar al establecimiento de relaciones entre el conocimiento previo de los alumnos y el nuevo material de aprendizaje, aportando la revisión, transformación diversificación, coordinación y construcción de esquemas de conocimiento.

El alumno: Es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Aporta representaciones, concepciones, ideas previas, esquemas de conocimiento, modelos mentales o ideas espontáneas.

Los contenidos del aprendizaje: Deben ser significativos.

Según David Paul Ausubel, siendo el creador de *La Teoría del Aprendizaje Significativo*, menciona que solo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar de forma sustantiva y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva.

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Éstos se logran cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

Ventajas del Aprendizaje Significativo: Produce una retención más duradera de la información. Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido. La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo.

Teoría sobre Autoestima

El Humanismo es un movimiento dentro de la psicología que se identifica fuertemente con la perspectiva holística, esto es que reconoce las múltiples dimensiones del ser humano: físico, intelectual, estético, emocional y espiritual. Estas nociones constituyen las fuerzas holistas que hacen del individuo un sistema motivacional unificado. Los esfuerzos del *self* o la tendencia de autorrealización representan un sistema motivacional que organiza y unifica los demás motivos. Este motivo nuclear, es decir, “*el ser el self que uno verdaderamente es abarca los esfuerzos hacia el crecimiento, el desarrollo, además de los esfuerzos por alejarse de lo que uno no es, de la fachada, de la ocultación del self, del cumplimiento de las expectativas de los demás*”.⁶

Las explicaciones de los humanistas sobre la personalidad rebosan optimismo. Tienen un elevado concepto de las personas y de su capacidad para vivir la vida plenamente, aunque eso implique cambiar actitudes y conductas mantenidas durante mucho tiempo.

Carl Rogers es uno de los teóricos contemporáneos de mayor influencia por su visión de los seres humanos como poderosos arquitectos de sí mismos.

Rogers ha desarrollado una teoría de la personalidad centrada en el concepto de sí mismo como núcleo de la personalidad. En ella manifiesta que todos necesitamos encontrar nuestro yo real para llegar a ser tal persona, y para aceptarnos y valorarnos por lo que somos.

⁶ Cuadernos Pedagógicos, Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas. Consejo Nacional Técnico de la Educación, México, pág.

Así mismo, reconocía la existencia de un inconsciente que guía la mayor parte de nuestra conducta, pero, en contra de lo que piensan los psicoanalistas, Rogers concebía los procesos inconscientes como motivadores positivos de la conducta.

El autoconocimiento y la auto observación vienen, dice Rogers, a través de nuestras primeras experiencias, mediante las cuales dominamos el ambiente a través de la alta consideración que otros nos muestran, con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, y a través de la congruencia, o del acuerdo entre las experiencias que tenemos a lo largo de la vida y de la forma como nos vemos a nosotros mismos. Otro aspecto de la congruencia es el acuerdo entre lo que nos gustaría ser y la impresión que tenemos de nosotros mismos. Cuanto más cerca estén estos dos conceptos, más satisfechos estaremos de nosotros mismos.

La aceptación incondicional consiste en el hecho de aceptar, interior y exteriormente, que los otros sean lo que son y sin hacer nada para estorbarles. Rogers definió que el principio de congruencia “Afirma la necesidad de ser uno mismo ante los demás y ante sí mismo, sin vergüenza ni hipocresía”⁷

La persona congruente funciona al más alto nivel. Abierta a la experiencia, y no a la defensa, tal persona observa a la gente y a las cosas de forma precisa, se lleva bien con los demás, tiene un alto nivel de autoestima. El objetivo de una persona sana es el crecimiento de su auto aceptación.

⁷ Antología Básica, Corrientes Pedagógicas Contemporáneas, UPN, México, Pág. 67.

La emergencia del *self* provoca la necesidad de aceptación positiva. Ésta es la aprobación y el amor de los demás. La necesidad de aceptación positiva es especialmente significativa porque hace que la persona sea sensible a la reacción de los demás, por lo que asumen un rol más importante en la vida de la persona. Atendiendo a las críticas y los cumplidos de los demás, la persona aprende a internalizar la reacción social en la estructura de la autorrealización. Como resultado, la necesidad generalizada de aceptación positiva se amplía para incluir la necesidad específica de aceptación positiva del *self*.

Al poco tiempo de nacer, los niños comienzan a aprender las condiciones de valor con las que se juzga su conducta y sus características personales el *self* como positivas y merecedoras de aceptación o negativas y merecedoras de rechazo. Eventualmente, y debido a que la necesidad de aceptación positiva hace que la persona se vuelva sensible a la aceptación o el rechazo de los demás, el niño internaliza las condiciones de valor en la estructura del *self*. Durante el desarrollo, la estructura del *self* se amplía más allá de las condiciones de valor parentales para incluir condiciones sociales de valor también. Cuando llega a la edad adulta, la persona aprende de padres, hermanos, profesores, sacerdotes, entrenadores y otros las características o conductas que son buenas y malas, deseables e indeseables.

La única manera de no interferir en la tendencia de auto realización del niño es darle aceptación positiva incondicional y no la aceptación positiva condicional producto de las condiciones de valor. Si al niño se le da aceptación positiva incondicional, entonces tendrá necesidad de internalizar las condiciones sociales de valor. Si los padres aprueban,

quieren y aceptan al niño por ser quien naturalmente es en lugar de por quién quieren que sea, entonces la estructura del *self* del niño será una representación con identidad formal.



Carl Rogers

Para identificar el grado de autoestima en cada alumno, se han tomado en cuenta los siguientes aspectos:

Características de las personas con Alta autoestima (Campos y Muños, 1992)⁸

- Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismos.
- Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.

⁸ webmaster@aulafacil.com

- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo.
 - Les gustan los retos y no les temen.
 - Tienen consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
 - Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
 - Luchan por alcanzar lo que quieren.
 - Disfrutan las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás.
 - Se aventuran en nuevas actividades
 - Son organizados y ordenados en sus actividades
 - Preguntan cuando algo no lo saben.
 - Defienden su posición ante los demás.
 - Reconocen cuando se equivocan.
 - No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen.
 - Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
 - Son responsables de sus acciones.
 - Son líderes naturales.
- **Características de las personas con Baja autoestima (Campos y Muñoz 1992)⁹**
 - Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados.

⁹ IBIDEM

- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son aisladas y casi no tienen amigos,
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan
- Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal
- En resultados negativos buscan culpables en otros
- Creen que son los feos
- Creen que son ignorantes
- Se alegran ante los errores de otros
- No se preocupan por su estado de salud

- Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal
 - Busca líderes para hacer las cosas
 - Cree que es una persona poco interesante
 - Cree que causa mala impresión en los demás
 - Le cuesta obtener sus metas
 - No le gusta esforzarse
 - Siente que no controla su vida
- **Características de las personas con autoestima inflada (Campos y Muñoz 1992)¹⁰**

Tomando elementos básicos de Sigmund Freud podemos hacer una aproximación, a las características de este tipo:

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan
- Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.
- Se aman en forma enfermiza a sí mismo.
- Son vanidosos, pero en caso extremo llegan al *narcisismo*.

¹⁰ IBIDEM

- Se sienten atractivos (No necesariamente en el aspecto físico)
- Creen que son las personas más interesantes de la tierra
- Tienen mucha seguridad en sí mismos.
- Creen que le ganan a cualquiera en todo.
- Creen que tienen el cuerpo más bello.
- Creen que impactan a cualquiera que los conoce.
- Les gusta que los elogien.
- Creen que todas las personas están obligadas a amarlos.
- Sienten que realmente son su mejor amigo.
- Creen que nunca se equivocan, pero atacan a los demás cuando se equivocan.
- Sienten que nadie es más que ellos como persona.
- Casi siempre tienen una actitud amigable con los demás.
- Se sienten feliz y plenamente a gusto consigo mismos.
- Cuidan en forma enfermiza de su salud.
- Optimistas en extremo.
- Sienten que merecen tener más que los demás.
- Quieren tener lo mejor en ropa, perfume, y objetos materiales.
- Ególatras.

METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta que los paradigmas son ejemplos o modelos aceptados como vía de investigación, considero que el proyecto se fundamenta en el enfoque metodológico de la **investigación-acción** ya que partiendo de mi práctica docente se identificó la problemática sobre la baja autoestima de algunos alumnos afectando sus relaciones con compañeros, profesores y familiares, así como el bajo rendimiento académico, mediante la interpretación de los cuestionarios, de sus acciones y actitudes se diseñaron diversas acciones como propuestas para crear un cambio o mejora al respecto.

El enfoque metodológico de la investigación-acción tiene una tendencia a la dialéctica crítica, ya que algunas de sus principales características son:

- **Cualitativo:** Pertenece al orden de la cualidad sin ofrecer relaciones numéricas entre la causa y el efecto.

Siendo la autoestima un juicio evaluativo de la consideración positiva o negativa que se tiene de sí mismo sólo podemos darle un orden cualitativo a la asimilación y reflexión que genera el individuo internamente. Así mismo las sesiones fueron evaluadas de manera cualitativa.

- **Inductivo:** Particular → general

Mediante la observación de cada alumno y sus reacciones individuales en diversas situaciones se pudo apreciar que la problemática afectaba las relaciones y aceptación grupal.

- **Ideográfico:** Representación gráfica de ideas o conceptos.
- **Subjetivo:** La conducta humana, rasgos personales (intelectuales, afectivos,...) que influyen en el modo de pensar y de sentir de un individuo y originan la singularidad del comportamiento de ese individuo.

Este aspecto es sumamente considerado, ya que la autoestima se refleja en la conducta de los alumnos, marcando sus rasgos personales como su conducta, actitudes y habilidades definiendo subjetivamente la personalidad de cada individuo. En todas las actividades estuvo presente la parte subjetiva de la conducta humana.

- **Etnometodológico:** (metodología de o para el pueblo).

La metodología utilizada está basada en las necesidades y aspectos de los alumnos en los que se detectó la problemática para lograr mejores resultados. Cada actividad estuvo diseñada de acuerdo a las capacidades y a la propuesta de cambio y mejoramiento individual y grupalmente.

- **Hermenéutico:** Interpreta o explica el sentido de un hecho o situación. En relación a este aspecto, se pretendió dar una interpretación a los comportamientos y a las respuestas de los

cuestionarios proporcionados por los padres, así como de cada sesión de trabajo para identificar la problemática y darle seguimiento al proyecto.

- **Sociología educativa:** Adopta una postura basada en la sociología definida según Max Weber como la ciencia social que se ocupa del entendimiento interpretativo de la acción social; la característica es su significado subjetivo al realizar una distinción entre la acción humana y la conducta humana. El comportamiento de los seres humanos está constituido por sus acciones y el rasgo característico de las acciones que tienen sentido para quien la realiza. Las acciones no pueden observarse de la misma manera que los objetos naturales; sólo se puede interpretar en el momento de llevar a cabo la acción.



Maximilian Weber.

Político, economista y sociólogo alemán

Weber entiende que el objeto de estudio de la sociología es la acción social, y a ésta la define como "...una conducta humana con sentido y dirigida a la acción de otro."¹¹

¹¹ www.monografias.com

Esta definición destaca las particularidades de la acción humana, tiene sentido racional o afectivo, y a su vez está condicionada a actuar sobre otras personas, lo cual le imprime el sentido social.

Las personas pueden aún estando en conjunto realizar acciones individuales.

Si bien Weber establece cuatro tipos de acciones sociales básicas, no necesariamente está estableciendo una segmentación rígida de las mismas, sino que en cada una de ellas prepondera una de estas condiciones.

- La acción racional de acuerdo a fines.
- La acción racional de acuerdo a valores.
- La acción afectiva.
- La acción tradicional.

Para Weber, “los hombres persiguen fines. Llegan a los fines a través de diversos medios. Las consecuencias de una acción social están en relación directa con los medios utilizados y los fines perseguidos”¹².

Tipos de acciones:

- **La acción racional acorde a fines** es fundamentalmente de características racionales.
- **La acción racional de acuerdo a valores** son aquellas acciones que su móvil principal son los valores de los sujetos sin considerar las consecuencias.

- ¹² IBIDEM

- **La acción afectiva** se confunde con reacción frente a un estímulo pues responde a sentimientos (afectos positivos o negativos), sin que infiera lo racional.
- **La acción tradicional** son las que se realizan acorde a valores adquiridos de la sociedad, equivalen a los ritos, a las normas de comportamiento social.

Considerando lo anteriormente expuesto sobre la sociología educativa, al interpretar y realizar las sesiones de trabajo se llevaron a cabo las diferentes tipos de acciones sociales que especifica Max Weber de acuerdo a los fines que se pretendían perseguir.

TIPO DE PROYECTO

Este proyecto es un proyecto de innovación de acción docente, ya que es “una herramienta teórico-práctica en desarrollo... que permite pasar de la problematización de nuestro quehacer cotidiano, a la construcción de una alternativa crítica de cambio que permita ofrecer respuestas de calidad al problema en estudio.”¹³

“... surge de la práctica y es pensado para esa misma práctica, es decir, no se queda sólo en proponer una alternativa a la docencia”¹⁴

“... el proyecto pedagógico de acción docente ofrece una alternativa al problema significativo para alumnos, profesores y comunidad escolar, que se centra en la dimensión pedagógica y se lleva a cabo en la práctica docente propia”¹⁵

¹³ Marcos Daniel Arias. *Antología Básica Hacia la Innovación*, México, UPN, 1985. pp 64

¹⁴ Ibid 65

¹⁵ Ibid 65

PROPUESTA ALTERNATIVA

El propósito del aprendizaje, el desarrollo y la enseñanza va más allá de la transmisión de conocimiento; abarca la adquisición de habilidades personales para que los niños tengan estrategias de las cuales ellos se apropien para dominar su propia conducta y hacerse independientes.

Estas estrategias para mejorar la autoestima amplían las habilidades humanas pues permiten que las personas hagan cosas que no podrían hacer de otro modo. Las herramientas pueden ser usadas, inventadas y enseñadas. Así mismo, ayudan a los seres humanos a dirigir su conducta física, cognitiva y emocional; capacitan a los seres humanos para planear anticipadamente, dar soluciones complejas a los problemas y trabajar con los demás para conseguir una meta común. Con ellas, ayudan a los niños a aprender formas de pensamiento o estrategias para controlar sus sentimientos “contar hasta diez” y “pensar en otra cosa”, también son herramientas para contener el enojo.

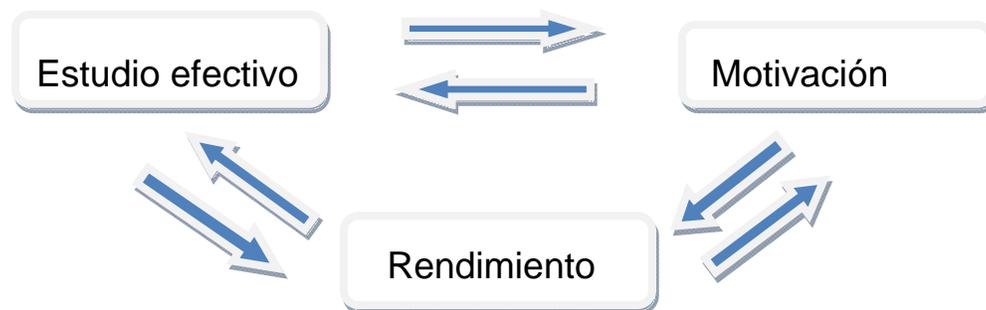
Con base a lo expuesto, el plan de trabajo del presente proyecto, pretende crear estrategias para dominar y adquirir habilidades orientadas a desarrollar una buena autoestima en los alumnos, motivándolos y creando un buen ambiente para sentirse capaces de ser excelentes, de aprender, de ser mejores cada día y de dar su mayor esfuerzo a todo lo que realicen.

A continuación se desarrollan aspectos que influyeron en la propuesta alternativa del proyecto:

La motivación.

Todo lo que hacemos, lo hacemos impulsados por alguna razón o motivo. Los motivos son los que nos mueven a hacer algo.

En el estudio y en el aprendizaje es fundamental la motivación. Existe una estrecha interrelación entre estudio efectivo, motivación y rendimiento. Cuando un alumno estudia de forma efectiva, se motiva; forma, un alumno motivado rinde más, y a su vez, cuanto más rinde más motivado se siente.



Por desgracia, la motivación no se aprende, sino que es algo que tiene que surgir de nosotros. El secreto consiste en buscar razones que nos animen y estimulen a hacer las cosas y a hacerlas bien. Unas veces la razón puede ser interna (motivación intrínseca), se refiere al esfuerzo derivado del interés interno en aprender o realizar una tarea porque gusta o porque se disfruta. Otras veces la motivación puede ser externa a nosotros (extrínseca), se basa en las recompensas o castigos que se asocian con la actividad efectuada; su origen es externo y se relaciona con el miedo al fracaso o a trabajar para conseguir algo que nos gusta.

La música como apoyo para mejora la autoestima.

Es importante el poder que tiene la música en los seres humanos. Por mucho tiempo, esta ha acompañado al hombre en sus diferentes actividades y ha sido el mejor medio para comunicarnos, ya que las ondas sonoras manejan frecuencias que llegan directamente al subconsciente generando estados de ánimo e incluso influyendo determinantemente en el comportamiento de las personas.

Desde tiempo inmemorial, el hombre se ha servido de la música para expresar y comunicar sus sentimientos y estados de ánimo. Para el hombre primitivo, la música antes que ser un medio de recreación era un elemento de comunicación, inclusive anterior a lenguaje hablado.

Muchos filósofos clásicos consideran a la música como parte importante en la educación. Platón sostenía que el ritmo y la armonía descienden a todas las zonas del alma, otorgando la gracia de cuerpo y mente que sólo se encuentra en quien ha sido educado de manera correcta. Por su parte Aristóteles fue uno de los primeros promotores de una educación musical integral, ya que estaba convencido de que los humanos alcanzan una determinada cualidad de personalidad debido a la música.

Durante la Edad Media y el Renacimiento, la música estaba considerada dentro de los cuatro pilares del aprendizaje, compartiendo escenarios con disciplinas como la geometría, aritmética y astronomía. Sin embargo, en la actualidad, la música ha sido una de las primeras asignaturas que han quedado eliminadas como parte del currículo escolar, postura que pudiera parecer irónica, ya que su empleo puede ser uno de los recursos

pedagógicos más importantes para el desarrollo de las habilidades académicas requeridas.

Actualmente, es cada vez más frecuente la práctica de la terapia musical, se comprueba crecientemente que la música influye en el estado de ánimo y en la salud de las personas. Debido a la estrecha conexión entre la música y las emociones, se puede considerar que al utilizar adecuadamente este recurso es posible que contribuya a la creación de un entorno emocional positivo en el aula ideal para el aprendizaje.

La música tiene una serie de efectos fisiológicos en el ser humano, influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales y que puede alterar los ritmos eléctricos del cerebro.

El hombre es un ser de vibración, por tanto la música compuesta de vibración sonora incide directamente sobre el ser. La música es vida. El ser humano es la máxima expresión de la vida. Por lo que es posible que utilice la música como fin o como medio para armonizar todas sus dimensiones, tanto físicas como emocionales, por eso, su adecuación y uso en el proceso educativo es importante factor para el desarrollo e integración de la personalidad del educando, y el maestro puede servirse de ella como recurso didáctico y trascendente.

La música tiene un impacto en el rendimiento académico de los alumnos y que contribuye en la creación de un ambiente de trabajo más

agradable y propicio para el aprendizaje, también es un elemento educativo accesible y necesario para ayudar al educando a descubrir y aprovechar sus potencialidades. No se debe usar únicamente como una actividad recreativa, de ejercicio periódico, de estímulo para la memoria sino ser, básicamente una actividad formativa.

Desde los tiempos de la antigua Grecia numerosos filósofos, historiadores y científicos han escrito sobre la música como agente terapéutico. Hace más de 2,500 años que el filósofo griego Pitágoras recomendó el cantar y el tocar un instrumento musical cada día para eliminar del organismo el miedo, las preocupaciones y la ira.

Además la música tiene algún efecto positivo sobre nuestro sistema nervioso. Un estudio en la Universidad de California, demostró que los niños que se exponen a la música de Mozart antes de una prueba de inteligencia demuestran un mejoramiento en la puntuación al ser comparados. Los investigadores concluyeron que la música de Mozart, que es básicamente una serie de variaciones complejas y brillantes sobre temas sencillos, activa unas vías neurológicas que resulta un mejoramiento en la capacidad intelectual. Aunque este efecto es pasajero algunos investigadores lo interpretan en el sentido de que cierto tipo de música logra unos cambios favorables en el cerebro de las personas que la escuchan. Hay investigadores que sospechan que la música, cuando se introduce a edades sumamente tempranas, puede tener efectos favorables permanentes sobre el sistema nervioso.

Beneficios de utilizar música con fines terapéuticos.

- 1.** Se emplea con personas que no están enfermas o que no tienen algún problema para mejorar el bienestar personal, para desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés.
- 2.** En los niños se usa para mejorar la autoestima, la atención y concentración, la coordinación el aprendizaje y la socialización entre otras.
- 3.** Liberación de tensiones emocionales y psíquicas inmediatas.
- 4.** Elevación de la energía física de la persona.
- 5.** Aumento de su autoconciencia.
- 6.** Incremento en la capacidad expresiva de las emociones que ha retenido una persona durante su vida.
- 7.** Mayor confianza de la persona en su fuerza y expresión emocional.
- 8.** Mayor capacidad de contacto con su experiencia personal del mundo lo que redundará en mayores recursos y estabilidad emocional en su vida.
- 9.** Desarrollo de la conciencia de sí mismo lo que le permite establecer relaciones más respetuosas con el mundo.
- 10.** Aumento de la autoestima.

La terapia musical o musicoterapia moderna tiene su origen en Inglaterra. El más antiguo texto sobre música y medicina fue escrito por un médico llamado Richard Browne y publicado en 1729. Esta obra titulada Medicina Musical, que aplicaba a la musicoterapia los principios científicos recientemente elaborados por el matemático y filósofo René Descartes, tuvo gran impacto en la práctica de la terapia musical en los Estados Unidos.

Todos nosotros sabemos reconocer cuándo una canción nos parece alegre o nos parece triste. Generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud o emocionales.

Tipo de música que podemos emplear:

- Para lograr dormir tranquilamente, la música produce un efecto adormecedor mediante instrumentos de cuerda y ritmos suaves semejantes a las canciones de cuna.
- Si se busca la relajación, se utiliza música que mezcle sonidos naturales y electrónicos.
- En el tratamiento contra la depresión se usan melodías tristes que luego llegan a un tono más dinámico.
- Para obtener más energía se pueden utilizar la Suite Karalia de Sibelius, la Serenata de Cuerdas (Op. 48) de Tchaikowsky y Obertura de Guillermo Tell de Rossini.
- Para aliviar el dolor de estómago: Música para la Mesa de Telemann, Concierto de arpa de Haendel y Concierto de oboe de Vivaldi.

- Para remediar el dolor de cabeza: Sueño de Amor de Liszt, Serenata de Schubert, Himno al Sol de Rimsky-Korsakov.
- Para disminuir la ansiedad: El Concierto de Aranjuez de Rodrigo, Las cuatro estaciones de Vivaldi, La sinfonía de Linz, K425 de Mozart.
- Para ayudar a la depresión: El Concierto para piano no. 5 de Rachmaninov, Música acuática de Haendel, Concierto para violín de Beethoven, Sinfonía no. 8 de Dvorak.
- Para controlar la hipertensión: Las cuatro estaciones de Vivaldi, Serenata no. 13 en sol mayor de Mozart.

La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo. El ritmo, elemento básico, dinámico y potente en la música, es el estímulo orientador de procesos psicomotores que promueven la ejecución de movimientos controlados: desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciados a través del propio cuerpo.

El objetivo principal de una persona que de verdad se quiera a sí mismo, debe ser el de buscar mejorar continuamente en todos y cada uno de los campos de su desarrollo. La música es una herramienta poderosísima para encontrar estos resultados. Estudios científicos han demostrado que el uso de la música en los tratamientos para mejorar la conducta del ser humano permite obtener resultados positivos rápidamente.

La respiración y la relajación

Una correcta respiración y un dominio de las técnicas de relajación son imprescindibles para el desarrollo normal de las facultades mentales, ya

que son condiciones psicofísicas básicas en el aprendizaje. Para poder aprender se requieren atención y concentración. La ansiedad repercute negativamente en estos dos factores y la solución radica en que la persona, a través de la relajación, elimine o atenúe dicha ansiedad. La relajación se consigue con ejercicio físico, un sueño reparador, ciertos ejercicios de respiración y técnicas de relajación.



El autoconcepto

El autoconcepto es una estructura cognitiva que contiene imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que mostramos y deseamos manifestar a los demás.

El autoconcepto y la autoestima son términos que aunque se hallan muy relacionados tienen cierta diferencia; el autoconcepto se refiere a los conocimientos de uno mismo (componente cognitivo), mientras que la autoestima hace referencia a los sentimientos afectivos que se tienen de uno mismo (componente afectivo), al hecho de verse valioso y bueno, lo que se concreta en la confianza y la seguridad en uno mismo.

El autoconcepto tiene un carácter evaluativo: la valoración que una persona hace de sí misma es una consecuencia lógica de la propia imagen, características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas y por el concepto del propio yo (percepciones internas) por lo que, mejorando ésta, se mejora el nivel de autoestima.

Descripción de sí mismo.

Dar importancia a aquello en lo que el sujeto es competente quitando importancia a otros ámbitos en los que no lo es o lo es menos, influye en tener una buena autoestima.

Para la formación de una descripción, intervienen distintas dimensiones: física, académica, familiar, emocional, social... Además es jerárquico, porque cada una de sus dimensiones puede tener distinta importancia.

Nuestra propia imagen es la guía que determina exactamente cómo habremos de comportarnos, con quiénes nos relacionaremos, qué cosas intentaremos y qué otras evitaremos; cada uno de nuestros pensamientos y acciones derivan de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La imagen de sí mismo está matizada por las experiencias, éxitos y fracasos, las ideas que sobre su propia persona ha concebido y las reacciones de los demás.

Por lo tanto, la imagen que tenemos de nosotros mismos decide:

- Qué tanto nos agrada el mundo y qué tanto nos gusta vivir en él.
- Qué tanto logramos en la vida.

El primer paso para mejorar nuestros resultados es modificar la manera en que pensamos y hablamos acerca de nosotros mismos. Nosotros decidimos la imagen que queremos mostrar de nuestra propia persona. Nosotros decidimos sobre nuestro propio valor, y decidimos qué tanta felicidad debemos esperar.

Cualidades y limitaciones

Tener una visión real de uno mismo proporciona a la persona una mayor comprensión de sus limitaciones y sus fallos, pero también le permite saber hasta dónde es capaz de llegar, cuáles son sus recursos, qué es capaz de hacer, y puede valorar objetivamente cuáles han sido sus progresos.

Se debe ver objetivamente las limitaciones. No se debe creer que todo se hace mal pero tampoco hay que pensar que los otros sí los hacen mal.

A lo largo de la vida aparecen obstáculos para la consecución de las metas. A veces provienen del entorno social o de la propia persona a causa de sus limitaciones.

Un tropiezo debe analizarse buscando las causas hasta localizar los medios para superarlo, aunque con ello se deba replantear el plan de vida.

Establecimiento de proyectos y metas.

Se pueden establecer tres tipos de metas:

- A largo plazo. Son las metas que se establecen vistas en años. Alcanzar estas metas supone plantearse otras más cercanas, de medio plazo.
- A medio plazo. Pueden referirse al cumplimiento de todas las exigencias del curso actual en lo referente a trabajos evaluaciones, etc.
- A corto plazo. Tienen un alcance más inmediato: serían los objetivos a una semana vista o del día a día. Son las que impiden o posibilitan llegar a otras metas de mayor alcance.
- El cumplimiento de un horario diario y semanal sobre lo que hay que hacer es la mejor garantía de consecución de otras metas importantes.



Los efectos del color.

Los colores influyen de manera física, psíquica y emocionalmente en nosotros. El empleo adecuado del color lo convierte en un elemento curativo antidepresivo, estimulante, regenerativo, equilibrante y armonizador orgánico.

La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de colores, era empleada en la Época de Oro de Grecia, en los templos de luz y color de la Heliópolis en el Antiguo Egipto; también fue venerada por las antiguas civilizaciones de la India y China.

Es un sistema para sanar las enfermedades y los desórdenes del plano mental, emocional y físico; proporciona a cada elemento que así lo requiera la vibración necesaria para lograr su equilibrio, a través de la energía de la luz que se manifiesta en las distintas tonalidades, ya que nuestros ojos son sensibles a la frecuencia de la luz, la cual crea en nuestro cerebro la sensación del color.

- El rojo es poderoso estimulante que excita los nervios y la sangre, libera adrenalina y revitaliza el organismo.
- El naranja es estimulante, caliente, fortalece pulmones, páncreas y bazo, vivifica emociones, crea bienestar y alivia espasmos.
- El amarillo es antidepresivo, activa nervios motores, genera energía muscular, estimula el flujo de la bilis y favorece a la piel.

- El verde mejora la armonía, equilibrio, tonifica corazón y sangre, reduce la presión sanguínea, estimula la pituitaria, favorece la construcción de músculos y tejidos.
- El azul es un color frío, astringente, antiséptico, hace bajar la fiebre, desinflama, es antídoto del rojo.
- El violeta es refrescante, astringente, eléctrico, actúa sobre tiroides y paratiroides, reduce las hemorragias, afecta a nivel emocional y espiritual.
- El violeta oscuro es sutil, inhibe nervios motores, sistema cardiaco y linfático, purifica la sangre, detiene el crecimiento de tumores, equilibra la cantidad de potasio y sodio.

Hay que tener en cuenta que los colores se dividen en cálidos y fríos, considerándose opuestos o bien complementarios entre sí:

- Amarillo y azul ultramar.
- Naranja y azul turquesa.
- Rojo y verde esmeralda.
- Violeta y verde vegetal.

Los colores adquieren efectos, por lo que no se debe tomar un color considerándolo aisladamente, sino estudiando la intensidad que adquirirá según tenga que ir junto a una u otra tonalidad.

- El amarillo adquiere más intensidad al ser colocado junto al azul.
- El rojo junto al verde adquiere más intensidad.



El ambiente físico.

Es de gran importancia la organización del espacio de estudio, para ello se debe considerar los siguientes elementos:

- Lugar
- Espacio
- Colorido
- Mobiliario
- Temperatura
- Luz
- Decoración

Estos factores contribuyen a mejorar la forma de estudiar. El ambiente de trabajo hace sentir más a gusto, y hasta posiblemente con más ganas de estudiar.

Estados de ánimo

El estado de ánimo es un filtro que nos auto-imponemos inconscientemente y el cual decide como pasaremos el día. En la medida que eliminemos ese filtro o lo sustituyamos con uno mejor, nuestro día cambiará también.

La diferencia de si un día es bueno o malo más que nada lo determina nuestra actitud. La actitud es esencial. Una manera de manejar la actitud es modificando nuestro estado de ánimo.

Para tener un día energético y placentero se necesita estar en contacto con los sentimientos. No se trata de asuntos amorosos, es de estar consciente de que cómo nos estamos sintiendo en determinado momento.

Si deseamos cambiar nuestro estado de ánimo ayuda grandemente saber cómo nos estamos sintiendo. Esto implica ponernos en contacto con el sentimiento particular que tenemos en determinado momento.

Los sentimientos pueden ser ordenados por su energía. Cada sentimiento tiene un nivel de energía que podemos sentir. Tomemos dos opuestos- la apatía y la libertad. Cuando nos sentimos apáticos, nos sentimos apretados, limitados y comprimidos; a penas tenemos energía para hablar. Ni siquiera sentimos tristeza, la cual requiere un nivel mayor de energía.

Al otro extremo está el sentimiento de libertad. Cuando nos sentimos libres, sentimos una energía inagotable. Sentimos expansión y apertura.

Igual que traemos esos sentimientos, nada nos impide disponer de ellos. La única barrera somos nosotros mismos y solo requiere tomar varias decisiones de manera consciente para cambiarlos. La primera decisión es reconocer el sentimiento por el cual estamos pasando. La segunda es aceptarlo.

Aceptar un sentimiento significa decidir que si por ejemplo nos sentimos tristes pues aceptar que así es que nos sentimos y que está bien; nunca resistir ese sentimiento. Si sentimos tristeza es porque ya llegó; ya pasó; ya ocurrió y los eventos que ocurren no se pueden cambiar por lo tanto lo único posible es aceptarlos según nos llegan. Aceptar no quiere decir resignarnos a quedarnos con dicho sentimiento. Se trata de aceptar que en este instante hasta que las cosas cambien eso es lo que hay. Es más fácil cambiar una situación en aceptación que en resistencia y negación. Resistir aceptar lo que nos pasa es nadar contra la corriente de nuestra vida.

Luego que se acepta un sentimiento, se debe pensar si se tiene la capacidad de dejar ir ese sentimiento que no se desea sentir. ¡Se hace todo el tiempo sin darse cuenta! Al pensar en un momento grandioso de la vida y sentir como era el estado de ánimo en ese momento. Se puede traerlo y sentirlo en el presente y se irá cuando se piense en algo negativo; lo cual podrá traer un sentimiento de miedo o tristeza. El ser humano tiene total capacidad para traer y alejar sentimientos.

Cada quien decide cuánto tiempo va a andar con ese sentimiento desagradable o simplemente escoge dejar ir ese sentimiento.



El sentido del humor y la risa.

El sentido del humor es el modo diferente de ver la realidad, que determina un modo de sentir y actuar.

El sentido del humor y la risa fortalecen la salud física, mental y emocional, potencian el yo creativo y divertido, contribuyen a desarrollar la autoestima y asertividad al poner el cimiento del humor: La capacidad de reírse de uno mismos. Ayuda en la comunicación, la relación, la formación de equipos, la solución de conflictos y sobre todo en la creación de un ambiente donde el trabajo, aunque difícil, pueda hacerse bien y sea divertido.

Cuando se tiene claro el amor incondicional a la propia persona y la capacidad de exigir los derechos, entonces es el momento de reírse de sí mismos y de lo que sucede, de aceptar las propias imperfecciones, de sufrirlas y disfrutar de ellas. Si alguien se ríe de uno, no importará porque me he reído primero. Con una fuerte autoestima se podrá , sin problemas, jugar a perder, pasarlo bien en cualquier circunstancia, de ver lo que los otros no ven, de imaginar cosas continuamente del modo distinto a como son o suceden.

Un modo de crear un ambiente agradable, unas relaciones cordiales en el trabajo es compartir lo divertido que tiene la vida y muchas veces lo duro, pero desde esa perspectiva humorística.

Cuando se tiene un encuentro desagradable y alguien insulta, una alternativa no lógica es distanciarse, no darse por ofendidos y tener muy

claro que: “Esa es su opinión”. Entonces nadie nos ofenderá, pues no se dará permiso para ello, ni para enfadarnos, digan lo que digan.

El humor ayuda a no enfadarse con facilidad, no se puede enfadar y reír al mismo tiempo, simplemente porque el cerebro no puede funcionar así. Cuando se ríe, el cerebro segrega unas hormonas que producen endorfinas que relajan y hacen sentir bien. Cuando se enfada, en el flujo sanguíneo se vierten adrenalina y cortisol, las mismas que encaso de peligro permiten atacar o huir y ponen en estado de máxima tensión. El cerebro no puede actuar según dos órdenes opuestas, enfadar y reír. De ahí una de las aplicaciones de la risa. Si se logra reír antes, no habrá enfado.

El sentido del humor ayuda a ver de otro modo y a reír más y mejor. Y una buena risa ventral, esto es, que hace vibrar el vientre y los músculos abdominales mejora la salud, el corazón funciona mejor, los pulmones ventilan más, relaja los músculos, circula con más fluidez la sangre, favorece la digestión, reduce las hormonas neuroendocrinas asociadas a la respuesta del cuerpo al estrés, hace producir inmunoglobulina, que nos protege de las enfermedades de la garganta y, sobre todo, potencia el sistema inmune, o sea, nos hace más fuertes y resistentes a las enfermedades.

Cuando se es capaz de dominar la risa, o sea, utilizarla cuando se crea que se necesita y no sólo cuando exista algo gracioso, la salud lo va a agradecer.

Los pensamientos son los que hacen feliz o desgraciado, no las circunstancias. Siempre se debe ser libre, de utilizar el pensamiento positivo, el optimismo o el pesimismo. Se puede practicar el “arte de amargarse la vida” viendo lo negativo continuamente o no.

Hay investigaciones recientes que muestran como los optimistas y los que ríen más, enferman menos, se curan antes y son más longevos.

Las relaciones familiares fortalecen a las personas.

La familia es la unidad fundamental de la sociedad. Es el entorno primordial donde los hijos desarrollan la virtud.

Los hijos aprenden sobre el amor, la confianza, la lealtad, la cooperación y el servicio en la familia. También aprenden a comportarse en la sociedad. Cultivan los atributos que les llevarán a ser buenos ciudadanos cuando primero los aprenden en casa.

El bienestar de cualquier sociedad descansa en la fortaleza de sus familias. Cuando fortalecemos a nuestra familia, fortalecemos también a nuestra comunidad y a nuestro país.

Las buenas relaciones familiares se desarrollan y se fortalecen mediante una comunicación asertiva, esto es positiva, clara, directa, continua, enriquecedora. Una comunicación que no pretenda imponerse o convencer, que dé a conocer no solo ideas sino también emociones y estados de ánimo, que se desarrolle tanto en el escuchar como en el hablar, en fin una comunicación que represente una ventana abierta a

los demás a través de la cual nos dejemos penetrar a la vez que permitamos a otros darse a conocer.



CATEGORIAS DE ANÁLISIS

Cuando los alumnos se encuentran motivados, rinden más y a su vez crean un interés por realizar las cosas, generalmente los padres de familia motivan a sus hijos con incentivos económicos y obsequios. Es importante para el ser humano buscar razones que nos animen y estimulen a sentirnos bien y a hacer bien las cosas.

Debido a la estrecha conexión entre la música y las emociones, se puede considerar que al utilizar adecuadamente este recurso es posible que contribuya a la creación de un entorno emocional positivo en el aula ideal para el aprendizaje. Sin embargo, no es muy común que los alumnos realicen algunas actividades utilizando la música, ni es una de las principales actividades que disfrutan.

Nosotros decidimos la imagen y el valor que queremos mostrar de nuestra propia persona y es la guía que determina el comportamiento que tendremos con quiénes nos relacionamos, lo que intentaremos y también lo que evitaremos. Un gran número de alumnos muestra expresiones negativas y realiza malos comentarios sobre otras personas. Así mismo se les dificulta disculparse voluntariamente cuando comenten alguna falta.

La organización de nuestros espacios es un factor que contribuye a sentirse a gusto, si el ambiente físico del lugar donde se estudia es agradable, se podrá sentir con más ganas y entusiasmo. Son pocos los

alumnos que se interesan en tener sus objetos ordenados, reflejando el poco interés por sentirse a gusto con lo que les rodea.

La actitud es esencial para determinar nuestro estado de ánimo, nosotros generamos los días buenos o los malos, si aceptamos nuestros sentimientos, ya sea de enojo, tristeza, alegría, miedo o cualquier otro; se podrá tener la capacidad de alejar o cambiar lo que nos hace sentir mal. Es frecuente que los alumnos no puedan expresar con facilidad sus sentimientos, si aprendieran a exteriorizar sus emociones e identificar la manera de cómo se sienta en diversas situaciones, podrían mejorar su estado de ánimos conociendo lo que los hace sentir mejor.

El sentido del humor y la risa ayudan en la comunicación, la relación, la formación de equipos, la solución de conflictos, ayuda a no enfadarse con facilidad y sobre todo en la creación de un ambiente más divertido o agradable, así como de ver la realidad desde otra perspectiva, lo que podría ser una buena alternativa para mejorar la convivencia familiar, con los compañeros y profesores, ya que se aprecia que los alumnos no han logrado tener buenas relaciones y con un mejor sentido del humor, mejoraría su aprecio y comunicación. Las buenas relaciones familiares se desarrollan y fortalecen mediante una comunicación positiva, clara directa, continua y enriquecedora, por lo que se considera que sería importante considerar este aspecto.

PLAN DE TRABAJO

Sesión No 1: Información a padres de familia sobre el Proyecto.

Fecha: 15 de Agosto de 2008.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Propósito: Que los padres de familia conozcan sobre el tema del Proyecto, la finalidad de llevarlo a cabo y la solicitud para su participación activa y apoyo en el mismo.

Recursos Humanos: Padres de familia, directivos, profesor de grupo, profesores de materias de apoyo.

Recursos Materiales: Proyector, Grabadora, CD canción "No basta" de Ricardo Montaner, pizarrón, marcadores, acetatos, copias de: Ficha de Ingreso (Anexo 1), Cuestionario (Anexo 2), Reflexión Carta de un hijo a todos los padres del mundo (Anexo 3)

Actividades a desarrollar: Con ayuda del proyector se explica sobre la autoestima, su importancia y que influencia generamos en crear una buena o mala autoestima en las personas que nos rodean.

Para sensibilizar sobre el tema, se utiliza la canción de Ricardo Montaner “No basta” y se entregan copias de reflexión. Al finalizar se solicitará la autorización y apoyo de los padres de familia para llevar a cabo el Proyecto.

Cada padre llena los formatos para obtener la información sobre contexto de los alumnos.

Evaluación:

No fue posible utilizar el proyector para explicar sobre la autoestima, debido a que la secretaria no llegó en el momento de la junta y estaba guardado bajo llave, por lo que se tuvo que exponer el tema sin él. Las otras actividades fueron realizadas sin contratiempo.

Sesión No 2: Motivación para iniciar un buen ciclo escolar.

Fecha: 19 de Agosto de 2008.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Propósito: Que los alumnos inicien un ciclo escolar con una actitud positiva y motivados para esforzarse en todas sus actividades escolares y así den lo mejor de sí mismos.

Recursos Humanos: Profesor de grupo y alumnos.

Recursos Materiales: Grabadora, CD de Mariano Osorio, copias de reflexión *Eres lo que piensas* (Anexo 4).

Actividades a desarrollar: En su cuaderno de tareas pegarán la reflexión *Eres lo que piensas*, se leerá frente al grupo y se comentará. Después escucharán la reflexión *Nada puede detenerte* y expresarán su opinión sobre lo escuchado. Se concluye la actividad con palabras para motivar a iniciar un buen ciclo escolar.

Evaluación: La actividad se llevó a cabo conforme a lo programado, con un buen seguimiento y participación.

Sesión No 3: Agradable ambiente físico.

Fecha: Inicio de ciclo escolar y primeros días de cada mes.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Propósito: Que los alumnos encuentren en el aula un agradable ambiente de trabajo para que se sientan a gusto con lo que les rodea.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos.

Recursos Materiales: Peyón para periódico mural, letreros para las asignaturas, diversos adornos y materiales para el decorado del salón.

Actividades a desarrollar: Se colocarán en los libreros los letreros de las asignaturas para que los alumnos dejen sus libros y cuadernos correspondientes, de esta manera habrá un orden y buena imagen; cada semana se asignará a un alumno como encargado del orden y limpieza del aula, teniendo la responsabilidad de pedir a sus compañeros que acomoden correctamente sus cosas y mantengan limpios sus lugares.

Además cada inicio de mes se cambiará el decorado del salón con el apoyo de los alumnos.

Evaluación:

La actividad se ha realizado durante el tiempo que lleva el ciclo escolar con gran apoyo de los alumnos y satisfactoriamente ya que los alumnos les agrada ver los cambios en cada mes.

Sesión No 4: Descripción de sí mismo.

Fecha: 20 de Agosto de 2008.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Propósito: Que los alumnos puedan describirse para que tengan una aceptación de su persona.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Copias (Anexo 5) *¿Qué sabes acerca de ti mismo?*

Actividades a desarrollar: Los alumnos contestarán individualmente las preguntas del formato entregado y posteriormente expresaran su descripción ante sus compañeros.

Evaluación: La actividad se realizó con buena participación, sin embargo no comprendían algunas preguntas, por lo que se tuvo que explicar y dar ejemplos para que pudieran contestar lo solicitado, además hay niños a los que les cohibe hablar ante sus compañeros.

Sesión No 5: Establecimiento de proyectos y metas.

Fecha: 22 de Agosto de 2008.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Propósito: Que los alumnos establezcan metas a corto, mediano y largo plazo para crearse y trabajar en un proyecto deseado.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Copias (Anexo 6) *Mis metas*.

Actividades a desarrollar: Se explicará a los alumnos qué son las metas y para que nos sirven.

Llenarán el formato de *Mis metas* y reflexionarán sobre sus esfuerzos para llevarlas a cabo. Pegarán el formato en la contraportada de su cuaderno de tareas para tenerlo presente y trabajar sobre lo expuesto.

Evaluación: Esta actividad tuvo un buen desarrollo, los alumnos mostraron interés y entusiasmo al escribir sus metas.

Sesión No 6: El esfuerzo.

Fecha: 19 de Septiembre de 2008.

Tiempo estimado: 35 minutos.

Propósito: Que los alumnos reflexionen y analicen sobre el esfuerzo que deben mostrar en sus actividades para mejorar sus resultados.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Copias con reflexión *Sé triunfador* (Anexo 7), cartel con mensaje (Anexo 8) hojas, plumas, pizarrón y marcador para pizarrón.

Actividades a desarrollar: Se leerá la reflexión *Sé triunfador* y la pegarán en su cuaderno de tareas y se hablará sobre la importancia de hacer el máximo esfuerzo en todo lo que se realiza y se cuestionará a los alumnos si consideran haberse esforzado lo suficiente en el ciclo anterior para tener un buen aprovechamiento. Posteriormente escribirán en una hoja lo que están dispuestos a hacer este ciclo para mejorar. Formarán un círculo y pasarán la hoja al compañero de la derecha, si están de

acuerdo con la acción que está escrita, anotarán una paloma, en caso contrario marcarán una cruz. Una vez dada la vuelta completa a todas las hojas, se leerán y se opinará sobre las mejores opciones, la cuales se anotarán en el pizarrón.

Evaluación:

Esta actividad se llevó a cabo con un seguimiento, sin embargo la mayoría apoyaba todas las opiniones señaladas en las hojas por lo que se tuvo que intervenir en la elección final de las mejores opciones.

Sesión No 7: Disfruta la vida.

Fecha: 26 Septiembre de 2008.

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito: Que los alumnos aprecien cada momento de su vida a pesar de que haya situaciones poco gratas y así puedan enfrentarlos positivamente.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Grabadora, CD de reflexiones de Mariano Osorio, hojas blancas, lápiz, colores.

Actividades a desarrollar: Se pondrá el CD con la reflexión *Estoy arto de la vida*. Los alumnos comentarán sus experiencias al respecto. Después en la hoja blanca cada alumno dibujará en la mitad de la hoja alguna situación que haya tenido en mente después de escuchar y comentar la reflexión. En la otra mitad de la hoja escribirán 5 palabras que mejor expresen su dibujo y lo explicarán a sus compañeros.

Evaluación: Los alumnos tuvieron dificultad para escribir las palabras, por lo que se ayudo anotando algunas en el pizarrón para que tuvieran una idea más clara.

Sesión No 8: Música de fondo.

Fecha: Durante el mes de Octubre de 2008.

Tiempo estimado: 30 minutos diarios de lunes a viernes.

Propósito: Que la música sirva de apoyo a los alumnos para desarrollar una capacidad creativa, mejore su actitud al escribir sus apuntes y que a través de esta actividad desarrollen su sensibilidad para mejorar la atención, concentración, coordinación y el aprendizaje.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Grabadora, CDs de la Colección Melody Kids.

Actividades a desarrollar: Cuando los alumnos realicen sus apuntes de las materias de Ciencias Naturales, Geografía e Historia; se pondrá música clásica, habiéndoles explicado al inicio la importancia y motivos para hacerlo.

Evaluación: Las primeras ocasiones que se llevó a cabo la actividad, no fue muy aceptada el tipo de música, sin embargo después ellos mismos solicitaban que se pusiera la música.

Sesión No 9: Aprender a relajarse.

Fecha: 7 de Noviembre de 2008

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito: Que los alumnos aprendan técnicas de relajación para utilizarlas cuando lo necesiten.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Copias con técnicas de relajación (Anexo 9)

Actividades a desarrollar: Se entregarán las hojas de técnicas de relajación para que las peguen en su cuaderno de tareas para que las puedan consultar cuando sea necesario.

Formaremos un círculo y se practicarán las técnicas.

Cuando se considere necesario se recordará la práctica de la relajación, sobre todo en momentos de ansiedad, nerviosismo o preocupación

Evaluación: Por la inasistencia de algunos alumnos se realizó en dos días para que todos pudieran aprender las técnicas.

Sesión No 10: Importancia de los valores morales.

Fecha: 22 de Noviembre

Tiempo estimado: 40 minutos

Propósito: Que los alumnos conozcan la importancia de los valores, los identifiquen y tomen conciencia de llevarlos a la práctica para vivir mejor.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Proyector de acetatos, acetatos de historieta.

Actividades a desarrollar: Se proyectará la historieta de Mafalda y los valores y al concluir se comentará su importancia y expondrá cada alumno 3 valores morales que considere importantes y darán el motivo por lo que son indispensables.

Evaluación: La proyección se recorrió para el día 25 por falta de tiempo y se llevó a cabo sin más contratiempos.

Sesión No 11: Tener buen humor.

Fecha: Los viernes del mes de Octubre de 2008.

Tiempo estimado: 15 minutos cada viernes.

Propósito: Que los alumnos aprendan a mejorar su estado de ánimo para que con un buen sentido del humor puedan ver de forma agradable la vida.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos

Recursos Materiales: Friso, hojas de colores, marcador, recortes de chistes o cuaderno de tareas de los alumnos, *cuaderno que cambia tu estado de ánimo.*

Actividades a desarrollar: Cada lunes se solicitará a los alumnos que presenten recortes de chistes (no groseros) o anoten en su cuaderno los que escuchen durante toda la semana (Anexo 10). Todos los viernes se revisarán para ver si pueden ser leídos y se contarán en grupo, se seleccionará los mejores y se pegarán o anotarán en el friso. Y se irá formando un cuaderno de chistes para cuando alguien se sienta desanimado, lo pueda leer y cambiar su estado de ánimo.

Evaluación: La actividad agrado mucho a los alumnos y hubo una gran participación.

- Sesión No 12:** Tarjetas navideñas.
- Fecha:** 05 de Diciembre de 2008.
- Tiempo estimado:** 60 minutos.
- Propósito:** Que los alumnos elaboren tarjetas navideñas para que puedan expresar su afecto a las personas que más quieren.
- Recursos Humanos:** Profesor de grupo, alumnos, familia y amigos de los alumnos.
- Recursos Materiales:** Copias de frases (Anexo 11), CD's colección Melody Kids, grabadora, hojas, papel navideño, colores, plumones, pegamento, espiguilla, diamantina, lentejuelas, etc.
- Actividades a desarrollar:** Los alumnos elaborarán tarjetas navideñas con mensajes cariñosos para las personas que ellos deseen. Se utilizará música clásica de fondo para desarrollar la creatividad.
- Evaluación:** Los alumnos se motivaron mucho en la realización de las tarjetas y pudieron expresar sus sentimientos a sus seres queridos.

Sesión No 13: Cine en casa.

Fecha: 12 de Diciembre de 2008.

Tiempo estimado: variable.

Propósito: Que a través de una actividad recreativa los alumnos convivan de una manera agradable con su familia.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos, familiares de los alumnos.

Recursos Materiales: Opcional

Actividades a desarrollar: Se solicitará a los alumnos que durante el fin de semana organicen con su familia ver una película navideña, que preparen palomitas, refrescos y que se conviertan en buenos anfitriones. Posteriormente anotarán en su cuaderno de tareas cómo se sintieron en la actividad.

Evaluación: La mayoría de los alumnos pudieron llevar a cabo la actividad positivamente, sin embargo 3 alumnos no lo hicieron porque no se encontraban solos.

Sesión No 14: El cuidado personal.

Fecha: 19 de Diciembre 2008.

Tiempo estimado: No definido.

Propósito: Que los alumnos se esmeren en su aspecto personal con la finalidad de que se sientan a gusto con su imagen.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos.

Recursos Materiales: Los necesarios para su higiene y arreglo personal y espejo.

Actividades a desarrollar: Se pedirá a los alumnos que se esmeren en el arreglo personal para asistir a la posada de fin de año, solicitando que intenten cambios de peinado, ropa con sus colores favoritos, que se pongan perfume, etc.

Antes de venir al colegio deberán mirarse ante un espejo y reflexionarán durante un minuto si les gusta verse bien arreglados.

Evaluación: En esta actividad fue difícil apreciar si en realidad se habían esmerado en su arreglo, ya que no pude percibir muchos cambios de imagen.

Sesión No 15: Expresando mis sentimientos.

Fecha: 13 de Febrero 2009.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Propósito: Que los alumnos plasmen sus sentimientos para que sean capaces de expresar sus emociones.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos.

Recursos Materiales: Hojas blancas, jugo de limón, cotonetes.

Actividades a desarrollar: Con el jugo de limón se creará una tinta invisible para que en las hojas blancas escriban algún mensaje agradable a sus papás.

Se pedirá que lo entreguen a sus papás para que usando una vela puedan descubrir lo que les escribieron y que les escriban una nota como contestación.

Evaluación: Fue una actividad sorprendente para los alumnos y muy agradable la participación de algunos papás en relación a las notas que escribieron a sus hijos.

Sesión No 16: Videos de reflexión.

Fecha: 1 vez al mes

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito: Que los alumnos observen diversos videos que los ayude a mejorar su autoestima y puedan valorar distintos aspectos de la vida.

Recursos Humanos: Profesor de grupo, alumnos.

Recursos Materiales: Proyector de videos, videos seleccionados.

Actividades a desarrollar: Se les proyectará un video sobre algún tipo de reflexión, posteriormente se realizará un debate y comentarios sobre los temas que se tratan en la reflexión.

Evaluación: Generalmente les gusta mucho la actividad, ya que a demás de distraerlos les hace reflexionar y valorar situaciones de la vida que no tenían presentes. Normalmente se ha realizado sin dificultades.

Sesión No 17: Llegada de la primavera.
Fecha: 20 de Marzo de 2009.
Tiempo estimado: 2 horas
Propósito: Que los alumnos puedan convivir con compañeros, profesores y padres de familia para mejorar las relaciones personales.

Recursos Humanos: Directivos, docentes, personal, padres de familia, alumnos, danzantes profesionales.

Recursos Materiales: Escenario de Pirámide, invitaciones, información sobre el solsticio de primavera y ceremonia de fuego nuevo, guisados, refrescos y lo necesario para el convivio solicitados a los padres de familia para compartir con la comunidad educativa.

Actividades a desarrollar: Se llevará a cabo una ceremonia para recordar la manera de cómo celebraban nuestros antepasados la llegada del solsticio de primavera, mediante danzas prehispánicas. Se solicitará a los invitados que asistan de blanco y se llevará a cabo un convivio con todos los presentes.

Evaluación: Hubo gran participación y cooperación por parte de los alumnos y sus padres. La convivencia entre los asistentes fue muy agradable y se pudo observar que los alumnos se sintieron muy a gusto con la asistencia y participación de sus papás.

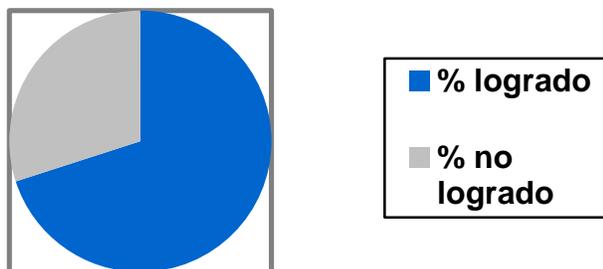
APLICACIÓN Y REPORTES DE LA ALTERNATIVA

Sesión No 1: Información a padres de familia sobre el Proyecto.

Propósito: Que los padres de familia conozcan sobre el tema del Proyecto, la finalidad de llevarlo a cabo y la solicitud para su participación activa y apoyo en el mismo.

El propósito de esta sesión se cumplió en un 70%, ya que a la junta de inicio escolar no asistieron todos los padres de familia, por lo que posteriormente, se tuvo que informar mediante escritos y se envió los anexos 1 y 2 con los propios alumnos, mismos que no fueron devueltos en su totalidad.

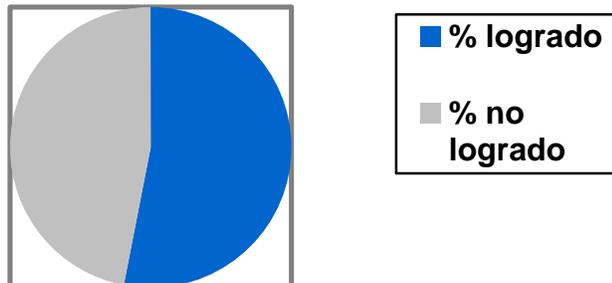
Por lo anterior se retomó el tema en una junta extraordinaria que se llevó a cabo en el mes de octubre.



Sesión No 2: Motivación para iniciar un buen ciclo escolar.

Propósito: Que los alumnos inicien un ciclo escolar con una actitud positiva y motivados para esforzarse en todas sus actividades escolares y así den lo mejor de sí mismos

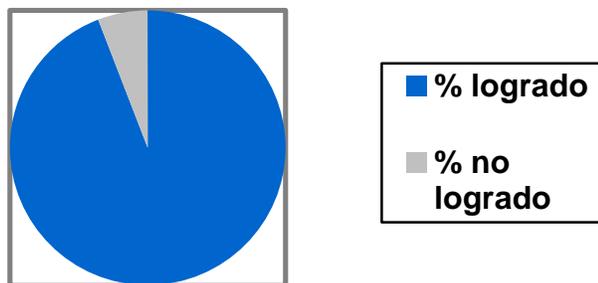
El 53% del propósito fue logrado, ya que los alumnos presentaban una actitud muy negativa al inicio del ciclo escolar, por ser un grupo que se consideraba en ciclos anteriores con una mala imagen ante todos los profesores y alumnos. Además no estaban acostumbrados al tipo de actividad.



Sesión No 3: Agradable ambiente físico.

Propósito: Que los alumnos encuentren en el aula un agradable ambiente de trabajo para que se sientan a gusto con lo que les rodea.

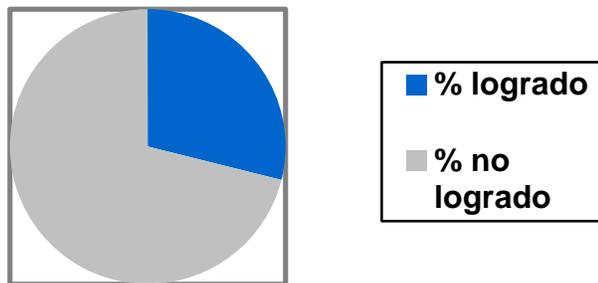
Se logró el 91% del propósito, ya que en sus primeros días de clase expresaron que les gustaba mucho su salón y cuando se realizaban cambios en el decorado del aula, sobretodo en noviembre y diciembre mencionaban que se sentían a gusto con el decorado y presumían de que era el ciclo que mejor les habían adornado su salón de clases. Sin embargo hay un niño que comenta que le da lo mismo el decorado.



Sesión No. 4: Descripción de sí mismo.

Propósito: Que los alumnos puedan describirse para que tengan una aceptación de su persona.

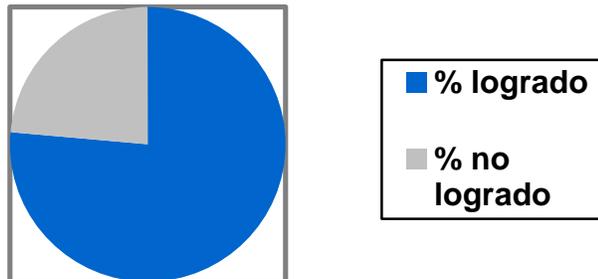
El propósito de esta actividad se logró en un 29%, ya que únicamente 5 alumnos pudieron completar las preguntas, por lo que se observó que es difícil que puedan describirse y decirlo ante sus compañeros.



Sesión No 5: Establecimiento de proyectos y metas.

Propósito: Que los alumnos establezcan metas a corto, mediano y largo plazo para crearse y trabajar en un proyecto deseado.

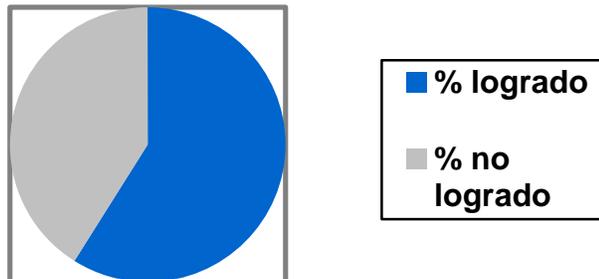
Aproximadamente el 76 % del propósito fue logrado, porque algunos alumnos anotaron propósitos sin valor para su persona, a pesar de haberles indicado que fueran propósitos que generarían una mejora o algo positivo. Por lo mismo, se expusieron los propósitos que si habían tenido conciencia sobre la importancia de crearse metas o ideales.



Sesión No 6: El esfuerzo.

Propósito: Que los alumnos reflexionen y analicen sobre el esfuerzo que deben mostrar en sus actividades para mejorar sus resultados.

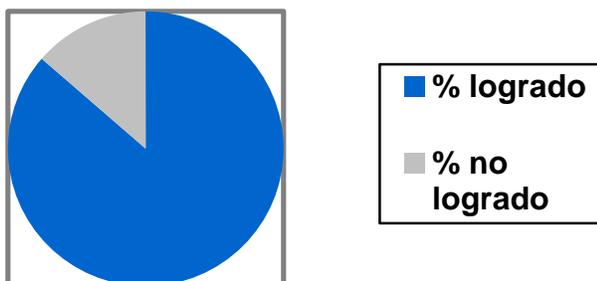
El propósito se cumplió en un 59 %, ya que un poco más de la mitad de los alumnos aceptaron que no hicieron su mayor esfuerzo en el ciclo anterior y que pudieron haber tenido mejores resultados si hubieran puesto más empeño en su trabajo y estudio. Los demás alumnos culparon a personas ajenas y dieron muchas excusas al respecto.



Sesión No 7: Disfruta la vida.

Propósito: Que los alumnos aprecien cada momento de su vida a pesar de que haya situaciones poco gratas y así puedan enfrentarlos positivamente.

Al escuchar la reflexión, la mayoría se quedo pensativos, algunos hicieron bromas y otros parecía que no la comprendieron, por lo que se tuvo que explicar y analizar. Después de todo esto, el propósito se logró en un 82% aproximadamente, ya que los alumnos mostraron aprecio por todo lo bueno que tiene, dándole menos importancia a situaciones desagradables.

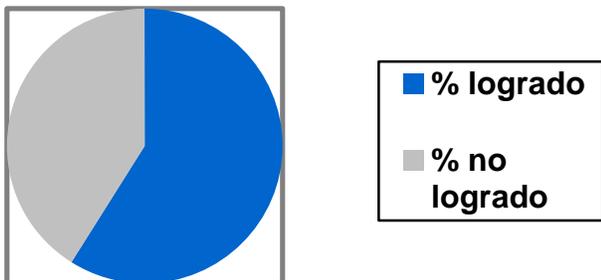


Sesión No 8: Música de fondo.

Propósito: Que la música sirva de apoyo a los alumnos para desarrollar una capacidad creativa, mejore su actitud al escribir sus apuntes y que a través de esta actividad desarrollen su sensibilidad para mejorar la atención, concentración, coordinación y el aprendizaje.

Las primeras veces que se llevó a cabo la actividad no se apreció un buen logro, tal vez por la falta de costumbre y porque los alumnos no se concentraban en sus temas, lo hacían en la música; sin embargo, con la continuidad de la actividad se observaron buenos resultados por lo que se continuará con el apoyo de la música clásica para su trabajo y para lograr un mayor porcentaje de logro.

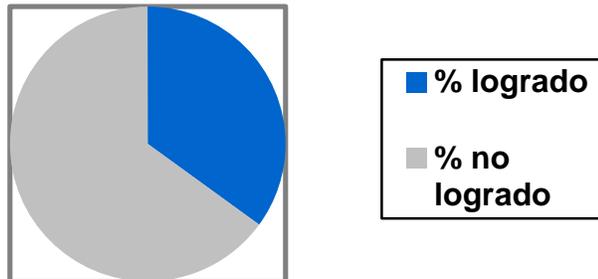
Se puede expresar que hasta el momento el propósito se logro en un 58% aproximadamente.



Sesión No 9: Aprender a relajarse.

Propósito: Que los alumnos aprendan técnicas de relajación para utilizarlas cuando lo necesiten.

El propósito se cumplió al 35 %, puesto que las técnicas de relajación tuvieron que ser recordadas en varias ocasiones, ya que al principio olvidaban la manera de llevarlas a cabo y algunos alumnos no las realizan cuando es necesario y hay que estarles recomendando su uso.

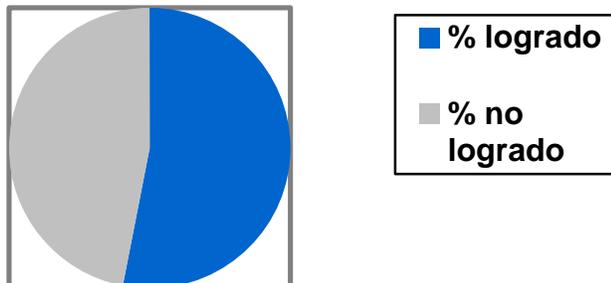


Sesión No 10: Importancia de los valores morales.

Propósito: Que los alumnos conozcan la importancia de los valores, los identifiquen y tomen conciencia de llevarlos a la práctica para vivir mejor.

A los alumnos les pareció muy interesante y divertida la manera en que se les presentó la información sobre los valores, solamente se tiene que seguir reforzando día con día al llevarlos a la práctica.

El propósito, hasta el momento se ha logrado en un 53%, ya que incluso directivos, profesores de otros grupos, de educación física, educación artística y computación han hecho comentarios muy favorables de los cambios que han tenido los alumnos durante este ciclo.



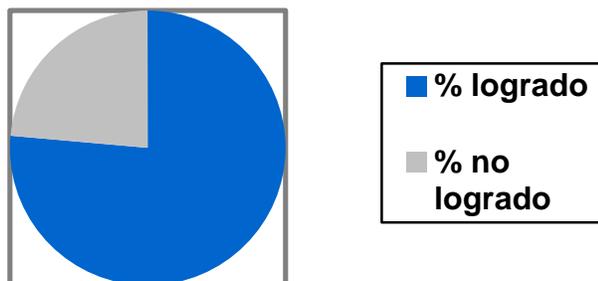
Sesión No 11: Tener buen humor.

Propósito: Que los alumnos aprendan a mejorar su estado de ánimo para que con un buen sentido del humor puedan ver de forma agradable la vida.

La actividad fue muy agradable como se pretendía y los alumnos tuvieron muy buena participación y entusiasmo. Casi todos mostraron un buen humor cuando se contaban los chistes, aunque algunos no les gustaba contar sus chistes, los daban a otros alumnos para que lo hicieran.

Algunos chistes se llegaban a recordar en otros momentos fuera de la actividad, sin embargo no solamente cuando se sentían desanimados pedían ver la libreta de chistes sino en varios momentos.

Por lo expresado, el propósito se cumplió al 76%.

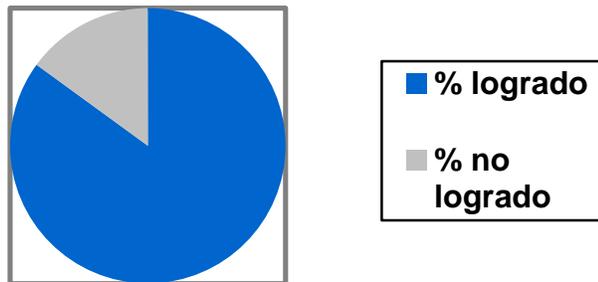


Sesión No 12: Tarjetas navideñas.

Propósito: Que los alumnos elaboren tarjetas navideñas para que puedan expresar su afecto a las personas que más quieren.

La realización de las tarjetas tuvo una participación en la mayoría de los alumnos, sin embargo tres alumnos no les gustó la actividad, ya que comentaban que para qué iban a hacerlas y que no sabían cómo hacerlas y les costó trabajo escoger los textos que iban a escribir en ellas. Los demás alumnos lo hicieron bien, faltando que aplicaran un poco de creatividad para realizarlas.

Por lo expuesto, el propósito se cumplió al 85%.

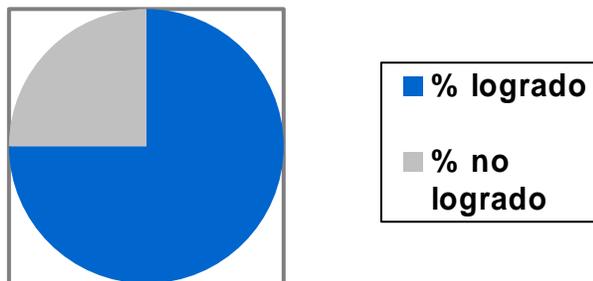


Sesión No 13: Cine en casa.

Propósito: Que a través de una actividad recreativa los alumnos convivan de una manera agradable con su familia.

Los comentarios que presentaron los alumnos respecto a esta actividad, la mayoría fue que se habían sentido bien al organizar una actividad así, aunque hubo alumnos que no lo hicieron porque sus papás no se encontraban en casa, ya que trabajan y no tuvieron tiempo para acompañar a sus hijos con su actividad. Por lo que se pidió que lo intentaran en otras ocasiones. A otros alumnos les costó trabajo que sus papás tuvieran tiempo para compartirlo con ellos, diciendo que tenían muchas cosas que hacer, sin embargo lograron la actividad porque les dijeron que era tarea.

El propósito de esta actividad se cumplió al 75%.

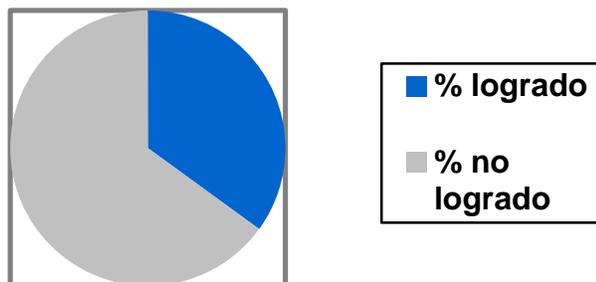


Sesión No 14: El cuidado personal.

Propósito: Que los alumnos se esmeren en su aspecto personal con la finalidad de que se sientan a gusto con su imagen.

Esta actividad considero que no tuvo mucha relevancia, ya que en la actualidad los jóvenes prefieren la comodidad de unos jeans y una playera y con ello se sienten a gusto sin importarles demasiado la apariencia. Algunos alumnos se esmeraron y afirmaron que sentían mejor cuando se veían bien físicamente pero sobretodo los varones comentaron que no les importaba y que era igual si se arreglaban o no.

El propósito se cumplió en un 35%.

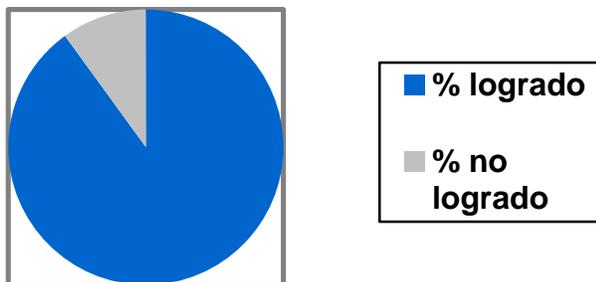


Sesión No 15: Expresando mis sentimientos.

Propósito: Que los alumnos plasmen sus sentimientos para que sean capaces de expresar sus emociones.

Esta actividad fue muy interesante, porque causó mucho interés desde su realización por haber utilizado tinta invisible. Los alumnos estaban muy emocionados y se esmeraron mucho al hacer sus notas. De igual manera se encontró una buena participación por parte de los padres al contestar las notas con mensajes muy cariñosos.

El propósito se cumplió al 90% y no fue en su totalidad por dos alumnos que se les olvido entregar el mensaje.

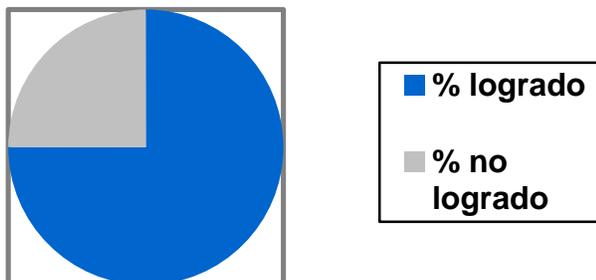


Sesión No 16: Videos de reflexión.

Propósito: Que los alumnos observen diversos videos que los ayude a mejorar su autoestima y puedan valorar distintos aspectos de la vida.

Los alumnos han mostrado mucho interés cuando se realiza esta actividad, la mayoría de los videos les han gustado mucho y han hecho muy buenos comentarios sobre ellos. Algunos alumnos en ocasiones llegan a hacer algunos comentarios a manera de burla, sin embargo los demás alumnos dan buenas contestaciones a ellas y los hacen reflexionar.

Esta actividad fue muy satisfactoria considerando que el propósito se ha cubierto al 75%



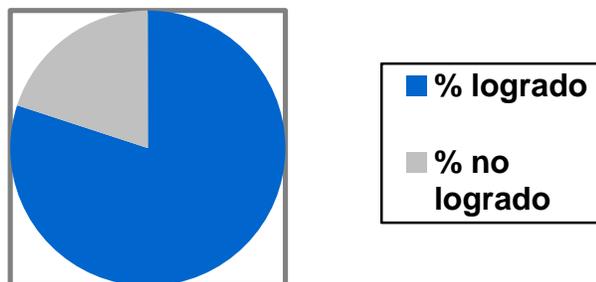
Sesión No 17: Llegada de la primavera.

Propósito: Que los alumnos puedan convivir con compañeros, profesores y padres de familia para mejorar las relaciones personales.

Con esta actividad se pudo observar el gusto y necesidad que tienen los alumnos por convivir con las personas, ya que en nuestros días, las ocupaciones de los padres genera falta de convivencia entre las personas.

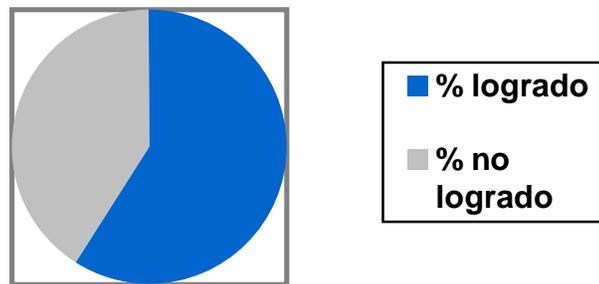
Los alumnos y asistentes se mostraron muy participativos y se logró una magnífica convivencia con toda la comunidad educativa.

Lamentablemente 4 alumnos no asistieron con sus padres por lo que el propósito se cumplió al 80%.



EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

El 59% de los propósitos fueron logrados, ya que los alumnos presentan mejor actitud que en otros ciclos escolares, actualmente realizan sus actividades con mejor ánimo, éstos lo demuestran tanto en sus clases diarias como en las presentaciones escolares, tales como festivales, ceremonias, eventos festivos y clases con otros profesores.



Se han recibido buenos comentarios sobre los cambios del grupo en general, los profesores de danza, computación, inglés, así como directivos, personal administrativo, personal de intendencia e incluso padres de familia.

También se ha conseguido mayor interés y responsabilidad para realizar sus tareas y trabajos escolares.

Se ha logrado una mejor relación y sobre todo respeto de los integrantes del grupo.

Un poco más de la mitad ha adquirido más confianza en ellos mismos, lo que les ha permitido resolver y enfrentar con claridad y coherencia

algunos problemas, plantear y resolver cuestiones escolares y de la vida cotidiana.

El propósito no se ha logrado en su totalidad, ya que no se ha tenido el tiempo suficiente para darle un mayor seguimiento y apoyo al proyecto, lo anterior debido a la extensión del programa de estudios de 5° año, a la necesidad de cubrir el programa, la resolución de libros de apoyo y de SEP.

Sin embargo, se pretende relacionar las actividades del proyecto con las prácticas educativas fundamentadas por el Colegio para poder cubrir todos los aspectos, sin restarles prioridad.

CONCLUSIONES

Con este proyecto se ha podido confirmar la importancia que tiene la buena autoestima para que los alumnos tengan la motivación que servirá de apoyo para conseguir el entusiasmo y el empeño necesario para ser alumnos competitivos, capaces de emprender y enfrentar satisfactoriamente cualquier situación que se les presente en la vida.

También se pudo constatar que cuando una persona está motivada y su autoestima es buena, tendrá aceptación de la apariencia personal, además se podrá sentir dispuesta a utilizar sus energías para resolver situaciones problemáticas antes que dejarse abrumar.

Y sobre todo, se confirmó también que si formamos alumnos que se sientan felices con su manera de ser y con su propia persona formaremos una sociedad capaz de quererse, aceptarse, valorarse y reflejarlo en sus acciones y relaciones con la gente que los rodea.

REFORMULACIÓN DE LA PROPUESTA

Los cambios que se han considerado realizar para mejorar el proyecto son:

Debido a que el colegio ya cuenta con proyector de videos, las presentaciones que se realizaron en acetatos sean cambiados a otros formatos para crear una mejor y más atractiva visión del material.

Para darle mayor seguimiento y fortalecimiento al proyecto, las sesiones 8, 9 y 11 se programarán para realizarlas periódicamente durante todo el año.

Se anexará la sesión 18 para crear una actividad más en la que los alumnos puedan tener una convivencia agradable con sus padres y fortalecer sus relaciones.

Sesión No 18: Rally festejando a papá.

Fecha: 19 de Junio 2009.

Tiempo estimado: 2 horas

Propósito: Que los alumnos lleven a cabo concursos y juegos acompañados de sus padres para disfrutar la convivencia familiar.

Recursos Humanos: Directivos, Personal, Docentes, Padres de familia, alumnos.

Recursos Materiales: Cada profesor de grupo preparará el material de la estación que escoja para la realización de los concursos y adornará su estación. Hojas de registro, sellos, medallas de premiación, agua, naranjas partidas, megáfono y cronómetro,

Actividades a desarrollar: Se formarán equipos con los asistentes, escogerán el nombre de su equipo e inventarán una porra y un banderín que los identifique. Se explicarán las reglas del rally y se iniciará con la actividad que indique cada encargado de estación. Se darán 10 m. y se sonará el megáfono para el cambio de estación, todos los equipos estarán en diferentes estaciones y deberán pasar por todas en donde les pondrán sellos en sus hojas de registro según su realización. Ganará el equipo que al final tenga más sellos. Y se hará la premiación. Los participantes podrán beber agua y comer naranjas en el transcurso del rally.

Evaluación:

BIBLIOGRAFÍA

AJURIAGUERRA, J. de. *Manual de Psiquiatría Infantil*, Barcelona, México, Masson 1983.

Antología Básica, Corrientes Pedagógicas Contemporáneas, México, UPN, 167 pp.

Antología Básica, El Niño: Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento, México, UPN, 159 pp.

Antología Básica, El Niño Preescolar: Desarrollo y Aprendizaje , México, UPN, 163 pp.

Antología Básica, Hacia la Innovación, México, UPN, 135 pp.

ARAÚJO, Joao B. y Clifton B. Chadwick. *Tecnología Educativa*. España, Paidós, 1988

BRANDEN, Nathaniel. *Como Mejorar su Autoestima*. (Tr. Leandro Wolfson), 6ª ed. México, Editorial Paidos Mexicana, S. A., 1992, 159 pp.

CARL, Rogers. *El proceso de convertirse en persona*. Argentina, Editorial. Paidós, 1979.

CORTÉS, Eunice. *Por favor sea feliz en familia*. Editorial Selector, S.A. de C.V., México 2000, 176 pp.

Cuadernos Pedagógicos, Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas, Consejo Nacional Técnico de la Educación, Reproducciones Gráficas de la SEP, México 1998, 97 pp.

GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*. México, Editorial Grupo Z, 397 pp.

DAVIDOFF, Linda L. *Introducción a la Psicología*. (Tr. Jorge Alejandro Pérez Jaimes), USA, Mc. Graw-Hill Inc., USA, 2003, 698 pp.

DENNY, Richard. *Motivar para ganar*. México, Selector S.A. de C.V., 2006, 190pp.

Diccionario de las Ciencias de la Educación, México, Editorial Santillana, S.A. de C.V., 1995, 1431 pp.

Diccionario de Psicología y Pedagogía, México, Ediciones Euroméxico, S.A. de C.V., 2001, 868 pp.

El Pequeño Larousse, 10^a ed. México, Ediciones Larousse, S.A. de C.V., 2004, 1824 pp.

HAY, Louise. *El poder está dentro de ti*. México, Editorial Diana, S.A. de C.V. 1992, 242 pp.

<http://es.wikipedia.org>

KAUFMAN, Gershen. *Cómo hablar de autoestima a los niños*. México, Selector, S.A. de C.V. 1994, 122 pp.

KERSEY, Cynthia. *Nada me detendrá*. Selector, S.A. de C.V., México 2006.

MCQUAIG, Jack. *Cómo motivar a la gente*. Editorial Diana, S.A. de C.V., México 1985, 143 pp.

MATTHEWS, Andrew. *El libro de los amigos*. Selector, S. A. de C. V, México 1990, 191 pp.

Manual de Técnicas de Investigación Documental, Universidad Pedagógica Nacional, 2ª ed. México, 1981, 233 pp.

MOORMAN, Chick. *Cómo hablarle a los hijos: Aumentando su Autoestima.*, Programación Mental Positiva, S.A. de C.V., México 2004, 253 pp.

NEWMAN ADAN, *Vivir en Grande*, Editorial Diana, S.A. México 1980, 147 pp.

SANTINI, Nicki. *Piensa en grande*. México, Selector S.A. de C.V., 2006.

SHER, Barbara. *Juegos para mejorar la autoestima en los niños*. México, Selector S. A. de C.V., 2007, 172 pp.

Técnica de Estudio – Método Integral para el Aprendizaje, Barcelona, España, Editorial Océano. Enciclopedia.

ultramar@teleline.es

VAN PELT, Nancy. *Hijos Triunfadores: La formación del carácter y la personalidad*. (Tr. Sergio V. Collins) Colombia, Panamericana Formas e Impresos, S.A., 2005, 240 pp.

webmaster@aulafacil.com

www.tucoachejecutivo.com

www.esmas.com/mujer/saludable/alternativas/327058.html



(ANEXO 1)

COLEGIO SACBÉ

FICHA DE INGRESO

NOMBRE DEL ALUMNO

Apellido Paterno

Apellido Materno

Nombre (s)

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO _____

NOMBRE DE LA MAMÁ _____

NOMBRE DEL PAPÁ _____

NÚMERO DE INTEGRANTES DE LA FAMILIA _____

DIRECCIÓN CASA _____

TELÉFONO CASA _____

OCUPACIÓN MAMÁ _____

OCUPACIÓN PAPÁ _____

TELÉFONOS DONDE COMUNICARSE EN CASO DE EMERGENCIA

PERSONAS INTERESADAS PARA RECOGER AL NIÑO (A)

HORARIOS DE ENTRADA: _____

SALIDA: _____

FIRMA DEL PADRE O TUTOR

FECHA



(ANEXO 2)

COLEGIO SACBÉ

CUESTIONARIO PARA PADRES DE FAMILIA

Agradecemos de antemano la información proporcionada en el presente cuestionario, lo cual será de mucha utilidad y confiabilidad en beneficio de la educación de nuestros alumnos.

Indicaciones: Lea cuidadosamente y trate de responder lo más veraz posible.

1.- Nombre del alumno

2.- Nombre del padre

3.- Nombre de la madre

4.- Número de hermanos y hermanas

5.- Número de personas que viven en el mismo domicilio

6.- ¿El alumno comparte su dormitorio? ¿Con quién?

7.- ¿Cuántas horas ve televisión su hijo?

8.- ¿Qué tipo de programas le gustan a su hijo?

___ entretenimiento ___ culturales ___ deportivos

9.- ¿Escucha radio? ¿En qué horario?

10.- ¿Ha realizado la lectura completa de algún libro durante este año?

11.- ¿Cuál es la actividad o juego que disfruta más su hijo?

juegos de mesa actividades deportivas leer
 escuchar música ver televisión ir al cine
 salir con la familia jugar con mascotas bailar

12.- ¿Cómo motiva a su hijo para su desempeño escolar?

económico obsequios salidas
 palabras de aliento nada

13.- ¿Cuál ha sido el último castigo que ha recibido su hijo?

regaño prohibiciones golpes

14.- ¿Por qué fue el castigo?

mala conducta malas calificaciones incumplimiento
 desobediencia irresponsabilidad

15.- ¿Tiene expresiones negativas?

nunca ocasionalmente continuamente

16.- ¿Acostumbra escuchar música para realizar algunas actividades?

nunca ocasionalmente continuamente

17.- ¿Expresa sus sentimientos con facilidad?

nunca ocasionalmente continuamente

18.- ¿Cumple con sus deberes responsablemente?

nunca ocasionalmente continuamente

19.- ¿Pide disculpas ante una falta?

nunca ocasionalmente continuamente

20.- ¿Se interesa por su arreglo personal?

nunca ocasionalmente continuamente

21.- ¿Muestra aprecio propio?

nunca ocasionalmente continuamente

22.- La relación con las personas que viven con el alumno es:
 mala regular buena muy buena excelente

23.- Considera que la relación con sus abuelos y tíos es:
 mala regular buena muy buena excelente

24.- El alumno expresa una relación con sus compañeros de escuela:
 mala regular buena muy buena excelente

25.- Considera que la relación con sus profesores es:
 mala regular buena muy buena excelente

26.- Durante sus conversaciones la atención del alumno es:
 mala buena excelente

27.- La participación del alumno en las conversaciones familiares es:
 mala buena excelente

28.- El orden de sus objetos personales es:
 mala buena excelente

29.- La manera en que se expresa de otras personas es:
 mala buena excelente

30.- Su estado de ánimo generalmente es:
 malo bueno excelente

(ANEXO 3)

Carta de un hijo a todos los padres del mundo

- * No me des todo lo que te pida. A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo tomar.
- * No me grites. Te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.
- * No des siempre órdenes. Si en vez de órdenes, a veces me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.
- * Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio dámelo; pero también si es castigo.
- * No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si tú me haces lucir mejor que los demás, alguien va a sufrir; y sí me haces lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.
- * No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer; decídete y mantén esa decisión.
- * Déjame valerme por mí mismo. Si tu haces todo por mí, yo nunca podré aprender.
- * No digas mentiras delante de mí ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.
- * Cuando yo hago algo malo no me exijas que te diga por qué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.
- * Cuando estés equivocado en algo admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti. Y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.
- * Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos; ya que porque seamos familia eso no quiere decir que no podamos ser amigos también.
- * No me digas que haga una cosa y tú no la haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas; pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

* Cuando te cuente un problema mío no me digas "No tengo tiempo para tonterías" o "eso no tiene importancia".

* Trata de comprenderme y ayudarme.

* Y quíereme y dímelo. A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no lo creas necesario decírmelo.

* Abrázame, necesito sentirte mi amigo, mi compañero a toda hora.

(ANEXO 4)

Eres lo que piensas

“Si piensas que estás vencido, ¡lo estás! Si piensas que no te atreves, ¡no lo harás!

Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás.

Si piensas que perderás, ya has perdido.

Porque en el mundo encontrarás, que el éxito comienza con la voluntad.

Todo está en el estado mental.

Porque muchas carreras se han perdido, mucho antes de haberse corrido, y muchos cobardes han fracasado, antes de haber su trabajo empezado.

Piensa en grande y tus hechos crecerán.

Piensa en pequeño y quedarás atrás.

Piensa en que puedes y podrás.

Todo está en el estado mental.

Si piensas que estas aventajado, lo estás

¡Piensa bien y vencerás!;

Tienes que estar seguro de ti mismo, antes de intentar ganar un premio;

Pues la batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero;

Porque tarde o temprano, el hombre que gana, es aquel que cree poder hacerlo”

(ANEXO 5)

¿Qué sabes acerca de ti mismo?

Reflexiona y responde con toda sinceridad. No hay respuestas buenas ni malas, ¡La mejor respuesta es la de cada uno!

1) ¿Quién soy yo?

2) ¿Qué imagen tengo de mi mismo?

3) ¿Cuáles son mis actitudes y habilidades más destacadas?

4) ¿Cuáles son mis limitaciones?

5) ¿Qué rasgos positivos puedo destacar de mi mismo/a?

6) ¿Cuáles son mis aficiones?

7) ¿En qué materia/s rindo más?

8) ¿Qué experiencias positivas y negativas puedo destacar de mi vida?

9) ¿Qué es lo que más me gusta?

10) ¿Qué es lo que más me disgusta?

(ANEXO 6)

Mis metas

Nombre: _____

★ Mi meta a corto plazo es:

¿Qué voy a hacer para lograrlo?

¿En cuánto tiempo quiero ver resultados?

★ Mi meta a mediano plazo es:

¿Qué voy a hacer para lograrlo?

¿En cuánto tiempo quiero ver resultados?

★ Mi meta a largo plazo es:

¿Qué voy a hacer para lograrlo?

¿En cuánto tiempo quiero ver resultados?

(ANEXO 7) SÉ TRIUNFADOR

El triunfo no es una meta, sino el estado de aquel que busca hacer algo mejor cada día de su vida porque se encuentra insatisfecho; del que crea y a la vez emprende; del que no se queda inmóvil al borde del camino viendo pasar su vida como si fuera la de otro; del que ve en cada momento una oportunidad para aumentar la intensidad de su deseo de crecer y de darse a los demás.

Perdemos más tiempo justificándonos para no hacer algo que el que nos tomaría realmente poner manos a la obra, frecuentemente decimos “no tengo tiempo”, “ese no es mi problema”, “no fue mi culpa” y llegamos a convencernos de que ésta es la realidad, y así acallamos nuestra conciencia y permanecemos tranquilos ante lo que no podemos lograr.

Explicamos el fracaso con infinidad de excusas.

El triunfo no requiere explicación; una persona triunfadora siempre ve una respuesta para cualquier problema y el necio siempre ve un problema como toda respuesta.

La voluntad se forja como el acero; a altas temperaturas, es decir: si cada día acumulamos más calor, siendo mejores que ayer, llegaremos a tener voluntad de acero...

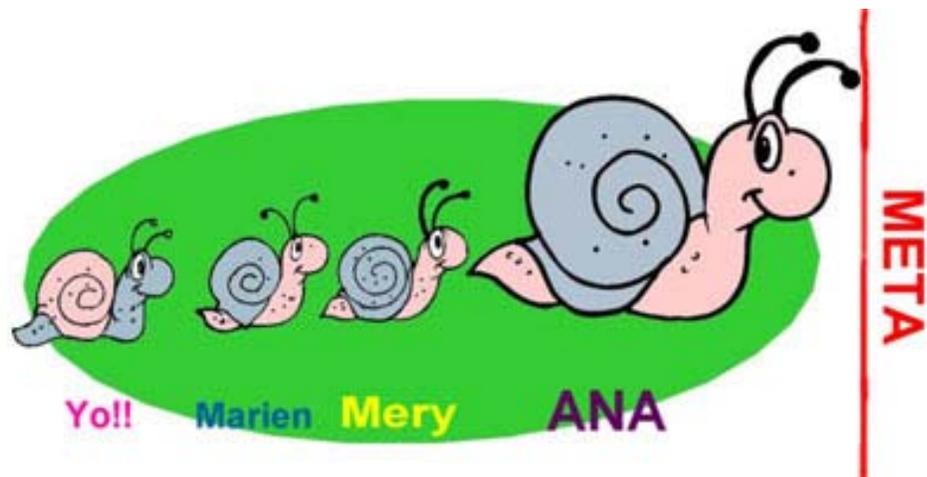
No existen los fracasos ni los errores, porque los fracasos sumados uno a uno forman la “superación personal”

Reconocer que es propia la culpa es un paso para encontrar la forma de no volver a equivocarnos; así sabremos dónde estuvo el error sin engañarnos pensando tranquilamente que el error o la culpa fueron de los demás.

María Teresa Contreras

(ANEXO 8)

Brinda todo tu esfuerzo



Haré el máximo esfuerzo, pase lo que pase

Perder es doloroso, pero es más penoso cuando te das cuenta que no hiciste tu máximo esfuerzo

El premio a lo bien hecho es haberlo hecho

(ANEXO 9)

Ejercicio para aclarar la mente y favorecer el sueño.

Este ejercicio aclara la mente cuando se está cansado o se ha estado trabajando intensamente. Si se hace por la noche ayudará a conciliar el sueño. No se debe forzar la respiración.

Idealmente, se debería aspirar, contener la respiración y expeler el aire contando hasta 8 cada vez, pero a principio es conveniente contar solamente hasta 4 y luego llegar gradualmente hasta 8.

Procedimiento:

- ◆ Sin mover el cuerpo, aspirar por la nariz, contando lentamente hasta 4. Contener la respiración un tiempo similar. Expulsar todo el aire.
- ◆ A medida que se mejora la capacidad pulmonar contar hasta 6 u 8. Contener la respiración durante 6 u 8 segundos. Expulsar todo el aire.
- ◆ Repetir el ejercicio cuatro o cinco veces.

Ejercicio: Técnica de relajación rápida.

Éste es un método de relajación que consiste en tensar y relajar los músculos al mismo tiempo, procedimiento ideal en situaciones de estrés como, por ejemplo los exámenes.

Procedimiento:

1. Coloca las plantas de los pies sobre el suelo.
2. Sujeta el asiento de tu silla con las dos manos, justo debajo de los muslos.
3. Al mismo tiempo, empuja las plantas de los pies contra el suelo, a la vez que tratas de tirar hacia arriba tu asiento con las manos.
4. Relájate de 5 a 10 segundos.
5. Repite este procedimiento 2 o 3 veces.
6. Relaja todos los músculos excepto los que estás usando para hacer el examen o test.

Ejercicio: Método de las palmas de las manos.

Este método es un proceso de visualización que se usa para reducir el estrés y la ansiedad provocados por los exámenes. Se puede realizar justo antes del examen o mientras estás realizando la prueba. Intenta poner en práctica la visualización de la escena relajante durante los días previos al examen para que así mejore la efectividad de la técnica.

Procedimiento:

1. Cierra los ojos y cúbrete los con el centro de la palma de las manos.
2. Evita que las palmas toquen los ojos. Para ello coloca la parte baja de las palmas sobre los pómulos y la punta de los dedos sobre la frente. No te toques ni restriegues los ojos en ningún momento.
3. Concéntrate y piensa en alguna escena real o imaginaria que te relaje y tranquilice. Trata de visualizar dicha escena mentalmente. Imagínate la escena como si realmente tú estuvieras formando parte de ella.
4. Mantén esta visualización durante 1 o 2 minutos.

(ANEXO 10) CHISTES

Un ciego le pregunta a un cojo: ¿Qué tal andas?
Y el cojo le contesta: Pues ya ves.

Era un cocinero tan feo, pero tan feo, que hacía llorar a las cebollas

¿Cómo sacas a Superman del agua?
Pues oxidado ya que es el hombre de acero

El dinero no hace la felicidad pero es mejor llorar en un Ferrari.

- Pepe, Pepe, en veinticinco años de casados nunca me has comprado nada.
- ¿Qué vendes algo?

¿Sabén ustedes por qué los hijos pequeños de Superman no se pelean entre ellos?
Porque son supermansitos.

¿Cómo murió el hombre que inventó la cama de piedra?
- de un almohadazo

Oye, tú estudias derecho?
No, yo estudio sentado

¿Qué es una canoa?
Un peloe blancoe

Cuantos son 99 en chino?

caxi xien

- En una carrera de peces
¿Qué pez llega el último?
- El del-fín

¿Qué pasa si juntas a la maestra con un vampiro?
Obtienes un examen de sangre

¿Qué le dice un pez a otro?
Nada

Manolo, fíjate que me cayó mal el mole.
Pues ya no le hables, Venancio

¿Qué le dice una uva verde a una uva morada?
Respira

Van dos ceros por la calle y ven a un ocho en la acera de enfrente.
Un cero le dice al otro:
¡Mira ese qué chulo: con cinturón!

¿Por qué las focas miran para arriba en los espectáculos?
Porque hay focos.

En un barco viaja un español y un inglés. El inglés se cae al agua y grita:
¡Help! ¡Help! ¡Help!
Entonces dice el español:
Gel no tengo, pero si quieres shampoo

¿Que hace Drácula a media noche en medio de un cultivo?
Está sembrando el pánico.

Entra un chico en un bar y hay una camarera africana en la barra y le dice:

-¡Tráeme una fanta negra!

Y la camarera le dice:

-Usted lo que quiere es una coca-cola.

Colmo de una adivina moderna...
Tener su esfera de pantalla plana.

¿Qué hacía Pepito corriendo alrededor de la Universidad?
Sacando una carrera universitaria

Colmo de un astronauta...
Que una estrella no le firme un autógrafo

Era una señora tan gorda pero tan gorda que cuando se pesaba la báscula marcaba: Continuará...

-Te sabes el chiste de Otto?

-No.

-Otto que no se lo sabe.

Un gallego le dice a otro: Oye Manolo pásame otro shampoo.

- Pero si ahí en el baño hay uno.

- Si hombre, pero este es para cabello seco y yo ya me lo he mojado.

A un gallego le dijeron que su mujer lo engañaba con su mejor amigo...

Entonces mato al perro

En su viaje a Nueva York, Manolo compró una televisión para llevársela a su familia.

"¿Es que no hay televisores en su país?", preguntó alguien.
"Claro que los hay, pero los programas de aquí me gustan mucho más".

Sale el doctor luego del parto y le dice al padre con angustia:
-Tuvimos que ponerle oxígeno a su hijo, y el padre contesta:
-Y yo que lo quería nombrar Paco

¿Cómo reconoces a un gallego en un salón de clases?
Es el único que cuando el maestro borra el pizarrón, el borra su cuaderno.

¿Por qué los gallegos se tapan los ojos cuando se ponen crema?
Porque es nivea.

¿Cómo enfrían los gallegos el té?
Le quitan el saquito.

A un gallego lo detiene la policía y le dice:
- Deme su nombre y apellido.
- ¿Está Ud. loco? ¿Y yo después cómo me llamo?

- Oye Manolo, te invito a una fiesta de 15 años.
- Bueno, pero yo a los tres meses me vuelvo.

(ANEXO 11)

Siete frases para mejorar la comunicación con la familia

1.- Te Amo: Ningún ser humano puede sentirse realmente feliz hasta escuchar que alguien le diga: "te amo". Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

2.- Te Admiro: En la familia, cada miembro tiene alguna cualidad o habilidad que merece reconocimiento: Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada...¿Cuándo fue la última vez que le dijiste esto a alguien?

3.- ¡Gracias! Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un ¡gracias!, no en forma mecánica, sino con pleno calor humano.

4.- Perdóname, me equivoqué: Decir esto no es tan fácil, sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: "perdóname, me equivoqué".

5.- Ayúdame, te necesito: Cuando no podemos o no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o necesidad de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. Pide ayuda! Que también son muy importantes las palabras.

6.- ¡Te escucho...háblame de tí! ¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: "A ver, háblame, qué te pasa?". Tal vez muchos problemas y mal entendidos se resolverían si tan sólo escuchásemos lo que nos tratan de decir.

7.- Eres especial!!! Es importante hacerles saber a tus seres queridos cuanto ellos significan para tí.