

---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

EL PAPEL DEL ORIENTADOR EDUCATIVO EN EL  
FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN LA ESCUELA  
SECUNDARIA

PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

CLAUDIA CÓRDOVA CRUZ

ASESORA:

MTRA. PILAR CARDOZA MORALES

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2016.

### **A mi familia**

*Gracias a mis padres María Luisa Cruz Pérez y Claudio Córdova Gutiérrez por apoyarme siempre en todo, por todo lo que me han dado, por tenerme paciencia y por estar siempre ahí cuando los necesito, a mi hermana Diana Lizeth Córdova Cruz que siempre me escuchas, me das consejos y me apoyas en todo, te quiero mucho y dedico este trabajo a mi sobrino Francisco Córdova Alamán te quiero demasiado, eres mi mayor motivación y me das fuerzas para seguir adelante y hacer cualquier cosa. Son las personas más importantes en mi vida y los quiero mucho.*

### **A la Mtra. Pilar Cardoza Morales**

*Gracias por asesorarme durante todo este proceso, por su amabilidad, su confianza, su apoyo, su comprensión, sus conocimientos y su tiempo.*

*Y a Rodrigo Díaz Maldonado por su cariño y constante apoyo moral y emocional, te quiero mucho, eres una gran persona.*

## ÍNDICE

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	8
Metodología.....	11

### **Capítulo I. Orientación Educativa y Tutoría**

1.1 Orientación educativa .....	13
1.1.1 Principios.....	15
1.1.2 Funciones.....	18
1.2 Modelos de orientación educativa.....	22
1.3 Ámbitos de intervención.....	27
1.4 Enfoques de la orientación.....	38
1.6 Tutoría y sus características.....	43
1.7 La orientación educativa y la tutoría en secundaria.....	47

### **Capítulo II. Adolescencia**

2.1 Definición de Adolescencia.....	51
2.2 Cambios físicos y biológicos.....	53
2.3 Cambios cognitivos.....	56
2.4 Cambios psicosociales.....	59

### **Capítulo III. La autoestima en el adolescente**

3.1 Definición de autoestima.....	64
3.2 El papel de la familia en la conformación de la autoestima.....	69
3.3 El papel de la escuela en la conformación de la autoestima.....	75
3.4 Consecuencias de la baja autoestima en el adolescente.....	77
3.5 Importancia de la autoestima sana en el adolescente.....	84

### **Capítulo IV. Propuesta-Taller**

4.1 Taller para fortalecer la autoestima de adolescentes de educación secundaria.....	88
Bibliografía del taller.....	109
Conclusiones.....	110
Recomendaciones.....	112
Bibliografía.....	114
Anexos.....	120

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día existen distintos riesgos como trastornos alimenticios, depresión, consumo de alcohol y drogas, acoso escolar, etc., a los cuales principalmente los adolescentes están expuestos, debido a que se encuentran en una etapa de vulnerabilidad por los distintos cambios que se presentan. Es importante que los jóvenes estén informados sobre estos riesgos y conozcan sus consecuencias. La escuela secundaria debe centrarse en el desarrollo integral del individuo, a partir de una mirada sistémica y no solo en el ámbito académico.

La autoestima puede ser un elemento que contribuya a prevenir o suprimir los problemas antes referidos, además es una herramienta que les puede servir toda su vida y contribuir a mejorar en los distintos contextos en los que se desenvuelve el joven, para ello el orientador educativo y el tutor en escuela secundaria juegan un papel muy importante pues pueden ayudar a que el adolescente fortalezca su autoestima. En este sentido, el presente trabajo siguiendo la metodología de una investigación documental, aborda los siguientes temas: adolescencia, autoestima, orientación educativa y la tutoría.

Los objetivos principales de este trabajo son presentar un taller que contribuya a fortalecer la autoestima de los adolescentes de educación secundaria y así evitar que adquieran conductas que pongan en riesgo su desarrollo integral, informar sobre los distintos riesgos a los que los jóvenes con baja autoestima están expuestos y por último dar las pautas que permitan al orientador escolar y al tutor intervenir de manera adecuada.

El trabajo está conformado por cuatro capítulos: el primero de ellos “**Orientación educativa y tutoría**”, en el cual se define el concepto de orientación, sus funciones y principios, los ámbitos de intervención y los enfoques o teorías de la orientación, también se describen los modelos que existen, de igual manera en este capítulo se describe lo que es la tutoría y sus características más relevantes, por último, se menciona la importancia de la tutoría y la orientación educativa en

educación secundaria, en el segundo capítulo “**Adolescencia**”, se exponen los cambios físicos, biológicos, cognitivos y psicosociales que ocurren durante dicha etapa. El tercer capítulo “**La autoestima en el adolescente**” se menciona la definición de autoestima y sus características, también se explica de qué manera el ambiente familiar y el contexto escolar contribuyen en la conformación de la autoestima del adolescente, así mismo se describen las consecuencias de la baja autoestima en el desarrollo integral de los jóvenes y se describe la importancia de la misma. El cuarto y último capítulo “**Propuesta-Taller**”, presenta un taller para fortalecer la autoestima de los adolescentes de secundaria a través de distintas actividades.

Por último, se presentan las conclusiones derivadas de este trabajo de investigación, la bibliografía consultada y los anexos del taller.

## **Planteamiento del problema**

El ser humano atraviesa por distintas etapas a lo largo de su vida, la adolescencia es una de ellas, durante dicho periodo ocurren transformaciones que marcarán la vida del adolescente, entre estos cambios se observan los físicos, cognitivos y psicosociales, estas transformaciones se verán reflejadas en su comportamiento futuro. Así mismo, estas nuevas conductas pueden dar origen a problemas específicos que pueden dañar su bienestar físico y mental, así como su futuro académico, familiar y social.

La adolescencia, es un momento en el cual resalta la autoestima en este grupo de personas, pues al estar construyendo su identidad lo que ellos tengan como su autoestima va a surgir, “la autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo nuestra vida” (Van-der Hofstadt, 2006, p.82), es también la manera en que de manera individual percibimos y evaluamos nuestra valía.

El adolescente al tener una visión de sí mismo, si ésta es adecuada lo más probable es que no haya conflictos en su desarrollo, en cambio si no hay una imagen positiva pueden surgir conflictos o éstos traen como resultado algunos problemas como: anorexia, bulimia, acoso escolar, depresión, suicidio y consumo de drogas y alcohol.

A manera de ejemplo, se presenta lo siguiente:

### **Anorexia y bulimia**

Los trastornos alimenticios surgen principalmente durante la adolescencia, pues con el inicio de la pubertad, los cambios físicos que se presentan pueden causar desagrado en algunos adolescentes, además muchos jóvenes tienen más dificultades para poder elaborar lo que se denomina el duelo por el cuerpo infantil perdido y la aceptación de los cambios que se están produciendo. Las transformaciones corporales confunden la imagen que el joven tiene de su cuerpo,

aunado a que cuenta con una mayor capacidad de reflexión y se preocupa más por la opinión de los otros, tendrá una nueva visión de la vida, de las personas que lo rodean y de sí mismo.

En México, la anorexia y la bulimia se presentan con mayor frecuencia en mujeres, pues el 90% de los pacientes que las padecen lo son. (Recuperado de: <http://noticieros.televisa.com/elige-estar-bien-contigo/trastornos-alimenticios/1406/trastornos-alimenticios-mexico-estadisticas/>)

La baja autoestima, es decir, no aceptarnos tal y como somos es una de las causas principales que ha llevado a muchas adolescentes a sufrir estos trastornos de alimentación, los cuales han aumentado considerablemente, según datos de la Cruz Roja (n.d.) una de cada 100 adolescentes sufre anorexia nerviosa y 4 de cada 100 padece bulimia nerviosa.

La autoestima baja es uno de los factores que predispone a desarrollar estos trastornos, pues afecta principalmente a personas con personalidades débiles, que están siempre pendientes por el que dirán y por cómo los ven los demás, por esta razón muchas jóvenes buscan conseguir de cualquier forma el cuerpo que socialmente es considerado como “perfecto”, por lo que deciden recurrir a dietas extremas para conseguirlo, “los adolescentes pueden preocuparse por su imagen corporal y su atractivo físico, sobre todo en relación con sus compañeros y compañeras, con los medios de comunicación o con ideales.” (Nicolson y Ayers, 2002, p.11)

Flores Velázquez (2015) cita a Crispo y Figueroa (2011) según estos autores, existen diversas causas que originan la anorexia y la bulimia como la obsesión por el peso y la figura corporal y la inconformidad por el cuerpo o la imagen que el sujeto perciben de sí mismo. Un adolescente con anorexia o bulimia está constantemente obsesionado con su alimentación y tiene miedo excesivo de engordar, también suele sentir ansiedad y culpa.

La anorexia y la bulimia, afectan los aspectos biológico, psicológico y social de la persona que lo padece. Flores (2015) afirma que según el sitio de internet

“aPerderpeso”, la bulimia se origina por causas biológicas, psicológicas y sociales, entre las causas psicológicas se encuentran la baja autoestima pues la persona se menosprecia y se devalúa a sí misma.

Un adolescente con buena autoestima se siente seguro de sí mismo, se valora y se acepta tal y como es sin importar el cuerpo que tenga. Por el contrario, cuando un individuo tiene baja autoestima busca constantemente la aprobación de los demás, no se acepta, desprecia su cuerpo y hará todo lo posible para cambiarlo sin importarle poner en riesgo su salud. En general, carecen de todos los componentes de la autoestima sana, es decir, autorespeto, autoaceptación, autoconcepto, etc., estos elementos se verán más adelante en este trabajo.

### **Acoso escolar**

También conocido como Bullying, el acoso escolar es de acuerdo a la SEP (n.d.) una forma de violencia que ocurre entre compañeros que consiste en molestar y agredir de manera constante a uno o varios compañeros que por lo general no pueden defenderse y están en desventaja o inferioridad.

La violencia puede ser física, verbal y/o psicológica y afecta la autoestima de la persona que la recibe, incluso puede sufrir de depresión, por lo que sus actividades cotidianas se ven perjudicadas. Así mismo, la víctima de acoso prefiere no asistir a la escuela para evitar las agresiones, esto ocasiona ausentismo, bajo aprovechamiento y reprobación.

Mendoza Navarrete (2016) menciona que las víctimas de acoso escolar suelen ser pasivas, se aíslan y no cuentan con habilidades sociales y de comunicación, ante situaciones de violencia sienten miedo, son personas vulnerables, inseguras y con baja autoestima.

México ocupa el primer lugar en casos de acoso escolar a nivel internacional en primaria y secundaria, el 40.24% fueron víctimas de acoso, 25.35% recibieron amenazas e insultos, 17% han recibido golpes y 44.47% sufrieron violencia verbal, física y psicológica a través de las redes sociales. Investigaciones del IPN y de la

UNAM afirman que de 26 millones 12 mil 816 estudiantes de educación básica, entre el 60 y el 70% han sufrido bullying. (Recuperado de: [http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional\\_0\\_304169593.html](http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional_0_304169593.html))

Cuando el bullying es una conducta repetitiva puede causar en sus víctimas consecuencias físicas y psicológicas graves como: dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, trastornos de sueño, agotamiento, sentimiento de soledad y miedo, disminuye su confianza y autoestima, ansiedad, depresión, falta de interés y motivación en la escuela, entre otros.

De acuerdo a Duclos Germain (2011) la autoestima sana puede ser un arma que contribuya a prevenir este tipo de violencia pues un adolescente con buena autoestima expresa sus necesidades, se hace respetar y rechazar cualquier agresión.

Lo presentado es un ejemplo de las consecuencias de la baja autoestima, por tal motivo es importante fortalecerla, de esta manera será posible prevenir o incluso erradicar estas dificultades que afectan de manera negativa la vida del adolescente, “evitar tales conductas de riesgo aumenta las probabilidades de que los jóvenes atraviesen los años de la adolescencia con una buena salud física y mental.” (Papalia, Diane E., *et al.* 2009, p.463)

Por lo anterior, la presente Propuesta Pedagógica, tiene los siguientes **objetivos**:

- Reconocer las características de la adolescencia y los principales cambios físicos, cognitivos y psicosociales que se presentan durante esta etapa.
- Definir la autoestima y sus principales características, así mismo, entender cuál es el papel de la familia y de la escuela en su conformación.
- Conocer las consecuencias de la baja autoestima y la importancia de fortalecer la autoestima de los adolescentes de educación secundaria.

- Analizar por qué la autoestima baja se presenta principalmente durante la adolescencia.
- Entender cómo contribuye la baja autoestima a que ocurran problemas alimenticios, acoso escolar, depresión, suicidio, alcoholismo y drogadicción en los adolescentes.
- Definir los conceptos de orientación educativa y tutoría.
- Conocer cuál es el papel del orientador educativo y el tutor para fortalecer la autoestima en los adolescentes de educación secundaria y de esta manera incidir o intervenir en las consecuencias que ésta puede traer.
- Elaborar un taller dirigido a adolescentes de educación secundaria para fortalecer su autoestima.

## JUSTIFICACIÓN

Durante la adolescencia y debido a la pubertad los jóvenes experimentaran cambios corporales, cognitivos y psicosociales, de acuerdo a Rodríguez-Tomé (2003) las transformaciones físicas no tienen el mismo ritmo para todos, por ejemplo, en la secundaria hay jóvenes que se desarrollan corporalmente más lentamente y hay quienes tardan más.

En cuanto a los cambios cognitivos, los adolescentes pueden llegar a preocuparse más por cómo se ven físicamente o como los ven los demás, se juzgan a sí mismos y juzgan sus habilidades, incluso se comparan con sus compañeros o con algún ideal de cuerpo, Nicolson y Ayers (2002) afirman que durante esta etapa los adolescentes comienzan a razonar sobre sí mismos y sobre su mundo social. Además, durante este periodo los jóvenes son más sensibles a los juicios de los otros. Bartolomeis (1986)

Lo anterior aunado a las interacciones dentro de los distintos ambientes (familiar, escolar, entre otros) en que el adolescente se desarrolla, si estos no son adecuados pueden afectar su autoestima, pues lo que viva en cada uno de estos contextos lo va a marcar. Debido a esto, el joven adquiere una nueva perspectiva de sí mismo y su entorno, la cual puede influir en la adquisición de conductas de riesgo.

Cuando se presenta algún problema, los jóvenes ponen en riesgo su bienestar físico y mental, sin embargo los adolescentes que reciben apoyo por parte de sus padres, escuela o comunidad, se desarrollan de manera positiva. Cualquier conducta de riesgo se origina de diversas causas y si se evitan aumenta la posibilidad de que los jóvenes atraviesen esta etapa sin mayor dificultad. Papalia, *et al.* (2009)

Es importante que la escuela secundaria no sólo apunte hacia la formación intelectual, sino también hacia la formación integral del sujeto, como menciona Ardila Serrano (2007), el ideal de la escuela se dirige en torno a solo un lado: la formalización del conocimiento, por lo tanto se limita.

Así mismo, el sistema educativo tiene por objetivo para la educación secundaria, posibilitar y promover el desarrollo integral de los individuos durante toda su vida con implicación de orientadores, profesores, familia, etc. En este sentido, la orientación educativa cumple con dicho propósito por medio de conocimientos, metodologías y principios teóricos que justifican la planificación, diseño, aplicación y evaluación de cada acción orientadora. (Vélaz de Medrano, 1998)

El campo de la orientación educativa comprende el desarrollo académico y desarrollo profesional, pero también se extiende al área de desarrollo personal, la cual se centra en la madurez del individuo, el desarrollo de sus capacidades y el desarrollo de un autoconocimiento y un autoconcepto positivo, elementos que resultan ser algunos de los componentes de la autoestima.

La intervención del orientador señala la necesidad de trabajar con elementos que sean la vía adecuada para prevenir diversos riesgos en la adolescencia. De acuerdo con lo expresado, algunas de las propuestas que han surgido se centran en la orientación para el desarrollo personal, lo cual implica desarrollar en los estudiantes de educación secundaria habilidades de vida y habilidades sociales, las habilidades para la vida son aquellas capacidades que resultan ser necesarias para enfrentar con éxito los problemas de la vida diaria (personal, social y profesional), el fortalecimiento o desarrollo de la autoestima se ubica dentro de las habilidades para la vida.

De igual manera, la orientación educativa no se enfoca sólo en el ámbito correctivo o terapéutico, también en el ámbito preventivo y de desarrollo (cuyo objetivo es mejorar el crecimiento personal en todos los aspectos) y propone desde una mirada sistémica tomar en cuenta los distintos agentes que pueden ser la causa, pero también pueden ser la solución del problema en el adolescente, como puede ser la familia, la escuela, el profesor, etc.

Algunas de las funciones del profesional de orientación, son la de ayuda, la de informar, de asesoramiento, entre otras, así mismo, puede desarrollar programas

preventivos, sesiones, etc. planificarlos, llevarlos a cabo y evaluarlos, ya sea a nivel grupal o individual, por lo que un taller para el fortalecimiento de la autoestima resulta factible pues cumple con dichas funciones.

La adolescencia brinda al individuo oportunidades para crecer en los aspectos físico, cognitivo y social, así como en su autoestima e identidad, pero esta etapa también implica riesgos pues a algunos jóvenes les es más complicado manejar todos los cambios, por lo que es más probable que requieran ayuda para superar cualquier riesgo que pueda surgir a lo largo de su trayecto, la autoestima se considera como un factor de protección para evitar conductas de riesgo durante la adolescencia.

Por lo anterior, la presente Propuesta Pedagógica pretende aportar información sobre orientación educativa, sus modelos, los ámbitos de intervención, sus funciones, sus principios, etc. y sobre tutoría y sus características principales, sobre adolescencia y sobre autoestima, así como la elaboración de un taller para fortalecer la autoestima de los adolescentes de educación secundaria y de esta manera contribuir no solo a prevenir los distintos riesgos a los que está expuesto, también a que el joven logre un mejor desarrollo integral.

## METODOLOGÍA

El método utilizado para la elaboración de esta propuesta pedagógica es la investigación documental, De la Torre Villar y de Anda Navarro (2008) mencionan que los libros y documentos son algunos de los medios que más se utilizan en la actualidad para transmitir conocimiento y proporcionar información, en ellos se encuentran los conocimientos desde los inicios de la humanidad hasta la actualidad.

Entre los materiales o documentos se pueden encontrar varios tipos, según Bisquerra (2009) son los bibliográficos (revistas, libros o memorias), iconográficos (fotografías material audiovisual, esquemas y mapas), informáticos (páginas de internet, foros, entre otros) y comunicacionales (programas de televisión, radio y prensa). Cabe mencionar que estos medios, continuamente se están actualizando, por esta razón, su utilización es indispensable en cualquier tipo de investigación.

Las fuentes documentales permiten, según Bisquerra (2009) detectar, extraer y recopilar información para la elaboración del marco teórico, el cual servirá para analizar teorías, ver investigaciones y obtener información que contribuya a fundamentar o validar la investigación, así mismo, nos posibilita generar respuestas a las preguntas de investigación, ofrece pautas para orientar y sugerir un mejor estudio y más completo.

Para comenzar a recopilar la información necesaria, es ineludible una adecuada revisión de la literatura la cual consiste según Cortés Rojas y García Santiago (2003) en localizar, conseguir y consultar la bibliografía y otros materiales para extraer y seleccionar la información con mayor relevancia y así conseguir los objetivos de la investigación.

Es importante saber dónde buscar los libros y demás medios, las fuentes de información son los lugares especializados en ofrecerla, algunos de ellos son: archivos, bibliotecas, centros de información e Internet. Así mismo, existen dos tipos de fuentes de información, estos son: **fuentes primarias**, son aquellas que incluyen información nueva y original, que ha sido publicada por primera vez,

como libros, publicaciones seriadas y documentos oficiales de instituciones públicas y **fuentes secundarias**, son el producto de análisis, extracción y reorganización de fuentes primarias, entre este tipo de fuentes se encuentran las enciclopedias y las antologías.

Una vez identificados los documentos, es elemental estudiarlos y revisarlos, para ello Gracida Juarez (2001) sugiere realizar dos tipos de lectura: **de sondeo**, en la cual se tiene que analizar el texto y se debe relacionar la información, con el tema a investigar, para que haya mejores resultados se pueden elaborar fichas de trabajo o subrayar las ideas importantes y lectura **analítica**, sirve para obtener la información más sobresaliente, su objetivo es analizarla con cuidado y recopilarla, de esta manera, nos ayudará a fundamentar el tema elegido, formar juicios y comentarios que a su vez pueden ir acompañados de conocimientos o experiencias previos.

Las fuentes bibliográficas y otros documentos, contienen información necesaria y relevante para el tema de estudio, por lo tanto, la revisión de éstos, debe ser selectiva, pues nos permitirá discernir lo que sirve de lo que no, para esto, Ochoa Franco, Julio Rafael (2013) define dos criterios, los cuáles son:

**Pertinencia.** Se debe sólo tomar en cuenta aquello que verdaderamente se relaciona con la temática de la investigación, esto posibilita incorporar elementos emergentes.

**Relevancia.** Es lo que se devela ya sea por la recurrencia o por la asertividad en relación con la temática.

La investigación documental resulta muy útil y necesaria al momento de recopilar información para llevar a cabo una investigación, pues ésta además de presentarse en distintas formas (libros, videos, internet, etc.), también está al alcance de todos, se actualiza constantemente y nos permite ahorrar tiempo y esfuerzo.

## **CAPÍTULO I. ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y TUTORÍA**

En este capítulo, se define el concepto de orientación educativa, sus funciones y sus principios, así como los ámbitos de intervención y los enfoques o teorías de orientación, también se explican los distintos modelos que existen. Esto nos permitirá comprender que el campo de orientación logra extenderse al ámbito académico, profesional y personal y que las intervenciones pueden realizarse de manera individual o grupal.

Así mismo, la orientación es una actividad no únicamente de carácter remedial o correctivo, sino también preventivo y de desarrollo. De igual manera, en este capítulo se presenta lo que es la tutoría y sus características más relevantes, por último, se menciona la importancia de la tutoría y la orientación educativa en educación secundaria.

### **1.1 ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

La Orientación Educativa es una actividad a la cual se le asignan funciones terapéuticas y remediales, pero esencialmente preventivas en donde se toma en cuenta el contexto del estudiante, pues éste se extiende al ámbito escolar, por lo que la orientación no solo le corresponde al especialista, sino también a los educadores, Vélaz de Medrano (1998), define a la Orientación educativa de la siguiente manera:

Conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales. (Vélaz de Medrano, 1998, pp.37-38)

La Orientación Educativa, se dirige según Riart, J. (2006), a:

- El alumno (de manera individual) ayudándolo en su crecimiento y autoconocimiento, en su integración personal en el grupo y a educarlo en el aspecto emocional (habilidades cognitivas y sociales).
- El grupo, integrando y haciendo crecer al grupo de manera relacional y positiva, ayudar a que el grupo sienta que en verdad pertenece a la institución, así mismo, integrar al grupo con el entorno, a través de la participación.
- Dinamizar los elementos en donde el estudiante interactúa (institución, profesores y padres de familia).
- Gestionar administrativamente, es decir, realizar tareas legales de expedientes, calificaciones, etc., así como todo lo relacionado con el papeleo y control administrativo en el centro escolar.
- Crear las condiciones adecuadas de tiempo, espacio, material de apoyo y técnicos de apoyo (del departamento de orientación).

La Secretaría de Educación Pública (SEP) (2010) distingue 4 áreas de acción para el orientador educativo, son:

**Área psicosocial.** Hace referencia al desarrollo favorable de actitudes, habilidades y comportamientos en el estudiante a través de relaciones armónicas con su entorno social, sus relaciones interpersonales y la estructura de su personalidad.

**Área institucional.** Permite que el individuo ponga en práctica sus habilidades sociales y psicológicas, para que se integre y adapte al entorno escolar y social, lo cual contribuirá a que crezca el sentido de pertenencia del estudiante.

**Área vocacional.** Enfrenta a los estudiantes a tomar decisiones para elegir alguna opción educativa o laboral, al mismo tiempo esto ayuda al estudiante a delinear un proyecto de vida.

**Área escolar.** Tiene como finalidad que el estudiante conozca los procesos que se desarrollan en el acto de aprender, para que conozca las estrategias que le permitirán aprender mejor, así como la adquisición de hábitos y de técnicas de estudio que favorecerán su desempeño escolar.

De igual manera, La SEP (2010), distingue 3 niveles de atención:

**Nivel masivo.** Se dirige a grandes grupos de estudiantes o padres de familia, con el fin de ofrecer información acorde a temas relacionados a las distintas áreas de Orientación Escolar, a través de la organización y desarrollo de conferencias, pláticas informativas, etc.

**Nivel grupal.** También se dirige a grupos, pero se ocupa de las áreas de la Orientación que tienen una finalidad formativa e incluyen técnicas de estudio, habilidades cognitivas y estilos de aprendizaje. Dentro de este nivel se trabajan también actividades específicas de acción tutorial.

**Nivel individual.** Asiste situaciones particulares que necesitan un tratamiento personalizado, mediante sesiones de tutoría o asesoría.

### 1.1.1 PRINCIPIOS

La finalidad de la orientación educativa además de ser remedial es preventiva y toma en cuenta el contexto y las necesidades de cada estudiante, el orientador puede accionar a nivel individual o grupal, para ello debe tomar en cuenta los principios que sustenten y le den sentido a su actividad, estas pautas dirigen y justifican cada una de las acciones que realiza, este fundamento se encuentra en tres principios, que para Vélaz de Medrano (1998) son el principio de prevención, el principio de desarrollo y el principio de intervención social.

**El principio de prevención.** Supone tomar las medidas necesarias y pertinentes para impedir que algo ocurra, existe la prevención de tipo primaria, secundaria y terciaria, la diferencia radica en que cada una se realiza en diferente momento y tomando en cuenta la magnitud del problema. La prevención primaria es

considerada preventiva, pues interviene antes de que ocurra el problema, a diferencia de la secundaria y la terciaria que se enfocan más en la identificación y el tratamiento del problema cuando ya está presente en el individuo.

Martínez González, *et al.* (2002) cita a Caplan (1964) de acuerdo a este autor, la **prevención primaria** es aquella que acciona sobre los elementos que dan origen a los problemas, lo cual reduce el riesgo de aparición, la **prevención secundaria** pone su atención en suprimir lo antes posible las dificultades que ya están presentes, por último la **prevención terciaria** se centra en reducir los efectos y secuelas que aparecen como consecuencia de alguna situación.

Vélaz de Medrano (1998) cita a Conyne (1983) quien ofrece una definición más amplia y completa acerca de la prevención primaria y enuncia las siguientes características:

- ✓ Se centra en grandes grupos de la población y no sólo sobre un individuo.
- ✓ Se enfoca a las poblaciones en riesgo.
- ✓ Busca posibles causas que desatan el problema y se anticipa a él, se lleva a cabo una intervención a través de actividades o programas que ayuden a reducir la frecuencia con la que el problema aparece.
- ✓ La intervención la puede realizar el orientador educativo de manera directa o puede ser indirecta, es decir a través de otros profesionales o utilizando algún medio de comunicación.
- ✓ Contrarresta las circunstancias que alimentan la problemática, pues transforma las condiciones del contexto que originan dicha dificultad.
- ✓ Favorece y acrecienta la fortaleza emocional de cada miembro de la población y les ayuda a desarrollar más conocimientos, habilidades y actitudes para que puedan vencer mejor las circunstancias dañinas y así enfrentar las dificultades.

- ✓ Brinda seguridad y protección a la población de manera indirecta, pues trata de eliminar o mitigar las circunstancias dañinas.

Vélaz (1998) cita a Sanz Oro (1987), quien agrega las siguientes características de la prevención primaria:

1. La intervención preventiva debe apuntar a todos los individuos y no únicamente a quienes son potenciales de un problema.
2. Las acciones deben ser diseñadas para todo el grupo, no de manera individual.
3. Cada intervención debe ser intencional, por lo que debe ser planificada.
4. Apunta a problemas tanto de conducta como de aprendizaje escolar.

La intervención del orientador dirigida a la prevención, debe enfocarse en actuar como mediador para transformar los aspectos que tienen que ver con el contexto y que son causantes del problema, de igual manera, se debe proporcionar a los sujetos competencias adecuadas para que puedan enfrentar cualquier situación problemática.

La prevención de tipo primaria presenta algunas ventajas: posibilita atender a un número mayor de sujetos, esto a través de la intervención indirecta, pues el profesor actúa como mediador y su terreno de acción es más amplio pues actúa en el ambiente familiar y social, pues como ya se ha mencionado, estos agentes intervienen en el desarrollo de la personalidad tanto de niños como de adolescentes y se anticipa a la aparición de cualquier problemática.

**El principio de desarrollo.** El individuo a lo largo de su vida pasa por distintas etapas de desarrollo, de estos cambios surge nuevas conductas y acciones, por lo que resulta importante la acción orientadora, pues ésta ayuda a que el sujeto logre un mejor desarrollo integral y alcance su potencial.

Los principales objetivos de la orientación educativa para Vélaz (1998) son: facilitar el desarrollo cognitivo y metacognitivo, clarificar los valores y facilitar la

capacidad para tomar decisiones. Este mismo autor cita a Zaccaría y Bopp (1981) ellos destacan algunos principios básicos de la orientación para el desarrollo, por mencionar sólo algunos, son los siguientes:

- Los estudiantes necesitan ayuda para obtener información que no conocen o que no son capaces de obtener por sí mismos acerca de distintos aspectos, entre ellos se encuentra la manera más acertada de actuar ante algún problema o situación.
- Los estudiantes necesitan ayuda para afrontar problemas.
- Alcanzar el éxito educativo y laboral, lo cual beneficia al sujeto y a la sociedad.

La orientación debe crear las condiciones que posibiliten el máximo desarrollo del individuo y su medio.

**El principio de intervención social.** Este se basa en una perspectiva sistémica, pues la orientación toma en cuenta el contexto socioeducativo en el cual el sujeto se desenvuelve, además es en dicho ambiente en donde se realiza la intervención. Algunas características para este principio son:

- Se debe ayudar al sujeto a conocer y comprender su medio y a darse cuenta de sus posibilidades y limitaciones para su realización personal.
- La intervención del orientador educativo debe basarse en una perspectiva ecológica o sistémica, es decir, abordar el problema desde toda su complejidad y evitar dar una explicación lineal ante determinada situación.

### **1.1.2 FUNCIONES**

Morrill, Oetting y Hurst (1974) (citado por: Sanchiz Ruiz, 2008) clasifican las funciones del orientador y destacan tres categorías de intervención:

A. Objetivo de la intervención: a quien se dirige la intervención.

1. Individuo: la atención es individual

2. Grupos primarios: familia, amigos, pareja
3. Grupos asociativos: clase, compañeros
4. Instituciones o comunidades: centro, ciudad, barrio

B. Finalidad de la intervención: se distinguen tres tipos:

1. Terapéutica: intervención en las dificultades en la relación interpersonal y social, desde una mirada remedial o correctiva.
2. Preventiva: su fin es evitar problemas en el futuro.
3. De desarrollo: su propósito es mejorar el crecimiento personal en todos los aspectos.

C. Métodos de intervención: depende de cómo se realiza la intervención:

1. Intervención directa. hay una relación personal de ayuda.
2. Consulta y formación. son los medios con los que se actúa, estos son directos e indirectos, y es a través de profesionales y para profesionales.
3. Medios tecnológicos. son las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información, los cuales permiten mejorar y extender la orientación.

Sanchiz (2009) presenta las funciones de la orientación educativa más relevantes de Bisquerra (1990), Álvarez González (1995), Rodríguez Moreno (1995) y Riart Vendrell (1996), son las siguientes:

Bisquerra (1990) propone las siguientes funciones de la orientación educativa.

- *Organización y planificación de la orientación*, programas de intervención, sesiones grupales de orientación, material disponible.
- *Diagnóstico psicopedagógico*, análisis del desenvolvimiento del alumno, conocimiento e identificación.
- *Programas de intervención* en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de orientación vocacional y de prevención.

- *Consulta* con el alumno, con los profesores, con el centro, con la familia.
- *Evaluación* de la acción orientadora, de las intervenciones concretas y de los programas.
- *Investigación* sobre los estudios realizados y la producción de investigaciones propias.

De acuerdo a Álvarez González (1995) en la orientación profesional las funciones principales son:

Función de organización y planificación

Función de diagnóstico

Función de información y de formación

Función de ayuda para la toma de decisiones

Función de consejo

Función de consulta

Función de evaluación e investigación

Rodríguez Moreno (1995) considera que las funciones básicas de la orientación son las siguientes:

*Función de ayuda* centrada al logro de la adaptación, para prevenir desajustes y adoptar medidas correctivas. Se encamina a lograr la solución de las dificultades a través de servicios especializados de orientación educativa y vocacional dentro de los programas curriculares.

*Función educativa y evolutiva* cuyo propósito es trabajar estrategias y procedimientos para resolver dificultades y desarrollar potencialidades. Integra esfuerzos de profesores, padres, orientadores y administradores.

*Función asesora y de diagnóstico*, centrada en aspectos sobre la personalidad del orientado: cómo opera y cómo se estructura, cómo integra los conocimientos y actitudes y cómo desarrolla sus posibilidades. Los datos recogidos se obtienen de diversos instrumentos.

*Función informativa* sobre la situación personal y del entorno, sobre todas aquellas posibilidades que la sociedad ofrece al estudiante: programas educativos, instituciones a su servicio, carreras y profesiones que debe conocer, etc. Esta función se extiende a la familia del orientado y a sus profesores.

Por último, Riart Vendrell (1996), ofrece una reflexión y clasificación sobre las funciones básicas de la orientación, las cuales están estructuradas en torno a las preguntas ¿en qué consiste?, ¿a quién se dirige?, y ¿cómo se ejerce? Las funciones son las siguientes:

- Función de asesoramiento, son aquellas actividades dirigidas al proceso de ayuda de los individuos, grupos e instituciones.
- Función de consulta.
- Función de coordinación, o de gestión colaborativa y participativa.
- Función de diagnóstico psicopedagógico de estudiantes, grupos e instituciones.
- Función de evaluación, acciones que permiten ajustar gradual y progresivamente la acción orientadora a las características y necesidades de los estudiantes, grupos e instituciones.
- Función de formación, toma en cuenta el tiempo de actuación o interrelación de los agentes orientadores y de los destinatarios.
- Función de información, implica transmitir datos, conceptos, actitudes, normas, etc.

Estas funciones que debe realizar la orientación educativa, dan sentido a la intervención, algunas de ellas son más amplias y detalladas, por lo que se han convertido en modelos de orientación.

## 1.2 MODELOS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación escolar conlleva acciones que deben ser guiadas a través de modelos de intervención, es decir, estrategias que suponen modelos de organización que son marcos de referencia para ofrecer distintas formas de actuar. Un modelo de orientación se sitúa entre la teoría y la práctica, Parras Laguna, *et al.*, (2009) cita a Pantoja (2004) dice que un modelo es el marco teórico que sirve como referencia a la intervención orientadora, es la representación de la realidad sobre la cual el orientador interviene e indica los métodos, fines, agentes y demás aspectos para su aplicación.

Martínez, *et al.* (2002) cita a Tejedor (1985) menciona que un modelo es el concepto que esta entre la teoría y la práctica, es un instrumento que permite al orientador escolar organizar, dar estructura y analizar su práctica.

Bausela Esperanza (n.d) cita varios autores: Bisquera (1988) expresa que los modelos de organización, implican procesos y procedimientos que sirven como guías para accionar. Rodríguez Espinar, *et al.* (1993) sostiene que los modelos de orientación son una representación de la realidad donde se va a realizar alguna intervención y que condicionan los propósitos, los métodos y los agentes de la intervención. De acuerdo a Bisquerra (1992), los modelos son estrategias que sirven para guiar el proceso de orientación (planificación, puesta en práctica y evaluación) o alguna de sus etapas, además estas estrategias están fundamentadas. Álvarez y Bisquerra (1997) dicen que los modelos de orientación, son la representación del diseño, la estructura y todos los componentes de un proceso de intervención.

En la orientación educativa hay una gran variedad de modelos debido a las distintas perspectivas de diversos autores, sin embargo existen modelos que han sido desarrollados por la mayoría de los autores, estos son: Modelo clínico (counseling), Modelo de servicios, Modelo de programas y Modelo de consultas.

El **modelo clínico** (counseling) es un modelo de consejo o de asesoramiento cuyo instrumento principal es la entrevista, Parras, *et al.* (2009) cita a dos autores quienes dan su definición de counseling: Hahn y McLean (1955) lo definen como un proceso que ocurre entre un individuo con problemas que no puede manejar por sí mismo y una persona con formación profesional y experiencia que pueden ayudarlo a solucionar dichas dificultades personales. Santana Vega (2003) dice que el counseling es una relación interpersonal entre orientador y un cliente con situación complicada con el objetivo de mejorar su situación a través de toma de decisiones adecuadas.

A partir de estas y otras definiciones, algunas características básicas sobre el modelo clínico de acuerdo a Parras, *et al.* (2009) son:

- Es una relación de ayuda individual y directa
- Los únicos agentes que intervienen son el orientador y el orientado
- Su carácter es remedial, terapéutico y reactivo pues responde a un problema que ya está presente
- Utiliza la entrevista como técnica principal

Parras, *et al.* (2009) cita a Patterson (1978) para este autor el objetivo del modelo clínico es influir sobre la conducta que la persona de manera voluntaria desea modificar y facilitar las condiciones para que esto ocurra.

El modelo de counseling no toma en cuenta la información de otros agentes por lo que se dice que sus acciones son aisladas y descontextualizadas. Así mismo, dicho modelo resulta efectivo cuando en verdad ayuda a que haya un cambio positivo en la persona.

El segundo modelo es el **modelo de consulta**: Parras, *et al.* (2009) cita a dos autores: Dinkmeyer (1968) dice que la consulta es un proceso de ayuda por parte de profesores, directores o padres de familia hacia los estudiantes, tratando aspectos relacionados con ellos. Curtis y Meyer (1985) afirman que es un proceso de interacciones recíprocas y de colaboración con el fin de solucionar el problema

del sujeto, el orientador debe aportar su esfuerzo y su responsabilidad. Parras, *et al.* (2009) cita a Hervás Avilés (2006) quien señala algunas características del modelo de consulta:

- Su objetivo es ayudar a un tercero (un grupo o una persona).
- Impulsa la información y la formación de profesionales y para profesionales.
- Hay una relación simétrica entre profesionales con similares estatus, donde ocurre un trato de igualdad, pues existe aceptación y respeto.
- Intervienen tres agentes: consultor, consultante y cliente.
- Las relaciones ocurren desde distintos enfoques como el preventivo, el terapéutico y el de desarrollo. Inicia enfocándose en un problema para solucionarlo, después pasa a una perspectiva de prevención o de desarrollo con el fin de mejorar las condiciones y los contextos para que ya no ocurra.
- El consultor interviene de manera indirecta con el cliente.
- El consultante es el mediador entre el consultor y el cliente.
- Es conveniente trabajar con todas aquellas personas que tienen que ver con el cliente.

Flores (2015) cita a Rogers (1942) quien expresa algunos puntos importantes acerca del modelo de consulta, son:

- El orientador tiene el rol de consultor y debe intervenir de manera indirecta con el orientado a través de un mediador, este puede ser un profesor o un padre de familia.
- El mediador realiza su intervención con el orientado de manera directa y a través de las acciones propuestas por el orientador o consultor.
- El orientado o cliente, recibe la ayuda por parte del mediador de forma directa y de manera indirecta la ayuda por parte del orientador.

Para el modelo de consulta, el orientador, el orientado y el mediador, deben actuar en un ambiente de respeto, tolerancia y colaboración.

El **modelo de programas**; Parras, *et al.* (2009) cita a Álvarez Rojo (1994) menciona que este modelo diseña, implementa y evalúa un plan o programa con el fin de alcanzar los objetivos concretos dentro de un medio socioeducativo donde previamente se han detectado las necesidades de intervención, es un trabajo que se realiza de manera colectiva entre el equipo de orientadores y los miembros de la institución escolar.

Parras, *et al.* (2009) cita a Hervás Avilés (2009), este autor toma en cuenta a autores como Rodríguez Espinar (1993), Álvarez González (1991), Álvarez Rojo (1994), Santana Vega (2003), entre otros y sintetiza las siguientes características para el modelo de programas:

- Los programas se diseñan y posteriormente se desarrollan tomando en cuenta el contexto y las necesidades de la institución educativa
- Se dirige a todos los estudiantes y se enfoca en las necesidades del grupo
- La unidad básica de intervención es el aula
- El alumno es un agente activo durante el proceso de orientación
- Su carácter es preventivo y de desarrollo
- La evaluación del programa es de principio a fin
- La intervención es interna, pues forma parte del proceso educativo dentro de la institución escolar

Flores (2015) cita a Rogers (1942) según este autor, el modelo de programas se anticipa a la aparición de problemáticas que afecten al individuo y ayuda a prevenirlas o evitarlas, algunas características importantes de este modelo son:

1. Se centra en analizar el contexto donde puede surgir un problema, antes que en la demanda del orientado

2. El orientador escolar debe detectar las necesidades dentro del contexto
3. Formula objetivos
4. Se realiza una planificación de actividades para la intervención y se llevan a cabo dichas actividades
5. El programa se evalúa

Por último, el **modelo de servicios**; Parras, *et al.* (2009) expresa que este modelo se caracteriza por la intervención directa dirigida a un grupo pequeño de estudiantes, cuyas características más relevantes son:

- Su carácter es público y social
- Puede realizarse fuera de un centro educativo
- Actúa por funciones y no tanto por objetivos
- Se enfoca en resolver las necesidades de los estudiantes con dificultades y en situaciones de riesgo
- Es de carácter terapéutico, clínico y de resolución de problemas
- La atención es individual y puntual

Este modelo implica una intervención directa, pues existe una relación personal de ayuda y su objetivo es satisfacer las necesidades educativas o personales. El instrumento que más se utiliza en este modelo es la entrevista.

Los modelos juegan un papel importante en la orientación educativa, pues contribuyen a guiar y decidir el tipo de intervención que conviene realizar tomando en cuenta la problemática, el contexto, las causas y las necesidades del sujeto. Así mismo, un modelo acerca la teoría a la práctica de una manera estructurada y sistemática, también ayuda a diseñar y guiar la acción orientadora.

### 1.3 ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

El profesional de la orientación debe tomar en cuenta todas las áreas de intervención, de esta manera puede atender de mejor manera a los estudiantes. El orientador no se debe enfocar únicamente en un área (por ejemplo la del aprendizaje) y descuidar las demás (la del desarrollo humano, o la de la orientación profesional). Es decir, al individuo se le debe atender en su totalidad, concibiéndolo como un ser integral.

Las áreas que más se distinguen de acuerdo a Sanchiz (2008) son: área para el desarrollo académico, área de la orientación profesional y área de la orientación personal (Repetto, 2002). Así mismo, otra área que ha surgido con fuerza es el de atención a la diversidad (Bisquerra, 1998).

La **orientación para el desarrollo académico** se centra en los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que permiten fundamentar el diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas. Los temas que incluye son: hábitos y técnicas de estudio, habilidades y estrategias de aprendizaje, dificultades de aprendizaje, entre otros.

Para Comellas (1998), la orientación en los procesos de enseñanza–aprendizaje requiere un análisis debido a las transformaciones que se producen en la sociedad. Dicha autora (Citada por: Sanchiz, 2008) establece algunos objetivos para el campo de la enseñanza obligatoria, en este trabajo, mencionaré únicamente los que corresponden a educación secundaria:

#### *Aprendizajes conceptuales*

- Dominio de los aspectos funcionales que le permitirán al estudiante ser competente en su vida diaria.

### *Aprendizajes procedimentales*

- Procesos elaborados de planeamiento, relación de datos, elaboración de estrategias y ejecución.
- Comunicación eficaz.
- Estructuración, interrelación de aprendizajes y su aplicación en distintas situaciones.

### *Aprendizajes actitudinales*

- Interés por conocer y comprender el funcionamiento del mundo.
- Interés por aprender. Comprensión de los aspectos positivos del aprendizaje.
- Interés por crecer, ser autónomo y poder resolver las situaciones y necesidades por sí solos
- Interés por ser competente ante las propias necesidades y las del grupo.
- Interés y capacidad de actuar positivamente y con esfuerzo para encontrar distintas soluciones.

El orientador escolar, también tiene la posibilidad de asesorar al estudiante sobre estrategias cognitivas, es decir, el resolver problemas de aprendizaje por medio de comportamientos planificados que le ayudarán al alumno a seleccionar y organizar mecanismos cognitivos, afectivos y motóricos (Monereo, 1990) (citado por: Sanchiz, 2008). Las estrategias de aprendizaje se clasificarse en: microestrategias y macroestrategias.

#### Microestrategias

1. De repetición (copia, repetición, recitado, etc.)
2. De elaboración (análisis, registro, memorización, síntesis, demostración, etc.)

#### Macroestrategias

1. De organización (facilitan el conocimiento de las características de la tarea), incluye: estructura, información, dificultad y variables.
2. De regulación (facilitan el conocimiento de los mecanismos de aprendizaje); planificación, monitorización y evaluación.

3. Afectivo/motivacional (facilitan el conocimiento de mecanismos afectivo/emocionales); automotivación, autocontrol y preferencias de enseñanza/aprendizaje.

Sanchiz (2008) cita a Bisquerra (1996), quien agrega algunas de las habilidades elementales para trabajar para el desarrollo académico:

A. Desarrollo de estrategias de aprendizaje

- Habilidades cognitivas. Leer, escuchar, expresión oral y escrita, comprensión, etc.
- Habilidades conductuales. Planificación de estudio, concentración.
- Dinámicas de estudio. Desarrollo de la motivación para el estudio, desarrollo de una imagen positiva de sí mismos y desarrollo de valores en el estudio.
- Cambio del contexto institucional. Adecuación a los materiales de estudio, a la acción familiar y a la planificación docente.

B. Desarrollo de las técnicas de trabajo intelectual

- Planificación. Planes y horarios (distribución del tiempo).
- Lectura. Comprensión, velocidad, vocabulario.
- Toma de decisiones. Actitud positiva en clase, apuntes en clase.
- Trabajos. Sus ventajas, tipos de trabajos, trabajos escritos y orales, esquemas, resúmenes.
- Exámenes. Preparación para ellos, control de estrés, repaso.
- Métodos de estudio. Método propio, métodos estandarizados.

La **orientación profesional**, se concibe de dos maneras, la primera considera a la orientación como una necesidad de los individuos en un momento en el que ocurre la incorporación al mundo laboral; la segunda sostiene que el desarrollo profesional es un proceso de toda la vida y que incluye el acceso a una ocupación, la adaptación y el desarrollo personal y profesional.

La orientación profesional es un proceso de ayuda entre el profesional y un individuo que afronta la preparación, acceso, adaptación y progreso en una profesión. Parras, *et al.* (2009) cita a Caballero (2005) quien establece cuatro funciones esenciales de la orientación profesional:

– *Función diagnóstica.* Valora y diagnostica las necesidades de la persona para posibilitar su autoconocimiento y el desarrollo de un proyecto de vida.

– *Función de ayuda.* Implica el asesoramiento y el consejo personal, forma al individuo para que pueda buscar y utilizar la información, le ayuda en el proceso de toma de decisiones y lo apoya en el desarrollo de su proyecto de vida.

– *Función de planificación, organización y coordinación de la intervención.* Gestiona los programas educativos, poniendo atención a los contextos donde se desarrollan, los agentes educativos que participan, los recursos y las actividades desarrolladas.

– *Función de evaluación e investigación* de la propia acción orientadora.

Rodríguez Moreno (1992) (citado por: Parras, *et al.* 2009), establece algunos objetivos para la orientación académico profesional:

- Conocer las características personales y sociales del sujeto y conocer los requerimientos de las profesiones
- Conocer los vínculos entre las características de la formación inicial y los requisitos del mundo laboral
- Conocer las relaciones entre la estructura del sistema educativo y el acercamiento a diversas áreas de ocupación
- Alcanzar competencias académicas básicas
- Adquirir aptitudes y destrezas para el trabajo manual, la percepción, la relación con las personas, la búsqueda de información y la toma de decisiones
- Promover hábitos para el trabajo autónomo

- Adquirir actitudes positivas y críticas hacia el trabajo
- Desarrollar competencias de planificación y liderazgo
- Favorecer la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
- Impulsar la inquietud por el aprendizaje y la formación permanente

La **orientación en atención a la diversidad**, se refiere a que todos los individuos somos diferentes y únicos, por tanto, la diversidad es una cualidad intrínseca. Esta diversidad surge de la interacción entre diferentes dimensiones, para Cela, *et al.* (1997) (citado por: Sanchiz, 2008) son: la dimensión social, la personal y la referida a los aspectos psicológicos relacionados con los procesos de enseñanza-aprendizaje:

- *Aspectos sociales*: procedencia geográfica y cultural, nivel socio económico, rol social.
- *Aspectos personales o físicos*: se refiere a las diferencias en relación a las jerarquizaciones impuestas por los modelos culturales (color de la piel, sexo, aproximación o alejamiento del patrón de belleza, etc.)
- *Aspectos psicológicos relacionados a los procesos de enseñanza-aprendizaje*: conocimientos previos, estilos de aprendizaje, capacidades, ritmos de trabajo, motivación, relaciones afectivas, etc.

En la práctica pedagógica, es importante que el profesor tenga una actitud favorable hacia la diversidad, pues de esta manera facilitar la integración y la inclusión, por lo que se debe procurar que la diversidad esté presente en el curriculum de los orientadores.

Cuando se habla de diversidad, se debe tomar en cuenta que los estudiantes poseen necesidades educativas especiales, debido a su historia personal o escolar, a sus discapacidades físicas, psíquicas, sensoriales, o por sus altas capacidades intelectuales o por trastornos graves de conducta o personalidad.

De acuerdo a Parras, *et al.* (2009), la orientación para la atención a la diversidad es un conjunto de acciones educativas que se realizan con el propósito de prevenir la aparición de dificultades y para responder a las necesidades temporales o permanentes de los estudiantes. Los destinatarios de este tipo de intervención son los alumnos que requieren acciones específicas por factores personales o sociales que están ligados con situaciones de desventaja sociocultural, de altas capacidades o de discapacidad física, psíquica, sensorial o relacionada a conflictos graves de la conducta. La diversidad resulta ser un elemento enriquecedor para el alumnado, pues garantiza y ofrece iguales oportunidades a todos.

La orientación para la atención a la diversidad, requiere adecuaciones en el sistema educativo de acuerdo a las características, necesidades y capacidades de cada estudiante, Parras, *et al.* (2009) cita a Boza, *et al.* (2001) quien menciona los propósitos de la orientación en la diversidad:

- Promover la integración de todos los estudiantes, pues cada uno de ellos tienen necesidades
- Acoplar una respuesta educativa adecuada de acuerdo a las necesidades especiales
- Desarrollar la educación de grupos no favorecidos: inmigrantes, minusválidos, personas provenientes de zonas rurales, tercera edad, etc.
- Llevar a cabo procesos de asesoramiento individualizado
- Desarrollar programas de prevención de problemas de aprendizaje
- Evaluar y desarrollar programas para mejorar la motivación y de adquisición de habilidades para la vida diaria
- Realizar diagnósticos, llevar a cabo el tratamiento correspondiente y evaluarlo
- Llevar a cabo evaluaciones psicopedagógicas y empezar si es necesario, con las adecuaciones curriculares

Gairín (1999, 2000 y 2004) (citado por: Sanchiz, 2008) considera los siguientes puntos, respecto a las iniciativas desarrolladas en el marco de la diversidad, son:

- Reconocer que se puede aprender con tiempo, ritmos y modos diferentes
- Diversificar programas y emplear métodos alternativos
- Las adaptaciones perjudican el contexto la institución educativa, así como su organización, el currículum y el método pedagógico
- La planificación es individual y coexiste la enseñanza individual, en grupos y en la clase
- Potenciar el trabajo colaborativo, con grupos heterogéneos de alumnos
- Educar a los estudiantes en habilidades de comunicación, confianza, liderazgo y resolución de conflictos
- Proporcionar apoyos de acuerdo a la diversidad y las necesidades de cada estudiante
- Cada acción debe ser un proceso colaborativo entre docentes, alumnos, familias y comunidad
- Debe haber un continuo seguimiento de la intervención

Como afirma Gairín, se deben establecer procesos sistemáticos y abiertos que promuevan una intervención efectiva, por lo que todo el proceso debe estar guiado por la reflexión y el trabajo en equipo de todos los implicados.

Por último, la **orientación para el desarrollo personal**, es el propósito de la orientación y de la educación, pues ambas se centran en la madurez del individuo, su optimización y el desarrollo de sus capacidades junto al autoconocimiento y al desarrollo de un autoconcepto positivo

Desde este ámbito de intervención, se demuestra la necesidad de trabajar los elementos preventivos, como una vía adecuada para evitar determinados problemas sociales. La orientación escolar, debe encaminarse más hacia la prevención y el desarrollo y no tanto en los aspectos correctivos. En este sentido,

surgen algunas propuestas centradas al desarrollo de habilidades de vida y de habilidades sociales en los estudiantes.

### *Las habilidades para la vida*

Son aquellos elementos necesarios para los estudiantes que los ayudan en la toma de decisiones, a enfrentar riesgos o situaciones problemáticas que pueden encontrarse en la vida y al desarrollo de todo su potencial, esto posibilita una vida social e individual exitosa. Las habilidades para la vida son aquellas capacidades necesarias para enfrentar con éxito los contextos y problemas de la vida diaria, privada, social y profesional.

La Unesco (n.d.) (citado por: Sanchiz, 2008) propone diversas acciones, entre ellas se encuentran las habilidades para la vida, y la ubica dentro del enfoque de educación para la salud. Las destrezas que promueve dicho enfoque incluyen habilidades de pensamiento crítico y creativo, comunicación oral y escrita, colaboración y cooperación, gestión de conflictos, toma de decisiones, resolución de problemas y planificación, entre otros y las agrupa en las áreas siguientes:

Aprender a conocer

Aprender a ser

Aprender a vivir juntos

Aprender a hacer

#### **Aprender a conocer**

- Habilidades memorísticas
- Destrezas de concentración
- Habilidades de síntesis y de análisis de la información
- Habilidades para la toma de decisiones y resolución de problemas
- Habilidades para la recolección de información
- Definir soluciones alternativas a problemas
- Habilidades de pensamiento crítico

### **Aprender a ser**

- Habilidades para el fortalecimiento de la autoestima y confianza en sí mismo
- Habilidades para crear conciencia sobre los derechos, influencias, valores, actitudes, fortalezas y debilidades de uno mismo
- Destrezas para la formulación de metas
- Destrezas de auto evaluación y automonitoreo
- Destrezas para controlar los sentimientos (control de la ira, la ansiedad, etc.)

### **Aprender a vivir juntos**

- Destrezas interpersonales de comunicación
- Expresar sentimientos
- Manejo de negociaciones y conflictos
- Destrezas de asertividad
- Cooperación y trabajo de equipo
- Evaluación de las habilidades propias

### **Aprender a hacer**

- Desarrollo de competencias personales
- Habilidades de trabajo en equipo
- Habilidades sociales

Por lo anterior, la orientación debe encargarse del desarrollo de habilidades para la vida en los alumnos, desde los primeros años escolares, y continuar de manera permanente. Ello advierte la intervención directa de los tutores con sus estudiantes y el asesoramiento psicopedagógico por parte del profesional de psicología y pedagogía dirigido a estudiantes, profesores, familias, centros educativos y comunidad.

### *Habilidades sociales*

Dentro de las habilidades sociales, se encuentran los elementos clave para mejorar y crecer en el aspecto personal o individual, el desarrollo de estas habilidades ayudan al sujeto a mejorar las relaciones interpersonales, a aprender a ser, aprender a convivir, aprender a conocer (a sí mismo y a los demás) y aprender a hacer.

Dentro del aprender a convivir es esencial enseñar y trabajar los derechos humanos, para prevenir la violencia, la intolerancia y otras problemáticas, Díaz Aguado (1999) (citado por: Sanchiz, 2008) señala los siguientes aspectos básicos para que esto sea posible:

- Adaptar la intervención a las características evolutivas de la adolescencia
- Aminorar condiciones de riesgo y desarrollar condiciones de protección:
  - Autoestima y optimismo:
    - Confiar en sí mismo y en los demás
    - Predecir, interpretar y expresar lo que acontece
    - Estructurar de manera sólida su conducta en relación al comportamiento de los demás
- Interacción con sus compañeros y competencia social
- Riesgos y condiciones de riesgo en la adolescencia
- No solo ofrecer información, también favorecer cambios emocionales y de comportamiento
- La enseñanza de los derechos humanos
- Fomentar una identidad basada en la tolerancia y el rechazo a la violencia
- Enseñar a detectar y a luchar contra los problemas que llevan a la violencia y a la intolerancia
- Desarrollar una cultura escolar contraria a la violencia
- Cambiar las creencias sociales que coadyuvan a la violencia

Las habilidades sociales pueden ser agrupadas en tres categorías:

a. Habilidades de pensamiento:

- conocer los sentimientos propios
- comprender los sentimientos de los demás
- utilizar el control personal
- elaborar pensamientos positivos.

b. Habilidades de comunicación:

- iniciar, continuar y terminar conversaciones
- pedir favores, hacer peticiones, agradecer favores
- hacer preguntas de manera adecuada
- saludar y despedirse de manera correcta

c. Habilidades interpersonales y de autonomía:

- exponer una queja
- responder a las críticas
- pedir y prestar ayuda
- expresar sentimientos positivos y negativos de manera adecuada
- expresar afecto y hacer elogios

Diversas propuestas educativas interesantes se basan en el *paradigma de la identidad personal*, dicho paradigma parte del concepto de unidad por el que una persona es irrepetible, también parte del reconocimiento de todo su potencial y del derecho a su realización total (Sanchiz, 2008).

En este sentido, la misma autora cita a Salas (2005) quien propone un modelo coeducativo global al que llama *Pentacidad*, cuyo proceso es el autoconocimiento, mediante el cual cada individuo es capaz de descubrir sus potencialidades, las cuales se convertirán en sus apoyos al momento de crear su propia historia personal. Para potenciar el crecimiento integral de cada persona, intervienen cinco elementos: Identidad, ámbito social, mente, cuerpo y emoción.

Cuando se trabaja la identidad, se ayuda a la persona a conectarse consigo mismo, con los demás, con el planeta y con el universo, por lo que las características de dicho método son:

- Crea procesos de autoconocimiento, que faciliten al sujeto construir su identidad propia.
- Ofrece una serie de habilidades para la autoconexión y el logro de competencias personales, sociales, mentales, corporales y emocionales.
- Sugiere una serie de acciones para el logro de la integridad personal, las relaciones con los demás, el conocimiento, la expresión y los sentimientos.

En orientación educativa, todas las intervenciones centradas en el desarrollo personal como el profesional, empiezan por trabajar con el individuo el autoconocimiento, de esta manera la persona puede identificar sus puntos fuertes y débiles y sus cualidades positivas. Es importante hacer consiente a la persona de que todos poseen habilidades y que se pueden desarrollar.

#### **1.4 ENFOQUES DE LA ORIENTACIÓN**

Las posturas teóricas para fundamentar la orientación, son indispensables para guiar la actuación de los orientadores. De acuerdo a Sanchiz (2008) los enfoques de la orientación educativa más relevantes son: las teorías del counseling, las teorías del desarrollo humano (ambas recogidas por Bisquerra, 1998) y por último las teorías educativas actuales.

##### Teorías del counseling

Esta teoría engloba algunas de las teorías psicológicas principales, pues estas facilitan el conocimiento e interpretación del comportamiento humano y por tanto proporcionan un enfoque para la intervención en orientación educativa. Las teorías que engloba son:

### *Enfoque de rasgos y factores*

La tarea del orientador educativo se enfoca en la evaluación y el diagnóstico. Implica la consolidación de la aplicación de la psicometría a la orientación. Su representante principal es Edmund Griffith Williamson (1900-1979). Los supuestos básicos de este enfoque son:

- Cada individuo tiene rasgos y factores individuales
- Los rasgos y factores pueden ser medidos y evaluados
- Los rasgos y factores pueden desarrollarse en función de las interacciones del sujeto con el ambiente
- El ejercicio de una profesión requiere ciertos rasgos
- La orientación debe ayudar al sujeto para que ajuste los rasgos personales con los requisitos ocupacionales
- Cuanto mayor sea el ajuste entre los rasgos individuales y los requisitos ocupacionales, mayor será la satisfacción en la ocupación adoptada

Las características de la práctica guiada por el enfoque de rasgos y factores son:

- Utilización de test
- La necesidad de un orientador que ayude al individuo a sentirse capaz de desarrollar sus potencialidades de manera autónoma.
- El orientador debe creer en la capacidad del individuo para resolver por sí mismo los problemas
- La tarea del orientador es ayudar al orientado a conocerse mejor a sí mismo y a su ambiente.

Además del enfoque de rasgos y factores, otras teorías que comprende la teoría del counseling son el **conductismo**, se centra en transformar la conducta al ámbito de la orientación educativa, es decir, el orientador cambia las conductas problemáticas a través de la aplicación de técnicas de modificación del comportamiento, el **aprendizaje social**, el cual se enfoca en la aplicación del aprendizaje por medio de la imitación, con el propósito de generar conductas de adaptación y éxito social, el **cognitivismo**, cuyo objeto de estudio es el cómo los

individuos procesan e interpretan la información, el **psicoanálisis**, el cual es una de las primeras teorías de la personalidad y su influencia en el ámbito psicopedagógico es que el individuo es motivado por impulsos inconscientes.

Otra teoría es el **humanismo**, es una reacción ante el conductismo y al psicoanálisis, en la terapia individual, lo que facilita la terapia es la actitud del orientador y no las técnicas que utiliza, el **existencialismo**, cuyo propósito es desarrollar en la persona la capacidad de ser responsable e incluye la logoterapia (es la realización del sentido de la vida) y la terapia de la Gestalt (se enfoca en el darse cuenta de uno mismo y de los distintos aspectos de uno mismo), por último las **teorías integradoras**, la cual sostienen que un método no es suficiente para la práctica de la orientación educativa.

#### Las teorías del desarrollo humano

Esta teoría pretende explicar las etapas por las que atraviesa el sujeto en su desarrollo, supone el ámbito cognitivo y el emocional. Las teorías del desarrollo humano comprenden las teorías explicativas de la psicología evolutiva del individuo, las más relevantes son:

##### *Erikson*

Ocho estadios en el ciclo vital:

- Primer año de vida: de la confianza básica a la desconfianza básica, enfocada en la madre
- Primera infancia (1-3 años): autonomía contra vergüenza y duda
- Infancia (3-6 años): iniciativa contra culpa
- Años escolares, identificación con la tarea (6-12 años): laboriosidad versus inferioridad
- Adolescencia (13-22 años): identidad, definición de sí mismo frente a confusión de rol
- Joven adulto (22-30 años): intimidad versus aislamiento.

- Adulthood (30-50 años): generativity/creativity/extension of the self (stagnation)
- Maturity (from 50 years): integrity of the self against despair

### *Levinson*

Se enfoca en la etapa adulta, este autor explica el comportamiento del adulto a través de una serie de etapas:

- Transición a la vida adulta (17-22 años).
- Entrada en el mundo adulto (22-28 años): construcción y mantenimiento de un modo inicial de vida adulta.
- Transición de la treintena (28-33 años): oportunidad de evaluar y cambiar el modo inicial de vida adulta.
- Asentamiento (33-40 años): realización de las mayores aspiraciones de la juventud
- Transición de mitad de la vida (40-45 años): cambios que implican el paso de la primera adultez a la adultez media.
- Entrada en la adultez media (45-50 años): construcción de las bases de una nueva etapa.
- Transición de la cincuentena (50-55 años): transformaciones para mejorar.
- Culminación de la adultez media (55-60 años).
- Transición a la adultez tardía (60-65 años).
- Adultez tardía (65-70 años): establecimiento de las bases de una nueva etapa.

### *Piaget*

Sus más grandes contribuciones son: la teoría del desarrollo cognitivo (o teoría epistemológica genética) y la teoría del desarrollo moral.

En la primera estableció la existencia de las siguientes etapas (Piaget, 1969):

- Período sensoriomotor.
- Período preoperacional.
- Período de las operaciones concretas.
- Período de las operaciones formales.

## *Selman*

Desarrollo interpersonal y social:

Etapas 0: Egocéntrica (4 – 6 años)

Etapas 1: Información social (6 – 8 años)

Etapas 2: Auto reflexión (8 – 10 años)

Etapas 3: Roles mutuos (10 – 12 años)

Etapas 4: Sistema social convencional

## Teorías educativas actuales

Las teorías educativas actuales, comprenden:

*Teorías sistémicas:* Menciona que la institución educativa y los vínculos con sus integrantes son un sistema organizado de elementos que interactúan entre sí y con su ambiente para lograr propósitos comunes.

*Teorías funcionalistas:* Sostiene que la institución educativa se organiza como un sistema social con vínculos funcionales o disfuncionales.

*Teorías constructivistas:* Defiende la importancia de la actividad constructiva y significativa de los aprendizajes de los estudiantes.

*Aprendizaje cooperativo:* Se basa en metodologías activas en donde se aprende por medio de la cooperación.

*Enfoque de escuelas inclusivas:* Es un modelo de orientación que se basa en la inclusión y la atención a la diversidad:

- Aceptación en la comunidad
- Una educación basada en resultados
- Educación intercultural

- Teoría de las inteligencias múltiples
- El currículum común y diverso
- La colaboración entre profesores y estudiantes

## 1.6 TUTORÍA Y SUS CARACTERÍSTICAS

Parras, *et al.* (2009) cita a dos autores: Bisquerra (1996) dice que la tutoría es una acción orientadora realizada por un tutor, tutora o profesor, la cual se desarrolla de manera individual o grupal y une lo académico y lo no académico. Lázaro y Asensi (1989) consideran la tutoría como una actividad que se desarrolla de manera individual o grupal y se realiza con el fin de que ocurra una integración personal de los procesos de aprendizaje y su campo de acción hace referencia a los procesos relacionados con la orientación educativa.

Ambos autores enfocan el contenido de la tutoría en temas de orientación, información profesional, información académica, atención a la diversidad, programas preventivos y desarrollo personal y social. La acción tutorial debe ser continua y debe dirigirse a todos los estudiantes, los objetivos de la tutoría según Riart, J. (2006) son:

En cuanto al alumno como individuo:

- Progreso individual y global.
- Integración e interacción positiva dentro del grupo.

En cuanto a los docentes:

- Facilitar el conocimiento del individuo y el grupo.
- Recolectar información sobre la conducta del individuo y el grupo.

En cuanto a los padres de familia:

- Facilitar y pedir información de los estudiantes.
- Orientar y asesorar tareas educativas con los familiares.

- Integrar a la familia en proyectos educativos.

Parras, *et al.* (2009) cita a Álvarez (1996) de acuerdo a este autor, los principales agentes en el desarrollo de la acción tutorial son:

- Los profesores-tutores que coordinen la tutoría en un grupo de clase
- El profesorado o docentes, en la medida que intervienen en el aula y comparten con el tutor la acción tutorial
- El orientador como profesional especializado quien dinamiza, asesora, colabora y ayuda al tutor y al equipo docente para que pueden realizar la acción tutorial de manera eficaz
- Los estudiantes como destinatarios y agentes activos de la intervención tutorial
- Los padres de familia como responsables y coparticipes de la educación de sus hijos

Un tutor es aquella persona con capacitación pedagógica, psicológica y estratégica que guía a los estudiantes de manera individual o grupal y a los docentes de un centro educativo, con el propósito de lograr mejoras en distintos aspectos. Para Riart, (2006) un tutor es el individuo capacitado para orientar a un estudiante o un grupo, esta persona realiza dinámicas de interacción con los estudiantes y gestiona las tareas administrativas que realiza en condiciones adecuadas.

El tutor, debe contar con algunas particularidades:

- Poseer aptitudes relacionales, discursivas y afectivas
- Maduración personal, se refiere a aquel individuo no menor a 22 o 24 años, que sea apto para tomar decisiones de manera precisa y apropiada
- Tener conocimientos adecuados y una formación constante

- Poseer actitudes positivas, esto es, que tenga voluntad y motivación para ser tutor

El tutor debe guiar, acompañar y orientar al individuo durante su proceso de maduración, así como en su formación académica, emocional, metacognitiva y social. De igual modo, debe orientarlo en su proceso vocacional, ocupacional y profesional. Las cualidades que un tutor o tutora deben poseer son:

- ✓ Tener madurez y estabilidad emocional.
- ✓ Debe tener dos actitudes: **empatía**, esto es una actitud espontánea de voluntad para que haya un vínculo positivo con el estudiante, dejando de lado un lenguaje tajante (respuestas cortantes, bruscas o tonos de voz elevados) y una **actitud positiva** hacia cada uno de los estudiantes, esto incluye tener una buena comunicación.
- ✓ Debe tener dos capacidades: **mediador de conflictos**, poniendo énfasis en la capacidad de poder mediar cualquier conflicto. Y una buena **capacidad de comunicación**.
- ✓ Debe tener dos campos de formación: **psicopedagógicos**, es decir, tener una formación en temas de adicciones, déficits cognitivos, etc., su formación debe ser constante. Y formación sobre **currículum** (implica conocer el currículum actual del grupo). También debe conocer las edades evolutivas, esto es, conocer las características de desarrollo de sus alumnos.

Un tutor debe serlo sin importar el horario, es decir, se es tutor en el recreo, en el comedor, en la salida, etc. Las principales funciones de un tutor son:

- a. Plan de acción tutorial (PAT). Dirigido a alumnos, familias y otros agentes educativos, esto implica coordinar el proceso de evolución del grupo, facilitar la integración de los niños o adolescentes al grupo, impulsar la participación de los alumnos en distintas actividades y coordinar actividades.

b. Función formativa grupal, para ello, Riart (2006) cita a García Labiano (2004:5) quien señala lo siguiente:

- enseñar a aprender de manera autónoma (aprender a aprender)
- enseñar a conocerse y a convivir (inteligencia emocional)
- aprender a escoger un espacio de realización personal (orientación vocacional, ocupacional y profesional), este punto supone toma de decisiones.

c. Atención a la diversidad, es algo más individualizado y se centra en:

- Atender dificultades (de convivencia, emocionales, físicas o cognitivas) de los estudiantes.
- Conocer las inquietudes y problemas de los alumnos.
- Informar a los padres, estudiantes y docentes sobre el rendimiento, maduración y crecimiento del individuo.
- Orientar a los alumnos sobre sus posibilidades y estilos.
- Favorecer el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoaceptación.
- Actuar como mediador ante situaciones conflictivas.

d. Orientar a las familias.

- Implicar a las familias en proyectos educativos.
- Implicar a los padres en actividades de aprendizaje y de orientación.
- Facilitar la cooperación entre la familia y el centro educativo.
- Facilitar la cooperación entre la familia y el profesorado.

Un tutor puede ser un docente que imparte cualquiera de las asignaturas: matemáticas, ciencias, geografía, historia, etc., pues tiene la ventaja de estar en contacto cercano con cada uno de sus estudiantes adolescentes y puede observar el tipo de convivencia, el aprendizaje que se genera y las relaciones que se dan dentro del grupo. Es necesario que el tutor emprenda acciones como:

- ✓ Acompañar a los alumnos en su formación integral.
- ✓ Elaborar e implementar un plan de acción tutorial tomando en cuenta las características del grupo y del contexto.
- ✓ Conservar la participación de los estudiantes en la realización de actividades de interés, cediéndoles la palabra e impulsando la autonomía en la toma de decisiones.

La tutoría es un proceso que implica responsabilidad por parte de los profesores, quienes deben centrar su atención hacia el estudiante como persona con necesidades individuales y ser una guía y acompañante para ayudarlo a prevenir o suprimir problemáticas no solo en el ámbito académico, también en el ámbito familiar, social, personal y emocional.

## **1.7 LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y LA TUTORÍA EN SECUNDARIA**

El espacio curricular de tutoría es un espacio de formación y atención integral a los adolescentes de educación secundaria, cuyos objetivos principales de acuerdo a la SEP (2013) son:

- Ofrecer a los alumnos un acompañamiento que favorezca su integración a la dinámica de la escuela secundaria.
- Promover la reflexión en los adolescentes en cuanto a su proceso académico, con el propósito de que ocurra una mejora continua, que valoren el trabajo colaborativo, pues este es un medio para la formación y el desarrollo personal y grupal, con el fin de contribuir en la conformación de un proyecto de vida, que les permita convivir y desenvolverse en la sociedad.

Para alcanzar dichos objetivos se necesita de la participación activa de docentes, directivos, tutores, padres de familia y alumnos.

Durante la educación secundaria, los estudiantes atraviesan por un periodo crítico que es la adolescencia y presentan necesidades, inquietudes, intereses y problemas diferentes, por este motivo, es necesario reconocer, considerar y atender esta diversidad, ofreciendo un apoyo individual o grupal a las necesidades personales o académicas. La adolescencia es una etapa significativa para el desarrollo del estudiante, muchas veces los profesores y los padres de familia expresan que se sienten incapaces de comprender algunos comportamientos de los adolescentes y no es raro, pues esta es una etapa de turbulencias y conflictos, así mismo, existen distintas capacidades, intereses y motivaciones para cada estudiante, esto debe tomarse en cuenta también en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La educación no se debe limitar a lo mero intelectual, es importante conseguir que el individuo desarrolle al máximo sus habilidades, capacidades y potencialidades para que esto sea posible, el estudiante debe ser apoyado por un orientador educativo. En este sentido, la educación secundaria debe ser el espacio donde los estudiantes no solo continúen con los procesos formativos que se inician en preescolar y en primaria, también un espacio de formación integral. Martínez González, *et al.* (2002) cita a Velaz (1998) dice que el sistema educativo tiene por objetivo para la educación secundaria, posibilitar e impulsar el desarrollo integral de los individuos durante toda su vida, con la participación de los distintos agentes educativos.

Para la SEP (2011) la tutoría en educación secundaria, tiene como finalidad promover el dialogo, la reflexión y la acción en el grupo para fortalecer las interrelaciones de los estudiantes en relación a su desempeño académico, las relaciones de convivencia y la visualización de un proyecto de vida. El papel del tutor es formar estrategias de formación y de prevención, la acción tutorial en educación secundaria beneficia el proceso formativo del adolescente, considerando factores socioeconómicos, culturales y psicopedagógicos que

pueden impactar en él, además de ofrecer información a los docentes y directivos acerca de las metas alcanzadas y de los problemas para encontrar soluciones adecuadas.

La tutoría es el espacio en donde los jóvenes, se pueden expresar y dialogar, también es un acompañamiento y un acercamiento con los alumnos a partir de un enfoque humanista, pues parte de las inquietudes, intereses, necesidades y potencialidades de los alumnos. La tutoría busca apoyar a los alumnos en su integración y participación en la escuela para mejorar la convivencia escolar y social, busca también favorecer el proceso académico y el desarrollo personal orientado hacia la formación integral del adolescente.

En general, “la tutoría promueve, desde la voz y acción de los adolescentes, procesos de autoconocimiento, diálogo, reflexión, autorregulación, desarrollo de habilidades, asertividad, identificación de factores de riesgo y de protección, escucha activa con sus pares y su tutor, los cuales coadyuvan en la convivencia y la conformación de su identidad” (SEP, 2011, p.19). Algunos puntos que muestran la relevancia de la tutoría en educación secundaria son los siguientes:

- Contribuir al conocimiento de los estudiantes, en lo individual y como grupo, para que la institución educativa tenga la información necesaria que le posibilite realizar acciones dirigidas a la prevención de problemáticas complejas como: deserción, reprobación, ausentismo, embarazo adolescente, adicciones, trastornos emocionales, trastornos alimenticios, entre otros.
- Ayudar al desarrollo de las competencias para la vida por medio de diferentes acciones, para que los estudiantes encuentren sentido a lo que aprenden a diario en la escuela.
- Impulsar el desarrollo de habilidades que faciliten a los adolescentes comprender sus procesos de aprendizaje, de esta manera reconocerán donde tienen dificultades y como pueden mejorar.

- La tutoría representa un espacio de libertad y confianza en el cual los adolescentes pueden decir sus inquietudes y dudas en el ámbito escolar y expresar sus emociones y sentimientos.
- Posibilita a los estudiantes valorar las relaciones de convivencia con los demás como una vía para establecer su identidad y que reconozca las diferencias individuales.
- Ayuda a que los alumnos reconozcan la diversidad y valoren las particularidades de cada individuo al momento de convivir.

Para la SEP (2006) la orientación educativa y la tutoría juegan un papel central en el acompañamiento del proceso formativo de los alumnos de educación secundaria, pues no solo fortalece su desempeño escolar, también contribuye al desarrollo de las competencias señaladas en el perfil de egreso. Cada acción, debe incidir de alguna forma en los distintos elementos que desde la escuela pudieran perjudicar su trayectoria académica o bien de fortalecer elementos o procesos que impacten de manera positiva en el desempeño escolar de los estudiantes.

Se debe asumir la orientación y la tutoría como una tarea compartida, como un trabajo en equipo a favor del desarrollo integral de los estudiantes y centrado en las necesidades de los adolescentes. Así mismo, ambas acciones tiene como finalidad acompañar a los jóvenes durante esta difícil etapa, es importante que se le ofrezca a los estudiantes las herramientas que les ayuden a afrontar de una mejor manera cualquier situación conflictiva que se presente y ponga en riesgo su bienestar mental y físico, así como perjudicar el ambiente familiar, escolar y social.

## **CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA**

En este capítulo, se encontraran distintas definiciones de adolescencia, así mismo, se abordarán los aspectos referentes de la misma. Se describirá la adolescencia como una etapa de metamorfosis en la que ocurren cambios de orden físico, biológico, cognitivo y psicosocial.

### **2.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una etapa que se ubica entre la niñez y la adultez, durante la cual cambia drásticamente la apariencia física de los adolescentes, pues su cuerpo adquiere una apariencia adulta como resultado de los cambios de la pubertad, Papalia, *et al.* (2009) define a la pubertad como una serie de cambios biológicos, resultado de un largo proceso de maduración. Esta serie de transformaciones, conducirán a los adolescentes a alcanzar su madurez sexual.

De igual manera, cambian sus pensamientos, emociones y la manera de relacionarse con las personas que lo rodean, para Papalia, *et al.* (2009) la principal tarea de los jóvenes durante esta etapa es la de establecer una identidad (incluyendo la sexual) que se conservará hasta la edad adulta. Cabe mencionar que cada adolescente vive de manera diferente y a su ritmo este proceso de madurez.

Existen múltiples consideraciones acerca de la edad exacta en que la adolescencia inicial y finaliza, así como diversas definiciones, Dolto Françoise (2004) dice que hay quienes sitúan dicha etapa entre los 14 y los 18 años y la ven como una transición hacia la edad adulta. En términos de crecimiento hay quienes definen esta etapa como un periodo de desarrollo muscular y desarrollo nervioso, por lo que suelen prolongarla hasta los 20 años, Nicolson y Ayers (2002) sostienen que es una etapa de transición de la infancia a la edad adulta, durante este periodo ocurre un desarrollo biológico, social, emocional y cognitivo. Por lo general, inicia entre los 10 y los 13 años y finaliza entre los 18 y 22 años de edad.

Por su parte, Rodríguez-Tomé (2003) señala que este periodo de vida comienza a los 11 o 12 años y se empiezan a notar los primeros signos visibles de la pubertad y termina entre los 18 o 19 años, para Mercado Dávila, Ricardo (2012) la adolescencia en las niñas comienza a partir de los 10 años y en los niños entre los 12 y 13 años de edad, por último, Papalia, *et al.* (2009) expresa que es un cambio de desarrollo entre la infancia y la adultez, la cual conlleva importantes cambios de orden físico, cognitivo y psicosocial, dicha etapa va de los 11 a los 19 o 20 años.

Como se puede observar, las edades propuestas por los distintos autores para el comienzo y el final de la adolescencia, aunque no por mucho, si varía, pero es importante observar la diferencia que hay entre un adolescente de 11 años y otro de 20 años pues cada uno se comporta y piensa de manera diferente. Por lo tanto, es conviene tomar en cuenta que la adolescencia pasa por distintas fases que vale la pena distinguir, para Castillo, Gerardo (1995) son las siguientes:

**Pubertad o adolescencia inicial** (de los 11 a los 13 años en las mujeres y de los 12 a los 14 en varones) es la fase que hace posible el paso de la niñez a la edad adulta, aquí comienzan los cambios físicos y psíquicos, además, el puberto es más inestable a nivel afectivo y motriz.

**Adolescencia media** (de los 13 a los 16 años en las mujeres y de los 14 a los 17 en varones) durante este segundo momento, “se produce la ruptura definitiva con la infancia y la búsqueda de nuevas formas de comportamiento. Del «despertar del yo» se pasa al «descubrimiento consiente del yo».” (Castillo, G., 1995, p.29), además, el adolescente comienza a conocerse más profundamente, a reflexionar y a analizarse a sí mismo, a partir de ese análisis redescubrirá y criticará al mundo que lo rodea. También comienza a interrogarse por los cambios que le suceden y quiere descubrir el sentido que tiene, durante esta fase ocurre una crisis interna o de personalidad.

**Adolescencia superior** (de los 16 a los 20 años en las mujeres y de los 17 a los 21 en varones), en ésta última etapa de maduración, el joven se siente más tranquilo y comienza a sentirse parte del mundo, empieza a encontrarse y comprenderse así mismo.

## **2.2 CAMBIOS FÍSICOS Y BIOLÓGICOS**

Los cambios corporales son posiblemente los más notables en la adolescencia, como se mencionó previamente, la primer fase de la adolescencia que hace posible el paso de la niñez a la adultez es la pubertad, la cual se define como “el proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse” (Papalia; *et al.*, 2009, p.461) dicho proceso para Castillo (1995) se distingue mayormente por el desarrollo físico y por la maduración anatómica-fisiológica, es durante esta fase que ocurre una transformación del organismo, tanto en forma como en funcionamiento.

Papalia, *et al.* (2009) y Mercado Dávila (2012) coinciden al decir que la pubertad es el resultado del incremento en la producción de las hormonas que se relacionan con el sexo y ocurre en dos etapas: la primera es la *Adrenarquia* (entre los 7 u 8 años), es la maduración de las glándulas suprarrenales, estas glándulas, segregan niveles mayores de andrógenos por eso ocurre un crecimiento del vello axilar, facial y púbico.

La segunda corresponde a la *Gonadarquia*, la cual se refiere a la maduración de los órganos sexuales, es decir, los testículos y los ovarios. En las mujeres aumenta la secreción de estrógenos, dando como resultado el crecimiento de los genitales, el crecimiento de vello axilar y púbico y el desarrollo de los senos, en los hombres los testículos aumentan la secreción de andrógenos (testosterona principalmente), lo cual estimula el crecimiento de los genitales, la masa muscular y el vello corporal.

Durante la pubertad, los órganos que constituyen las características sexuales primarias y características sexuales secundarias en mujeres y hombres, crecen y maduran de tal forma que es posible la procreación.

Las **características sexuales primarias**. Incluye los órganos que son necesarios para la reproducción, en mujeres son: ovarios, trompas de Falopio, útero, clítoris y vagina y en varones: testículos, pene, escroto, vesículas seminales y próstata.

Las **características sexuales secundarias**. “Son los signos fisiológicos de maduración sexual que no implican directamente los órganos sexuales.” (Papalia; *et al.*, 2009, p.465)

Los signos mencionados, se muestran más claramente en el siguiente cuadro de Papalia, *et al.* 2009, p.465.

**Cuadro 15-1** Secuencia común de cambios fisiológicos en la adolescencia

<b>Características femeninas</b>	<b>Edad de primera aparición</b>
Crecimiento mamario	6-13
Crecimiento de vello púbico	6-14
Crecimiento rápido del cuerpo	9.5-14.5
Menarquía	10-16.5
Aparición de vello axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición de vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede conducir a acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar
<b>Características masculinas</b>	<b>Edad de primera aparición</b>
Crecimiento de testículos y escroto	9-13.5
Crecimiento de vello púbico	12-16
Crecimiento rápido del cuerpo	10.5-16
Crecimiento del pene, glándula prostática, vesículas seminales	11-14.5
Cambio en la voz	Prácticamente al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Espermarquia	Cerca de un año después de comenzar el crecimiento del pene
Aparición de vello facial y axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico
Aumento en secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden conducir a acné).	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar.

**Cuadro 15-2** Características sexuales secundarias

<b>Niñas</b>	<b>Varones</b>
Mamas	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Desarrollo muscular
Cambios en la voz	Vello facial
Cambios en la piel	Cambios en la voz
Aumento en amplitud y profundidad de la pelvis	Cambios en la piel
Desarrollo muscular	Aumento en amplitud de los hombros

El cuerpo del adolescente crece y cambia rápidamente, cada individuo atraviesa la pubertad a su ritmo, es decir, experimenta la pubertad cuando su cuerpo está listo para hacerlo, por lo que esta etapa se puede prolongar o retardar, para algunos esto puede ser molesto, para otros es posible pasar por esta fase sin problema alguno. La pubertad es un proceso normal y natural, pues el cuerpo se está preparando para la adultez, así mismo, es un proceso de la vida por el cual todos los seres humanos atravesamos y es solo el principio de grandes transformaciones.

### **2.3 CAMBIOS COGNITIVOS**

El paso de la niñez a la adultez supone cambios en las capacidades cognitivas del adolescente. La adolescencia de acuerdo a Piaget (1971) es el último periodo en el cual ocurre una maduración cognitiva y un equilibrio que aún no se lograba durante la segunda infancia, este equilibrio le da una gran fuerza al pensamiento del adolescente. El desarrollo cognitivo se entiende como “la adquisición sucesiva de estructuras lógicas cada vez más complejas que subyacen a las distintas áreas y situaciones que el sujeto es capaz de ir resolviendo a medida que crece” (Carretero, Mario, 1995, p.34). Así mismo, cabe resaltar lo siguiente:

Las operaciones del pensamiento pueden definirse como procesos mediante los cuales cada persona, usando su cerebro y mente, maneja información, conocimientos adquiridos, aprendizajes, necesidades, emociones, motivaciones, percepciones y otros elementos y los transforma en un producto, sea éste una decisión, la solución de un problema, un juicio, un descubrimiento, una innovación u otros productos de su creación. (García Salazar, José Luis, 2008, p.122)

El psicólogo suizo Jean Piaget, ofreció una teoría sobre la naturaleza operativa de la inteligencia, la cual se desarrolla en cuatro etapas, la adolescencia se ubica en la cuarta etapa, es decir la etapa de las operaciones formales, dicha fase inicia a partir de los 11 o 12 años en adelante, a este estadio también se le conoce como pensamiento hipotético.

Durante este periodo, el adolescente “reafirma su pensamiento lógico y comienza a elaborar conceptos y pensamientos abstractos, así como la elaboración de hipótesis, inferencias, discriminación de información, análisis, síntesis de información y conocimientos; formación de relaciones causa-efecto, conclusiones y otras operaciones mentales” (García Salazar, 2008, p.124), gracias a este poder de pensamiento, al sujeto le es posible comprender nociones complejas, las cuales requieren de un mayor esfuerzo cognitivo.

Piaget (1971) menciona que esta nueva forma de adquirir el conocimiento, advierte al final de las operaciones elaboradas durante la segunda infancia, esto es, el pensamiento concreto pasa a ser un pensamiento formal, es decir, el adolescente ya es capaz de llegar a conclusiones extraídas de hipótesis y no solo de la observación real, en consecuencia, el sujeto además de razonar sobre conjeturas, las podrá someter a prueba y obtener conclusiones que le permitirán verificar su hipótesis, por el contrario, si su hipótesis fue rechazada, el individuo podrá proponer nuevas.

En general, este nuevo pensamiento exige nuevas dificultades y esfuerzos a diferencia del pensamiento concreto, el adolescente no aplica operaciones sólo a objetos, sino que puede reflexionar estas operaciones, incluso las puede sustituir por proposiciones. El pensamiento formal y las operaciones lógicas comienzan a ser traspuestas del plano de la manipulación concreta a las ideas expresadas en cualquier lenguaje. Para Piaget (1971) el adolescente es un sujeto capaz de construir sistemas y elaborar teorías abstractas, es decir, a diferencia del niño es capaz de utilizar esas teorías para relacionarlas con la solución de problemas.

La inteligencia formal implica que el joven comience a reflexionar de manera libre y espontánea, muchas veces separado de la realidad, “las operaciones formales facilitan, efectivamente, al pensamiento un poder totalmente nuevo, que equivale a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle trazar a su antojo reflexiones y teorías.” (Piaget, 1971, p.86)

Durante este despegue de pensamiento, sucede algo llamado egocentrismo intelectual, este se hace presente mediante la creencia en un interminable poder de reflexión, el egocentrismo supone una confianza excesiva en el poder de las ideas. Piaget considera que el sujeto utiliza su pensamiento abstracto a partir del cual puede reflexionar sobre sí mismo, elaborar sus propias teorías y un sistema de creencias.

El egocentrismo intelectual se supera a través de dos elementos: el primero es la inserción del sujeto en la sociedad que le brindaran distintas perspectivas diferentes de la suya, el segundo elemento, supone el avance en su desarrollo cognitivo, que le ofrecerá las herramientas para lograr una mejor coordinación entre las teorías y los hechos. (Recuperado de: <http://psicobloga.blogspot.mx/2011/05/egocentrismo-intelectual-del.html>)

Las nuevas habilidades del pensamiento formal que adquiere el adolescente, resultan fundamentales en el ámbito académico para la comprensión de nociones utilizadas en materias como ciencias naturales o matemáticas. De igual manera, es aplicable en su vida cotidiana ante algunas situaciones que requieran aplicar alguna estrategia.

El desarrollo cognitivo durante esta etapa, pueden resultar igual de dramático como los cambios corporales, pues los adolescentes adquieren una mayor capacidad en la forma de pensar, razonan y aprender. También se puede ver afectado el aspecto emocional, por ejemplo, en la familia esta nueva capacidad de razonar transforma la manera en que el joven habla y actúa frente a sus padres, por lo que pueden ocurrir discusiones ante lo que el adolescente dice o hace.

Las transformaciones a nivel cognitivo, desarrollan en el individuo la capacidad de reflexionar y pensar sobre sí mismo, por lo que comienza a preguntarse si es atractivo, inteligente, si es aceptado por sus compañeros, etc. y empieza a formarse un concepto sobre sí mismo, éste puede ser erróneo y afectar su autoestima. Así mismo, el adolescente considera de distinta manera quien es (de manera positiva o negativa) y quien quiere llegar a ser, por eso entre mayor sea la

aceptación que siente, tendrá menos posibilidades de adquirir conductas de riesgo y mayores probabilidades de éxito a nivel académico, familiar y social.

## 2.4 CAMBIOS PSICOSOCIALES

Los elementos que distinguen la personalidad del adolescente determinan las conductas que adquiere, a su vez, estos elementos nos ayudan a entender determinados problemas que pudieran presentarse durante esta etapa de vida.

La adolescencia, es un periodo en donde no necesariamente hay estabilidad o equilibrio, por el contrario, es un proceso de desarrollo donde existe desequilibrio e inestabilidad, por lo que es necesario comprenderla, pues el adolescente va a definir su identidad, elemento que resulta ser el objetivo principal de dicha etapa, “el adolescente se presenta con varios personajes: es una combinación inestable de varios cuerpos e identidades.” (Aberastury, 2009, p.19)

El adolescente ahora tiene que afrontar el mundo adulto aún sin estar preparado para ello y al mismo tiempo debe separarse del mundo infantil. Knobel, Mauricio (2009), siguiendo las ideas de Aberastury (2009) menciona que el adolescente atraviesa fundamentalmente por tres duelos. El primero es el **duelo por el cuerpo infantil perdido**, el cual se relaciona con la impotencia de ver como su cuerpo va cambiando debido a los cambios biológicos.

En segundo lugar, se encuentra el **duelo por el rol y la identidad infantiles**, aquí el adolescente debe volverse más independiente y aceptar nuevas responsabilidades que no conoce. Los cambios psicológicos y la adaptación social parten, según Aberastury (2009) de los cambios corporales que ocurren en la adolescencia, estas transformaciones físicas hacen que el sujeto pierda su identidad infantil, al mismo tiempo se presenta un sentimiento de impotencia frente a la realidad, lo cual conlleva al joven a llevar su rebeldía hacia su pensamiento.

El adolescente tiene un cuerpo de adulto, pero sigue conservando una mente infantil, por lo que se origina una contradicción que produce, según Rosenthal y Knobel (2009), un fenómeno de despersonalización, el cual se refiere a “una proyección en la esfera de una elucubración altamente abstracta del pensamiento y explica la relación lábil con objetos reales a los que rápidamente pierde, como pierde paulatinamente y progresivamente su cuerpo infantil” (Rosenthal y Knobel, 2009, p.144). Este proceso, dependiendo su intensidad, puede traer como consecuencia características observables en una psicopatía.

Cuando el individuo atraviesa por dicha despersonalización, se confunde y niega su realidad, de modo que comienza a adquirir nuevos roles fantaseados y piensa que son verdaderos. Entonces, el adolescente inicia con la búsqueda de una nueva identidad que se va construyendo de manera consciente o inconsciente, durante el proceso de búsqueda, elegirá nuevos ideales que comenzará seguir.

Así mismo, los cambios corporales exigen al joven nuevas formas de convivencia que incluso pueden conducirlo a refugiarse en su mundo interior (pues este es seguro y conocido) y así sentir esa sensación de conectarse nuevamente con su pasado para poder afrontar su futuro. El mundo interno servirá como un andamio que le ayudará al adolescente a elegir y recibir estímulos para conformar su nueva identidad, también le permitirá enfrentar el mundo y adaptarse a él.

Durante el proceso de búsqueda de identidad, suele aparecer alguna “patología” y sus síntomas, que pueden impedir al individuo encontrar su identidad. Se dice que un adolescente adquiere una identidad, cuando acepta su cuerpo y decide habitar en él, estos cambios corporales implican una nueva estructura de un yo corporal, a la búsqueda de una identidad y a la realización de nuevos roles. Cuando un adolescente tiene una identidad definida, le será más fácil integrarse al mundo adulto y sus acciones serán guiadas por una ideología coherente con sus actos.

En cambio, si existe un fracaso en la elaboración de los duelos anteriores, no podrá definir su identidad y su ideología, tampoco logrará una adaptación.

El último es **el duelo por los padres de la infancia**, durante el cual al adolescente le resulta difícil ir en busca de refugio y protección de sus padres, pues ellos ya no tienen la misma actitud al ver como están envejeciendo y al mismo tiempo observan como su hijo va creciendo.

Los duelos anteriores, representan pérdidas de personalidad que adquieren ciertas características “patológicas” que conducen al adolescente a una inestabilidad. Una patología según Knobel (2009), es una expresión del conflicto del sujeto con la realidad, por lo que es posible sufrir choques de una realidad que le resulta frustrante.

Para Aberastury (2009), los cambios psicológicos en esta edad, implican nuevos vínculos con los padres y con el mundo, cuando el joven entra al mundo de los adultos con un cuerpo que ya ha cambiado, la imagen que tiene de sí mismo cambia, al igual que su identidad, por lo que requiere una ideología que le permita adaptarse al mundo, al principio ocurrirán contradicciones, confusiones y dificultades con el medio familiar y social.

También, los factores socioculturales son relevantes, pues estos pueden ser determinantes en algunas manifestaciones durante esta etapa de vida. Knobel (2009) menciona que las luchas externas del adolescente son sólo la expresión de los conflictos de dependencia infantil que siguen existiendo.

Los procesos de duelo antes mencionados, pueden forzar al adolescente a adquirir comportamientos con características defensivas, según el sujeto y las circunstancias, es decir, el individuo exterioriza sus conflictos, de acuerdo a sus experiencias. Knobel (2009) menciona que este periodo puede ser conflictivo para la persona, debido a que es un proceso de desarrollo y existe inestabilidad y desequilibrio. Por tal motivo, se hablará de una mayor o menor anormalidad, la cual dependerá de los procesos de duelo y de identificación que el adolescente haya podido realizar, “en la medida en que haya elaborado los duelos, que son en

última instancia los que llevan a la identificación, el adolescente verá su mundo interno mejor fortificado y, entonces, esta normal anomalía será menos conflictiva y por lo tanto menos perturbadora.” (Knobel, 2009, p.44)

Todos estos cambios y pérdida de identidad afectan al adolescente y a toda su familia, así como su relación con ellos, pues comienza a extender su contacto con el mundo externo y el espacio geográfico, sitios en donde los padres muchas veces no son invitados. Esto conlleva a que se desaten relaciones conflictivas que suelen ser frecuentes e intensas. (Arnett, 1999, citado por Luna Bernal; *et al.*, 2013)

Al respecto, Luna Bernal, *et al.* (2013) expresa que ocurren conflictos cotidianos menores entre las relaciones de los adolescentes con sus padres, estos varían en intensidad y frecuencia. Estas dificultades se vinculan con cuestiones como: labores de limpieza, horarios de entrar y salir de casa, calificaciones, entre otros. Respecto a la intensidad del problema, este mismo autor cita a Allison y Schultz, (2004) y Parra y Olivia (2002), sostienen que los conflictos sobre temas personales como elección de carrera, religión o política y conductas de riesgo como consumo de drogas y alcohol, conducta sexual, etc., se presentan en mayor intensidad.

En ocasiones, ocurre un deterioro en la comunicación entre padres e hijos, lo cual conlleva al sujeto a ser más crítico ante las reglas familiares, así mismo, ven a sus padres de una manera menos idealizada, también el adolescente cuenta con mayores argumentos para defenderse ante alguna disputa.

Este tipo de vínculos conflictivos, pueden contribuir a que los jóvenes presenten emociones, sentimientos o pensamientos negativos que permiten desarrollar problemas como bajas calificaciones, ansiedad, depresión, baja autoestima, etc. los cuales se verán reflejados de manera negativa en los contextos en que el adolescente se desenvuelva.

Estos cambios implican una nueva visión del mundo y el individuo comienza a ver la vida a través de sus propias experiencias, si bien no existe precisión para

establecer la fase de desarrollo del sujeto, en el orden físico, biológico, cognitivo y psicosocial, pues cada adolescente vive según su propio ritmo, lo que si hay es una gran influencia que les empuja a zonas de turbulencias, además les espera un gran trayecto antes de poder entrar a la vida adulta, recorrido en el cual habrán pruebas y obstáculos que podrán superar con mayor o menor dificultad dependiendo su propia fragilidad o fuerza. (Dolto Françoise, 2004, p.13)

Las transformaciones físicas, cognitivas y psicosociales, operan de manera distinta según la condición personal del sujeto y su ambiente (familiar, escolar, social), lo cual puede reflejarse en la manera en que el propio sujeto se asume a sí mismo, esto trae aparejado la cuestión de la percepción de sí mismo, es decir, la autoestima. Cuando estos cambios representan una situación complicada y difícil de sobrellevar, es más factible que la autoestima se dañe o distorsione y en general la percepción de sí mismo se vea afectada, pues de alguna manera se ha perdido el equilibrio, por lo que estas transformaciones resultan desfavorables para el adolescente.

## **CAPÍTULO III. LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE**

En el presente capítulo, se muestran algunas definiciones de autoestima manejados por distintos autores, sus componentes y características más relevantes, así mismo, se explica de qué manera el ambiente familiar y escolar en el cual se desenvuelve el adolescente, contribuyen en la conformación de su autoestima, de igual manera se menciona las consecuencias de la baja autoestima en el desarrollo integral de los jóvenes y se describe la importancia de una sana estima durante la adolescencia.

### **3.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA**

La autoestima se entiende como la valoración positiva o negativa que tenemos de nosotros mismos, esta se va moldeando de pensamientos, experiencias y sentimientos que se adquieren a lo largo de la vida, la autoestima además de contribuir en la formación de la identidad en el sujeto, genera conductas que pueden ser o no ser favorables en los distintos ámbitos de la vida del adolescente.

De acuerdo a Duclos Germain, *et al.* (2011) la autoestima es el valor que nosotros mismos nos atribuimos en diferentes etapas de la vida. Para Alcántara, José Antonio (1990) es una actitud hacia uno mismo, es también la manera en la que comúnmente pensamos, sentimos, amamos y nos comportamos con nosotros mismos. Según Van-der Hofstadt (2006), la autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, la cual se basa en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo durante nuestra vida, así mismo, es la manera en que de manera individual, percibimos y evaluamos nuestra valía. Para Gómez Castro, Cecilia, *et al.* (2006) la autoestima es la manera en que cada quien se define a sí mismo como persona, implica confianza en uno mismo, en lo que se quiere y en la vida.

La autoestima está conformada por distintos elementos, Quintero Márquez, Lisbeth (2010) cita a Estrada Rodríguez, Mauro (n.d.) este autor explica detalladamente los aspectos que impulsan a formar y fortalecer la autoestima, los cuales son: el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto.

El **autoconocimiento** es la base de la autoestima, implica conocerse uno mismo, pues no se puede amar lo que no se conoce, a su vez, el conocimiento de uno mismo implica bienestar y satisfacción personal.

“El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa o siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo lograra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.”  
(Estrada Rodríguez, n.d., citado por: Quintero Márquez, 2010, p.108)

Además, solo cuando nos conocemos podemos vivir de forma más responsable y autónoma. El segundo elemento es el **autoconcepto**, se refiere a todas aquellas ideas, pensamientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, estas se manifiestan en nuestro comportamiento de manera directa o indirecta. Por esta razón, es importante enseñar a los adolescentes a pensar siempre de manera positiva y optimista acerca de sí mismos a pesar de cometer errores, pero es importante reconocerlos y si es posible tratar de evitar nuevamente caer en ellos.

El tercer componente de la autoestima es la **autoevaluación**, esta es la capacidad interna que el individuo tiene para evaluarse a sí mismo y evaluar las cosas como buenas (si hacen sentir bien a la persona y la satisfacen) o evaluarlas como malas (si no satisfacen a la persona o le hacen daño). El sujeto realiza una autoevaluación con base en una escala de valores sociales, familiares o culturales. La manera en que un adolescente se evalúa depende en gran medida de cómo lo hacen sus padres, profesores u otras personas que son significativas para él.

Otro elemento es la **autoaceptación**, es un proceso fundamental pues para que los demás nos acepten, primero debemos aceptarnos a nosotros mismos, es por eso que debemos enseñar a los adolescentes a aceptarse tal y como son, pero al mismo tiempo enseñarles a superar sus limitaciones. El último componente es el **autorrespeto**, el cual alude al respeto hacia uno mismo, éste incluye nuestros gustos, preferencias, ideas, habilidades, proyectos, sentimientos, pensamientos, formas de vestir, etc.

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin haberse dañado ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. (Estrada Rodríguez, (n.d.), citado por: Quintero Márquez, 2010, p.110)

Es importante enseñar a los adolescentes a respetarse a sí mismos y dejarlos que expresen libre y abiertamente sus deseos para su presente y futuro. La seguridad en sí mismo permitirá al adolescente respetarse y no dejarse influenciar fácilmente, así puede evitar comportamientos riesgosos (consumir alcohol, tener relaciones sexuales, fumar, etc.) que vayan en contra de sus deseos o proyectos de vida.

La autoestima es la síntesis de los elementos anteriores, si un adolescente se conoce, se acepta y se respeta, tendrá una autoestima positiva.

Se necesita una enorme claridad en las convicciones y metas, así como un profundo autoconocimiento, un autoconcepto claro, una autoevaluación positiva y apropiada, gran autoaceptación, fuerte autorrespeto y muy alta autoestima para negarse a hacer algo que no se quiere realizar y que implica diferenciarse de los demás, arriesgarse a ser rechazado y, en caso de efectivamente serlo, poder soportarlo y buscar un nuevo grupo de amigos que concuerde con las ideas y los proyectos de vida propios. (Quintero Márquez, 2010, p.110)

Por tal motivo es importante enseñar a los jóvenes a conocerse, tener creencias positivas de sí mismo, quererse, evaluarse como individuos valiosos, a aceptarse como son y a respeten sus propias necesidades y deseos.

Cada individuo se moldea una imagen de sí mismo en el aspecto físico, social, intelectual, etc., es decir, un autoconcepto, el cual se ve influido en primer lugar por la familia, éste se construye a lo largo de la vida y nunca se fija definitivamente. La autoestima incluye creencias de uno mismo que se van elaborando desde la infancia, es decir, se va formando como resultado de la historia de cada persona, el niño se observa a sí mismo y a los demás, cada palabra y cada gesto que obtenga de las personas que son más importantes en su vida como sus padres, tíos, abuelos, etc., contribuirán a construir un conocimiento sobre sí mismo.

Así mismo, cada experiencia en la vida escolar, familiar y social del adolescente, afectarán su manera de pensar y su conducta, pues el sujeto comienza a entablar un diálogo interno lleno de autocrítica (positiva o negativa), empieza a juzgar lo que hace, sus habilidades y sus cualidades, es decir, juzga su interior y su exterior, este diálogo interno acerca de sí mismo, conlleva a que su autoestima aumente o disminuya. (Duclos; *et al.*, 2011)

De acuerdo a lo mencionado previamente, la autoestima en los sujetos puede ser alta o baja, las características principales de cada una aparecen en el siguiente cuadro:

<b>Autoestima baja</b>	<b>Autoestima alta</b>
Se sienten poco aceptados, queridos e incompetentes	Se interesan por sí mismos
Sienten miedo ante nuevas situaciones	Se sienten importantes
Son personas tímidas o agresivas	Confían en sus propias decisiones
Depresión frecuente	Son más felices
Miedo a expresar sus gustos y necesidades	Tiene mejores relaciones humanas
Desconfianza de sí mismas	No le da miedo tomar riesgos
Suelen aislarse, lo que ocasiona que	Aceptar sus errores sin sentirse

estén en soledad	fracasados
Les cuesta trabajo defenderse, son personas vulnerables	Suelen lograr lo que se proponen
Se les dificulta relacionarse con los demás	Expresan fácilmente sus sentimientos y puntos de vista
Tienen menos probabilidades de lograr lo que se proponen	Se aceptan como seres humanos valiosos
Presentan comportamientos destructivos	Se recuperan rápidamente de alguna dificultad
No comparten sus sentimientos	Confían en si mismos
Piensan que no pueden hacer las cosas	Se dan a respetar
Son muy ansiosos y nerviosos	Son personas seguras, por lo que los demás las toman en cuenta

La autoestima tiene un papel muy importante pues ésta determina la manera en que el adolescente se siente respecto a sí mismo y en qué tanto se preocupa por algunas cosas, también tiene efectos muy grandes en las emociones, pensamientos, valores y metas. Por eso cuando la autoestima es baja es difícil enfrentar los problemas y alcanzar las metas que se desean lograr, además la falta de autoestima limita a hacer muchas cosas que la persona desearía poder realizar.

No se trata de creerse más que los demás o sentirse perfecto, pues nadie lo es, más bien de saber qué cosas están bien y que otras pueden estar perjudicando. En la adolescencia, la autoestima resulta ser una herramienta muy útil para prevenir conductas de riesgo que perjudiquen el bienestar físico, mental, emocional y social del adolescente.

### **3.2 EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA CONFORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA**

La familia es el primer grupo social en el cual el individuo se desenvuelve, representa un importante vínculo emocional, también es un modelo a seguir desde la niñez, pues allí se aprenden valores y pautas de conducta, algunas de sus funciones son dar afecto, cuidar y educar a los hijos, dar seguridad, etc.

Asimismo el grupo familiar debe cumplir con distintas tareas como: la unión de dos individuos con una meta en común, la llegada de los hijos, el educarlos en sus funciones sexuales y sociales, el soltarlos a tiempo para que formen nuevas sociedades, y así hasta que la pareja esté sola nuevamente, si el grupo familiar cumple con estas tareas, la relación será sana, de lo contrario, puede convertirse en un sistema enfermo o disfuncional. (Estrada Lauro, 2014)

Cabe mencionar que el grupo familiar cumple sus funciones por medio de subsistemas (conyugal, parental y fraterno), los cuales están conformados por generación, genero, interés, funciones, etc. (Minuchin). Debido a las diversas transformaciones que ocurren durante la adolescencia, el vínculo con los padres y hermanos se convierte en algo esencial, pues la familia es quien ayudará y apoyará al adolescente a elaborar dichos cambios.

Cada familia pasa por diferentes etapas: nacer, crecer, reproducirse y morir, de igual manera pasa por seis fases: el desprendimiento, el encuentro, los hijos, la adolescencia, el reencuentro y la vejez. Conforme ocurre cada etapa, la familia deben encontrarse dentro de un marco de salud y normalidad, de lo contrario, si no logra adaptarse se convulsiona, es decir, pierde estabilidad, lo cual puede suscitar ciertas patologías o síntomas en algún integrante de la familia. (Estrada Lauro, 2014)

Las fases antes mencionadas, son críticas para toda la familia, la adolescencia es la edad en la cual se presentan con mayor frecuencia problemas emocionales u otros riesgos.

De acuerdo a Minuchin (1983) la familia es un sistema en continuo movimiento, pues se debe ir adaptando conforme ocurren cambios en su entorno, la estructura familiar consta de patrones de interacción entre sus integrantes, los cuales se va desarrollando a lo largo de la vida, es importante que la familia logre una adecuada adaptación ante tales cambios, pues de esta manera logra un crecimiento psicosocial de cada integrante.

Asimismo, el grupo familiar va produciendo pautas de interacción a lo largo del tiempo, las cuales conforman la estructura familiar, que a su vez, establece el funcionamiento de los integrantes, su conducta y facilita su interacción recíproca. La estructura y la organización familiar determinan el comportamiento de cada integrante.

Así mismo, los vínculos en la familia deben ser lo más sanos posible, Valenzuela Gómez (2013) cita a Rice (2000) pues dice que los adolescentes con una autoestima sana suelen tener mejores relaciones con sus padres y hermanos, pues se sienten unidos y se llevan bien con ellos. Las relaciones familiares fuertes y saludables, contribuyen a que el adolescente sea más seguro de sí mismo y sea capaz de relacionarse de manera sana con los demás, en cambio una familia disfuncional contribuye a disminuir la autoestima del individuo, la falta de comunicación entre padres e hijos, la inestabilidad y la violencia son algunos signos de una familia disfuncional.

Para considerar a una familia funcional o disfuncional, es importante primero comprender lo que ocurre dentro de su núcleo, pues es ahí donde el adolescente se desenvuelve y esto puede servir para entender determinadas problemáticas o conductas que presenta el individuo. Por este motivo es conveniente conocer la estructura y las funciones familiares, pues esto posibilita investigar, tratar y prevenir problemas, es decir, la familia puede ser un elemento de salud o puede ser la causa y origen del problema. (Lauro Estrada, 2014)

En este sentido, Minuchin, comprende a la familia como un sistema vivo y abierto que atraviesa por un ciclo vital, dicho autor, crea un enfoque terapéutico (modelo

sistémico estructural), el cual propone algunos puntos a tomar en cuenta para observar la estructura familiar y para el tratamiento en caso de que sea necesario.

Los aspectos a tomar en cuenta son:

- **Los roles.** Se refiere a los papeles que cada miembro lleva a cabo dentro de la familia (rol de padre, rol de madre, rol de hijo, etc.)
- **Las jerarquías.** Son las reglas de poder al interior de la familia. Es la posición que ocupa cada integrante con relación al orden jerárquico dentro del grupo.
- **La comunicación.** Es el intercambio de información dentro de la familia, su función no solo es transmitir información, también define las relaciones con respecto a los demás. Se puede presentar una comunicación clara, rígida o difusa.
- **Las fronteras o límites familiares.** Establecen las reglas de participación y los límites en el interior y exterior del sistema, así mismo, los límites constituyen la organización jerárquica.

Para Minuchin la comunicación en la familia, se expresa en forma de diferentes tipos de límites y es un elemento básico a observar y a modificar en la familia disfuncional, pues desde el enfoque sistémico estructural, si se alteran los límites predominantes, se ven afectadas también las jerarquías y en general la interacción familiar, lo que conlleva a una nueva estructura.

La comunicación tiene un papel fundamental en la salud o enfermedad del sujeto, no importa si la comunicación es verbal, no verbal, activa o ausente, ésta tendrá siempre un efecto positivo o negativo en cada integrante del grupo.

Debido a la importancia de este elemento dentro de la familia, es decir, la comunicación, Minuchin establece tres tipos de límites o formas de comunicación:

**Comunicación clara**, es la capacidad de transmitir un mensaje de manera precisa, existe flexibilidad en las reglas, los roles y las jerarquías dentro de la familia. En este tipo de comunicación el mensaje es claro y se entiende, así mismo, es posible la negociación. En general cuando predomina la comunicación clara, hay bienestar y seguridad.

**Comunicación rígida**, ocurre cuando el mensaje se entiende por las partes, pero no hay posibilidades de negociación. Este tipo de comunicación impulsa el enojo y el deseo de ruptura y/o huida.

**Comunicación difusa**, aquí el mensaje es confuso, es decir, no se establecen de manera clara y entendible los límites, reglas, roles y jerarquías. Cuando predomina este tipo de comunicación, existe una sensación de poca valía en los miembros de la familia.

Los elementos antes referidos (roles, jerarquías, comunicación, etc.) sirven como base para determinar si una familia es funcional o disfuncional. Cuando es funcional, es más probable que haya un adecuado desarrollo psicosocial de sus integrantes, por ello es necesario que el grupo familiar brinde una crianza afectiva, brinde amor, comprensión y apoyo frente a circunstancias que causen frustración y decepción, que haya una comunicación clara y directa, que los roles o funciones estén bien asignados y que haya una adecuada respuesta afectiva.

En cambio, una familia disfuncional adopta límites rígidos, es decir, existe un acercamiento insuficiente o excesivo entre los miembros del sistema, cuando los límites son difusos, existe un mayor peso en los valores de la familia sobre el de los individuos que la conforman y sucede una excesiva intrusión de unos miembros con otros que dificulta el crecimiento personal y familiar. Si son rígidos destacan los valores individuales sobre el grupo y hay poco contacto entre ellos, por lo que no hay un apoyo apropiado que facilite el buen desarrollo psicosocial de los integrantes del sistema familiar. Por lo anterior, es conveniente que la familia

tenga límites claros, pues esto facilita el paso de la comunicación y un ambiente propio a individuos y a subsistemas.

De acuerdo a Pillcorema (2013) dentro de una familia funcional se elabora una autoestima sólida, pues se satisfacen las necesidades emocionales, por lo tanto es posible el desarrollo y crecimiento de todos los miembros.

El enfoque sistémico estructural de Minuchin asume que las transformaciones en las reglas, los límites, la comunicación y las jerarquías, conmocionan de manera profunda las transacciones del sistema, lo cual genera un desequilibrio en los patrones de interacción que, en determinado momento contienen y mantienen el síntoma, estas alteraciones exigen una reestructuración sobre bases menos patológicas a la familia.

De acuerdo a Estéves, *et al.* (2007) la familia no solo contribuye al ajuste y bienestar de los adolescentes, sino que también puede formar parte de los elementos de riesgo relacionados al desajuste de los hijos.

En este sentido, el enfoque sistémico estructural distingue a la familia como un todo que, de acuerdo a los distintos tipos de límites que presente, se estructura y organiza en función de normas generales para dirigir su funcionamiento global, de esta manera, se forma una jerarquía con diferentes niveles de autoridad en donde se complementan las funciones y existe interdependencia entre los integrantes de un mismo nivel y de distintos niveles jerárquicos.

En general, se puede decir que si la estructura familiar es adecuada y las interacciones entre el adolescente y sus padres y hermanos es sana, es más factible que el joven desarrolle una autoestima saludable y en general evite caer en conductas de riesgo que dañen su bienestar físico y emocional.

De acuerdo a Eguiluz R., *et al.* (2003) la autoestima se origina en la familia, cuando los padres educan a sus hijos con afecto y respeto, es más factible que crezcan sintiéndose importantes y amados, pero si los padres usan insultos, humillaciones y agresiones, es más probable que tengan autoestima baja, pues

los hijos no se sentirán importantes, sino inútiles y torpes, esto es porque la opinión de los otros, contribuye a formar la imagen que el individuo tiene de sí mismo.

De acuerdo a Craig (1997) (citado por: Valenzuela Gómez, 2013) el adolescente se sienta escuchado, es decir, que la familia muestre interés y preste atención, así el joven sentirá que su opinión y sentimientos cuentan y son importantes.

Es necesario que los padres le den libertad a su hijo adolescente para experimentar nuevas experiencias y equivocarse, teniendo la oportunidad de recurrir a ellos cuando los necesite, esto le dará una sensación de seguridad. Cuando el adolescente comienza a experimentar, encuentra nuevas emociones, prueba diferentes maneras para vestirse, escucha distintos tipos de música, comienza a relacionarse con otras amistades, etc., para la familia, esto resulta ser algo nuevo, pero no deben menospreciar sus actuales intereses y preocupaciones, es mejor actuar con respeto y tolerancia. Además, esto contribuirá a que el chico empiece a conocerse a sí mismo, por lo que comenzará a forjar una personalidad y una buena autoestima. De lo contrario, al no tener claro cómo se ve a sí mismo, buscará respuestas en las opiniones de los demás, cuando estos juicios son positivos, refuerzan su valor y contribuyen al logro de una buena autoestima, pero cuando son juicios negativos, pueden afectar su estima.

La adolescencia es una etapa en donde los jóvenes comienzan a prestar mayor atención a la imagen corporal y a la opinión de los demás, por lo que es importante que la familia comprenda que esto va a pasar e irá disminuyendo con el tiempo, pero también, este interés por la imagen corporal puede provocarles conflictos durante la etapa, por lo cual los padres deben comenzar a hablar sobre las virtudes físicas, intelectuales y sociales de su hijo adolescente de manera constructiva, pues esto le ayudará a prepararse para la gran presión social a la que se puede ver sometido. También, pueden reforzar hábitos de vida saludables para su hijo como una dieta equilibrada y la actividad física frecuente. Es inevitable la preocupación que el adolescente siente por su aspecto físico, pero si se siente

bien con su físico, enfrentará este periodo con más recursos para defenderse y lograr una mejor autoestima.

Es importante mencionar también que haya un ambiente de protección, tolerancia, firmeza y cariño, en el cual el adolescente debe sentirse libre de experimentar y fracasar, pues la familia interviene de manera decisiva en la elaboración de elementos que determinan estados de salud y fuerza o bien enfermedad psíquica y emocional en el individuo.

### **3.3 EL PAPEL DE LA ESCUELA EN LA CONFORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA**

La escuela cumple un papel elemental en nuestra vida, pues después de la familia, es el segundo lugar más importante en el proceso de socialización, pues ahí se comienza a relacionarse con otras personas y se forja la personalidad. La escuela es un periodo crítico en la formación de la autoestima.

Es el lugar en donde los niños desarrollan su autoestima, identifican sus cualidades y limitaciones, aprenden a relacionarse con otros, hacen amigos y adquieren las normas de conducta. También aquí, prueban sus competencias intelectuales, físicas, sociales y emocionales para averiguar si pueden cumplir con las normas que les fijan sus padres, sus profesores y la sociedad en general. Cobran confianza para enfrenar nuevos retos y establecer nuevas relaciones con sus compañeros. (García Cholula y López Ramos, 2010, p.36)

El ambiente escolar interviene en la adquisición o la conservación de la autoestima del adolescente, pues realiza valoraciones respecto a cómo funciona en la escuela, es decir, si tiene buenas capacidades o no. Los adolescentes suelen realizar comparaciones positivas o negativas con sus compañeros en el ámbito físico, intelectual, de popularidad, entre otros, estas comparaciones y evoluciones pueden debilitar su autoestima, es decir, las relaciones con sus compañeros, pueden influir de manera positiva o negativa en la autoestima de los adolescentes, Sánchez Romero (2003) cita a Vallés (1998) dice que los adolescente suelen compararse con sus compañeros y desean imitarlos o superarlos, por lo tanto, el

adolescente tendrá en cuenta en sus autoestima sus propias capacidades intelectuales y la de sus compañeros.

El pensamiento lógico del adolescente, puede intervenir para que el joven comience a evaluar sus habilidades e incluso compararlas con la de sus compañeros. Sánchez Romero, Maria del Carmen (2003) cita a Bermúdez (2000) y Buela (1998), mencionan que el ambiente escolar y las características del docente intervienen en el desarrollo de la autoestima del estudiante.

Por otra parte, debido a las calificaciones o el fracaso escolar, el adolescente pueden ser etiquetado por sus padres, profesores o por los mismos compañeros como flojo, distraído, aplicado, “nerd”, entre otros, por tal motivo, sus propios compañeros pueden ponerle sobrenombres que pueden influir en la personalidad y autoestima del joven, Sánchez Romero (2003) cita a (Velasco 200) menciona que el padre puede sentir frustración debido a las limitaciones de su hijo y puede reclamarle y acusarle, esto aumenta la ansiedad y la frustración del joven y lo llevaran a un fracaso aún mayor, esto puede desatar que el mismo se defina como “el que no puede”, “el que fracasa”, etc.

Cerino Gómez, Cindy (2009) dice que la escuela contribuye de manera significativa sobre la imagen que los adolescentes se forman de sí mismos, todo lo que reciban (valoraciones, criticas, etc.) lo dejarán marcado.

Otro elemento importante es el nivel de autoestima del profesor, pues determina el tipo de relaciones interpersonales y de comunicación dentro del salón, lo cual influye en la estima de los estudiantes, es decir, los profesores con falta de autoestima suelen ser más distantes y no interactúan con sus alumnos, también suelen ser autoritarios e impacientes y se enfocan en las debilidades del alumno y no en sus cualidades. Este tipo de actitudes por parte del docente, contribuye de manera negativa pues los estudiantes pueden imitar su comportamiento.

Cerino Gómez (2009) expresa que el desarrollo de la sana autoestima de los jóvenes requiere de un ambiente adecuado para facilitar y estimular la expresión

del estudiante y la autoaceptación, el principal responsable de dicho ambiente es el docente, quien debe:

- Mostrar intereses por cada uno de sus estudiantes y lo que les afecta
- Aceptar al estudiante y demostrarle afecto y apoyo
- Lograr un ambiente donde haya aceptación y donde no haya críticas ni miedo a fallar

La escuela es el ámbito donde el adolescente tiene la oportunidad de reforzar y desarrollar las habilidades para la vida, es también el lugar donde no solo se hacen amistades, también se adquieren buenas experiencias o enfrentar situaciones no tan agradables, por lo que el ambiente escolar puede favorecer o dificultar el desarrollo integral del joven, esto a su vez, puede impactar en su autoestima, lo cual contribuye a la relación con sus compañeros y profesores, en el desempeño escolar y en su comportamiento.

### **3.4 CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE**

Sin duda, la autoestima alta o baja interviene en el comportamiento del sujeto, en su pensamiento y en la forma de verse a sí mismo y a los demás. Por ejemplo, en la escuela si un joven cree que no es inteligente y no se siente capaz de hacer las cosas, difícilmente tendrá buenos resultados. Los pensamientos y conductas negativas no se limita solo al ámbito académico, también, conducen al sujeto a caer en otros riesgos que pueden afectar su desarrollo integral como anorexia, bulimia, alcoholismo, drogadicción, depresión y acoso escolar.

Duclos, *et al.* (2011) expresa su inquietud al ver a tantos adolescentes deprimidos y que se menosprecian, además, es común ver en los medios de comunicación el aumento de abandono escolar o el suicidio entre adolescentes, por esta razón se le debe dar importancia a la autoestima, pues ésta resulta ser un factor de prevención antes estas conductas.

Entre los problemas que ocurren debido a la falta de autoestima en la adolescencia, se encuentran principalmente los siguientes:

## Anorexia y bulimia

Eguiluz R., Luz de Lourdes, *et al.* (2003) cita a Alcántara (1996) y Pick (1996) dichos autores dicen que los desórdenes alimenticios en la adolescencia son principalmente tres: obesidad, anorexia y bulimia, todos ellos ocasionan alteraciones en la salud y problemas con la autoimagen y las relaciones interpersonales, pero esos padecimientos tiene una problemática en común, la autoestima. La bulimia “es la acción repetida de ingerir alimentos excesivamente con largos periodos de abstinencia, o la autoprovocación del vomito inmediatamente después de comer” (Eguiluz R.; *et al.*, 2003, p.112), la anorexia consiste en autolimitar el consumo de alimentos y líquidos, lo que ocasiona pérdida de peso.

Los trastornos alimenticios surgen principalmente durante la adolescencia, pues con el inicio de la pubertad, los cambios físicos que se presentan pueden causar desagrado en algunos adolescentes, además muchos jóvenes tienen más dificultades para poder elaborar lo que se denomina el duelo por el cuerpo infantil perdido y la aceptación de los cambios que se están produciendo. Así mismo, dichas transformaciones confunden la imagen que el joven tiene de su cuerpo, aunado a que cuenta con una mayor capacidad de reflexión y se preocupa más por la opinión de los otros, se origina una nueva visión de la vida, de las personas que lo rodean y de sí mismo.

En México, la anorexia y la bulimia se presentan con mayor frecuencia en mujeres, pues el 90% de los pacientes que las padecen lo son. (Recuperado de: <http://noticieros.televisa.com/elige-estar-bien-contigo/trastornos-alimenticios/1406/trastornos-alimenticios-mexico-estadisticas/>)

La baja autoestima, es decir, no aceptarnos tal y como somos es una de las causas principales que ha llevado a muchas adolescentes a sufrir estos trastornos de alimentación, los cuales han aumentado considerablemente, según datos de la Cruz Roja (n.d) una de cada 100 adolescentes sufre anorexia nerviosa y 4 de cada 100 padece bulimia nerviosa.

La autoestima baja es uno de los factores que predispone a desarrollar este tipo de trastornos, pues afecta principalmente a personas con personalidades débiles, que están siempre pendientes por el que dirán y por cómo los ven los demás, por esta razón muchas jóvenes buscan conseguir de cualquier forma el cuerpo que socialmente es considerado como “perfecto”, por lo que deciden recurrir a dietas extremas para conseguirlo, “los adolescentes pueden preocuparse por su imagen corporal y su atractivo físico, sobre todo en relación con sus compañeros y compañeras, con los medios de comunicación o con ideales.” (Nicolson y Ayers, 2002, p.11)

Flores Velázquez, Mariana (2015) cita a Crispo y Figueroa (2011) según estos autores, existen diversas causas que originan este tipo de padecimientos, entre ellos se encuentran la obsesión por el peso y la figura corporal, así como la inconformidad por el cuerpo o la imagen que el sujeto perciben de sí mismo. Un adolescente con anorexia o bulimia está constantemente obsesionado con su alimentación y tiene miedo excesivo de engordar, de igual manera suele sentir ansiedad y culpa.

La anorexia y la bulimia, afectan los aspectos biológico, psicológico y social de la persona que lo padece. Flores Velázquez (2015) afirma que según el sitio de internet “aPerderpeso”, la bulimia se origina por causas biológicas, psicológicas y sociales, entre las causas psicológicas se encuentran la baja autoestima pues la persona se menosprecia y se devalúa a sí misma.

Un adolescente con buena autoestima se siente seguro de sí mismo, se valora y se acepta tal y como es sin importar el cuerpo que tenga. Por el contrario, cuando un individuo tiene baja autoestima busca constantemente la aprobación de los demás, no se acepta, desprecia su cuerpo y hará todo lo posible para cambiarlo sin importarle poner en riesgo su salud. En general, carecen de todos los componentes de la autoestima sana, es decir, autorespeto, autoaceptación, autoconcepto, etc.

## Depresión y suicidio

Es normal sentir tristeza en algún momento de la vida, pero si esta tristeza se vuelve recurrente, dura mucho tiempo o es demasiado intensa, a tal grado que puede afectar la vida cotidiana del adolescente, entonces se convierte en depresión, éste problema al no ser tratado de la manera adecuada o a tiempo, puede conducir a la persona al suicidio, Nicolson y Ayers (2002) mencionan que la depresión y el suicidio son algunas de las consecuencias de la baja autoestima.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la depresión como un trastorno mental caracterizado por la presencia no sólo de tristeza, también la pérdida de interés, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos de sueño y de apetito, cansancio, entre otros. Cabe mencionar, que la población en la cual destaca dicho trastorno, es según el INEGI (2015) principalmente entre los jóvenes mexicanos de entre 15 y 29 años, pues el 40.8% de los suicidios ocurren entre las personas de esta edad.

La falta de interés y de ganas de vivir es de alguna manera una falta de autoestima, pues la persona suele creer que no vale nada, por lo que abandona su físico y se aísla socialmente, esta situación puede empeorar el sentimiento de soledad que suele asociarse con la depresión. Castillo Guzmán, Marcos (2012) menciona que las personas con autoestima baja, se perciben a sí mismas y al mundo de manera negativa y están predispuestas a sufrir de depresión.

Algunas consecuencias de la depresión son: falta de esperanza, de ganas, de ilusión y de fuerzas, sentimiento de soledad, pérdida de amigos, de pareja o de trabajo, dolores de cabeza y musculares, cansancio y debilidad en el sistema inmunitario (la persona será más propensa a tener enfermedades).

## Acoso escolar

También conocido como Bullying, el acoso escolar es según la SEP (n.d.) una forma de violencia que ocurre entre compañeros, consiste en molestar y agredir de

manera constante a uno o varios compañeros que por lo general no pueden defenderse y están en desventaja o inferioridad.

La violencia puede ser de varios tipos: física, verbal y psicológica, esto afecta la autoestima de la persona que la recibe, incluso puede llegar a sufrir de depresión, por lo que sus actividades cotidianas se ven perjudicadas. Así mismo, la víctima de acoso prefiere no asistir a la escuela para evitar las agresiones, esto ocasiona ausentismo, bajo aprovechamiento y reprobación.

México ocupa el primer lugar en casos de acoso escolar a nivel internacional en primaria y secundaria, el 40.24% fueron víctimas de acoso, 25.35% recibieron amenazas e insultos, 17% han recibido golpes y 44.47% sufrieron violencia verbal, física y psicológica a través de las redes sociales. Investigaciones del IPN y de la UNAM afirman que de 26 millones 12 mil 816 estudiantes de educación básica, entre el 60 y el 70% han sufrido bullying. (Recuperado de: [http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional\\_0\\_304169593.html](http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional_0_304169593.html))

Duclos Germain (2011) expresa que una autoestima sana puede ser un arma que contribuya a prevenir este tipo de violencia pues un adolescente con buena autoestima expresa sus necesidades, se hace respetar y rechazar cualquier agresión. Mendoza Navarrete (2016) menciona que las víctimas de acoso escolar suelen ser pasivas, se aíslan y no cuentan con habilidades sociales y de comunicación, ante situaciones de violencia sienten miedo, son personas vulnerables, inseguras y con baja autoestima.

El acoso escolar o bullying, al ser una conducta repetitiva, puede causar en sus víctimas consecuencias físicas y psicológicas graves como: dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, trastornos de sueño, agotamiento, sentimiento de soledad y miedo, disminuye su confianza y autoestima, ansiedad, depresión, falta de interés y motivación en la escuela, entre otros.

Duclos Germain (2011) expresa que una autoestima sana puede ser un arma que contribuya a prevenir este tipo de violencia pues un adolescente con buena autoestima expresa sus necesidades, se hace respetar y rechazar cualquier agresión. Mendoza Navarrete (2016) menciona que las víctimas de acoso escolar suelen ser pasivas, se aíslan y no cuentan con habilidades sociales y de comunicación, ante situaciones de violencia sienten miedo, son personas vulnerables, inseguras y con baja autoestima.

### Alcoholismo y drogadicción

El alcoholismo es el consumo periódico excesivo y crónico de alcohol, caracterizado por la falta de control sobre el mismo. Según datos de Fuentes, Mario (2014) el 63% de la población de México que consume alcohol son jóvenes y adolescentes entre 12 y 24 años (37.1% de consumidores de alcohol tienen entre 15 y 19 años, el 17.4% tiene entre 20 y 24 años, el 8.5% entre 12 y 14 años de edad), las razones que llevan a los adolescente a iniciar con el consumo de alcohol son principalmente: curiosidad, invitación de amigos, deseo de experimentar, aceptación de un grupo social, problemas familiares, problemas de autoestima y depresión, falta de información, entre otros.

Las consecuencias de este tipo de adicción son: cirrosis hepática, accidentes de tránsito y enfermedades del hígado, además los adolescentes que ingieren alcohol tienen más probabilidad de iniciar actividad sexual temprana, lo cual los expone a un mayor riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados. Otras consecuencias son las siguientes:

- Los adolescentes alcohólicos son 4 veces más vulnerables a la depresión severa
- El consumo de alcohol entre adolescentes se asocia con muertes por suicidio y accidentes de tránsito
- El alcohol en exceso, lentifica las funciones cognitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos), y emocionales (sensatez y madurez)

- El alcohol afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado, lo cual interrumpe el crecimiento normal
- Existe una relación importante entre el consumo de alcohol y la violencia. Como resultado de la embriaguez no se piensa en las consecuencias de los actos y el bloqueo de las funciones frontales del cerebro aumenta la agresividad por lo que los adolescentes pueden involucrarse en peleas callejeras, en pandillas y en actividades delictivas
- El consumo de alcohol en la adolescencia incrementa 4 veces la probabilidad de padecer trastornos de personalidad (Recuperado de: <http://alcohol-adolescentes.blogspot.mx/2008/07/qu-consecuencias-tiene-el-consumo-de.html>)

La drogadicción es el abuso continuo y excesivo de sustancias legales e ilegales. Una persona es dependiente a las drogas cuando siente la necesidad de ingerir cada vez más cantidad para notar incrementos de los efectos. Este problema conduce a problemas como: ausentismo en la escuela, situaciones de peligro, problemas legales, accidentes automovilísticos, problemas familiares, sentimiento de tristeza, desmotivación, entre otros.

La señal más clara de una dependencia a estas sustancias es el incremento de la tolerancia de consumir mayor cantidad de drogas para alcanzar los efectos deseados. Un 80% de las muertes entre adolescentes ocurren debido a causas violentas, el 50% de estas están relacionadas con drogas o alcohol, así mismo, existe un porcentaje mayor de suicidio en los adictos a las drogas.

Los adolescentes comienzan a ingerir este tipo de sustancias por causas como: potenciación de la euforia, alegría, vencer la timidez y retraimiento, mejorar el estado de ánimo o para pertenecer a un grupo de amigos donde la mayoría consumen. (Recuperado de: <http://www.elnuevodiario.com.ni/especiales/91436-drogadiccion-durante-adolescencia/>)

Los distintos factores de riesgo para desarrollar este tipo de adicciones, se encuentran en el ambiente familiar, social y escolar, los cuales potencian o inhiben el consumo de drogas, “cuanto mayor sea el número de problemas o factores de riesgo a los que se encuentra expuesto el adolescente, mayores probabilidades tendrá de implicarse en un consumo y/o abuso de drogas” (Estéves, Estefanía; *et al.*, 2007, p.110), esta misma autora cita a Jessor (1991) para el los factores de riesgo que pueden influir para que el adolescente comience a consumir estas sustancias son tres: el ámbito del individuo, el ámbito social y el ámbito conductual, dentro del ámbito del individuo se encuentran las variables de personalidad que incluyen la autoestima y los valores relacionados con la salud y el logro personal.

Así mismo, Estéves, *et al.* (2007) menciona que los y las jóvenes consumidores tienen más síntomas depresivos y peor autoestima. De igual modo, los adolescentes con autoestima alta tienen niveles menores de consumo de sustancias, por lo que se ha considerado que la autoestima es un elemento importante de protección frente al consumo de drogas. El impulso de la autoestima de los jóvenes se ha convertido según estos autores en la base de numerosos programas de prevención y tratamiento de las drogas.

### **3.5 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA SANA EN EL ADOLESCENTE**

La adolescencia es un período crítico para el desarrollo y el fortalecimiento de la autoestima. De igual manera, el individuo necesita hacerse de una identidad firme, es decir, saber que es distinto a los demás, conocer sus cualidades y limitaciones y sentirse valioso como persona.

Una sana autoestima en el adolescente, puede ser un factor importante para prevenir distintas dificultades y atravesar sin mayor problema esta difícil etapa. De acuerdo a Duclos (2011) un adolescente con buena autoestima le resulta más sencillo expresar sus opiniones, ideas, necesidades y deseos, por lo que le será más fácil tomar decisiones personales, así cuando pertenezca a un grupo se hará

respetar y rechazará cualquier tipo de agresión. Así mismo, la autoestima contribuye a que el adolescente encuentre su identidad, pues conoce sus cualidades, debilidades y dificultades. Además, cuando un adolescente se conoce a sí mismo se proyecta en el futuro y le es más sencillo tomar decisiones profesionales.

Según Kaufman, Gershen, *et al.* (2000), un individuo con autoestima sana, podrá enfrentar de mejor manera los cambios y desafíos que se presenten a lo largo de la vida. Para Gómez Castro, *et al.* (2006) este elemento hace que el sujeto sea más consiente de sus puntos fuertes y débiles y los aceptará. Sánchez Romero (2003) cita a Bandura (1999) dice que los alumnos con autoestima alta participan con mayor disposición en las tareas escolares y se esfuerzan más en hacerlas.

De igual modo, la autoestima sana ayuda al adolescente en la solución de conflictos personales, a tener confianza y seguridad en sí mismo, a ser positivo, tener metas en la vida, ser más independiente, enfrentar nuevos retos, demostrar sus emociones y sentimientos y a manejar de manera positiva la crítica y las bromas. Cuando un adolescente tiene baja autoestima, por muy buenas cualidades intelectuales, sociales y otras que tenga, no podrá explotar sus capacidades al máximo, pues tiene una imagen negativa de sí mismo, en cambio, alguien que tiene una alta estima, se desenvuelve con mayor seguridad, soltura y demuestra abiertamente todas sus potencialidades.

Alcántara, José Antonio (1990) presenta el alcance que tiene la buena autoestima en la vida de los adolescentes, por mencionar solo algunos, son los siguientes:

**Condiciona el aprendizaje.** Las experiencias negativas, las malas calificaciones, los malos comentarios de los padres o profesores, etc. refuerzan la baja autoestima. Cuando el estudiante tiene una autoestima positiva lo reflejará en un mejor rendimiento en sus estudios. De igual modo, la autoestima alta o baja se ve proyectada no solo en el ámbito escolar, también en el social y familiar.

**Supera las dificultades personales.** Cuando un joven tiene buena autoestima se siente más capaz de solucionar problemas y enfrentar fracasos, de lo contrario es más susceptible a quebrarse y deprimirse.

**Fundamenta la responsabilidad.** Al profesor se le exige que forme personas responsables y comprometidas, pero no se puede ser de esa manera si no se tiene confianza en uno mismo ni se cree en las aptitudes propias.

**Apoya la creatividad.** La sociedad necesita jóvenes creativos, para que esto sea posible se necesita tener fe en uno mismo, en la originalidad y capacidades propias, pues hay una relación entre creatividad y autoconfianza.

**Determina la autonomía personal.** El objetivo primordial de la educación apunta a la formación de sujetos autónomos, autosuficientes, capaces de tomar decisiones, seguros de sí mismos, que se acepten y con identidad propia, para ello es necesario desarrollar una buena autoestima.

**Posibilita una relación social saludable.** El aprecio y respeto hacia uno mismo es necesario para relacionarse con las demás personas, pues reflejamos confianza y las personas se sentirán más cómodas y no nos rechazarán.

**Garantiza la proyección futura de la persona.** Si un individuo tiene buena estima, se pondrá metas superiores y tendrá mayor autoconfianza para alcanzarlas. Por último, la autoestima **constituye el núcleo de la personalidad.**

Los distintos grupos (familiar, escolar, etc.) en lo que el adolescente convive a lo largo de su vida lo van a marcar, aunado a los cambios de orden físico, cognitivo y psicosocial, contribuirán a moldear su autoestima. Las transformaciones propias de la adolescencia pueden hacer sentir feliz al individuo o se puede sentir extraño e inconforme, esto ocasiona complejos e inseguridades en algunos jóvenes, lo cual puede provocar que disminuya su confianza y su autoestima, lo cual se refleja en conductas que afectan su bienestar mental y físico.

Una buena autoestima es uno de los mejores recursos con los que puede contar un adolescente, si termina esta etapa de su vida con una estima sana y bien

fortalecida, evitará los riesgos antes referidos y podrá entrar a la adultez con buena parte de los cimientos necesarios para lograr un vida sana en todos los contextos en que se desenvuelva.

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA-TALLER**

En éste cuarto y último capítulo, se presenta un taller dirigido a adolescentes de educación secundaria con el fin de fortalecer su autoestima, por medio de distintas actividades que fomentan el autoconocimiento, así mismo, se les informará sobre los cambios propios de la adolescencia y los riesgos a los que están expuestos si tienen baja autoestima.

### **4.1 TALLER PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

#### *Perfil de ingreso*

El taller está dirigido a adolescentes de primero, segundo y tercer grado de Educación Secundaria.

#### *Perfil de egreso*

Al término del taller, el estudiante podrá reconocer sus cualidades, habilidades, limitaciones y gustos, es decir, tendrá un mayor autoconocimiento, elemento que resulta elemental para mejorar su autoestima. Por lo que será más difícil que adquiera conductas de riesgo.

## **INTRODUCCIÓN**

La escuela secundaria no debe limitarse a ser el espacio donde únicamente se les forma a los estudiantes en el aspecto intelectual, también se les debe apoyar para que se desarrollen de manera integral y más aún porque a su edad, están atravesado por la adolescencia, la cual es una etapa llena de turbulencias y vulnerabilidad, en la cual se pueden presentar distintos riesgos como acoso escolar, trastornos alimenticios, drogadicción, depresión, fracaso escolar, etc., lo que puede afectar su bienestar físico y mental y perjudicar su vida escolar, familiar y social. La autoestima es una herramienta importante para el adolescente que lo

ayudará a enfrentar o incluso evitar los problemas antes mencionados y así sobrellevar de la mejor manera dicho periodo.

En la escuela secundaria se encuentra la figura del orientador educativo o tutor, quien es la persona que puede ofrecer a los adolescentes información que tal vez desconocen acerca de la autoestima, sus características, consecuencias e importancia. Además, el tutor u orientador les puede brindar la posibilidad de fortalecer su autoestima por medio de distintas actividades didácticas que despierten el interés del joven, así al mismo tiempo que él se divierte, reflexiona, aprende y reconoce sus cualidades, habilidades, limitaciones, gustos, etc. y mejora su autoestima.

Por lo mismo, el presente “Taller para fortalecer la autoestima de adolescentes de educación secundaria” pretende contribuir a evitar los problemas antes referidos y así los jóvenes podrán enfrentar sin mayor dificultad ésta difícil etapa de su vida.

## **FUNDAMENTACIÓN**

La orientación educativa y la tutoría, como lo menciona la SEP (2006) son centrales para el acompañamiento durante el proceso de formación de los estudiantes de educación secundaria, pues entre otras cosas, permiten incidir en distintos factores que pueden afectar su desempeño escolar o bien fortalecer algunos elementos como es la autoestima, para que impacten de manera positiva no solo en el ámbito escolar, sino también en el ámbito familiar y social.

También, la orientación educativa y la tutoría son actividades con fines remediales y preventivos dirigidas a los adolescentes de secundaria para satisfacer sus necesidades e impulsar su desarrollo integral, esto es posible gracias a distintas acciones que lleva a cabo el orientador, pero dicha acción orientadora, debe estar justificada para definir sus funciones, este fundamento para Vélaz de Medrano (1998) se encuentra en tres principios.

El primero es el **principio de prevención**, éste supone tomar las medidas necesarias para evitar que algo ocurra, en este caso, se desea evitar que los adolescentes caigan en alguna situación de riesgo como acoso escolar, depresión, fracaso escolar, drogadicción, anorexia, bulimia, entre otros. A su vez, este principio se divide en prevención primaria, secundaria y terciaria, es importante mencionar principalmente las dos primeras; la prevención primaria se enfoca en los agentes que originan un problema, es decir la baja autoestima y la prevención secundaria que pretende erradicar lo antes posible el problema que ya se ha presentado. El principio de prevención cuenta con algunas características, entre las que se encuentran las siguientes:

- ✓ Se centra en grandes grupos de la población. En este caso, el taller va dirigido a un grupo de 30 adolescentes de educación secundaria.
- ✓ Se enfoca a las poblaciones en riesgo. El presente taller se dirige a estudiantes de secundaria que tienen mayor vulnerabilidad debido al periodo en el que se encuentran.
- ✓ Se anticipa para evitar un problema o reducir su frecuencia por medio de actividades o programas. Entre los objetivos del taller se encuentra evitar las consecuencias negativas que trae la baja autoestima, por medio de un taller con actividades que fortalezcan la estima del adolescente, además de ofrecerle información acerca del tema.
- ✓ Favorece y aumenta la fortaleza emocional de cada integrante del grupo y les ayuda a que obtengan más conocimientos, habilidades y actitudes y así podrán enfrentar de mejor manera los problemas.
- ✓ Pretende tratar o suprimir las circunstancias que causan el daño como es la autoestima baja.

El segundo principio es **de desarrollo**, el cual enfatiza que la acción orientadora debe ayudar al individuo a alcanzar un buen desarrollo integral, pues éste pasa

por distintas etapas en su vida, que ocasionan nuevos comportamientos. Algunos de sus principios básicos son:

- Facilitar a los adolescentes información que desconocen para actuar ante una situación.
- Ayudar a los adolescentes a enfrentar un problema que impidan su éxito educativo.
- La orientación debe hacer posible el desarrollo del sujeto.

El último es el **principio de intervención social**, éste busca contribuir entre otras cosas, a que el adolescente conozca sus posibilidades y limitaciones para su realización personal. Cabe mencionar que la importancia del tutor en educación secundaria para la SEP (2011), es entre otras cosas, contribuir a prevenir problemas de reprobación, adicciones, trastornos emocionales, trastornos alimentación, entre otros.

## **JUSTIFICACIÓN**

Las razones por las cuales el “Taller para fortalecer la autoestima de adolescentes de educación secundaria” ha sido elaborado son las siguientes:

- Los adolescentes atraviesan por una etapa de vulnerabilidad debido a las transformaciones que presentan, pueden sentirse más afectados por los comentarios de otras personas e incluso tener pensamientos erróneos de sí mismos que pueden bajar su autoestima.
- La adolescencia es una etapa crucial para la consolidación de una identidad y una autoestima sana.
- Algunos adolescentes desconocen los cambios físicos, cognitivos y psicosociales que en este periodo ocurren y sus consecuencias. Así mismo, ignoran los riesgos a los que están expuestos por lo que es importante que estén informados al respecto.

- Ofrecer a los jóvenes información sobre la autoestima y sus características principales, también que reflexionen sobre la importancia de una estima sana y las consecuencias de la baja autoestima.
- Brindar a los estudiantes la posibilidad de fortalecer su autoestima por medio de distintas actividades lúdicas.
- La autoestima sana puede ser una herramienta que le permitirá al adolescente enfrentar o prevenir problemas como: bulimia, anorexia, acoso escolar, drogadicción, fracaso escolar, depresión, entre otros.

## **METODOLOGÍA**

La propuesta pedagógica que se presenta a continuación es un taller: para Buceta de Gauna Nancy (2002) un taller es un espacio para la creatividad, el trabajo individual y grupal, el juego, la reflexión y el intercambio y búsqueda de información. Es el medio adecuado para el aprendizaje participativo creador, integrador, activo y duradero, pues los integrantes no solo ven o escuchan, sino hacen utilizando sus sentidos y capacidades.

Ésta metodología, integra la teoría y la práctica para que los estudiantes realicen actividades diseñadas previamente, de esta manera pueden llegar a la comprensión de ciertos temas. Un taller educativo se caracteriza por la investigación, el trabajo en equipo y el aprendizaje por descubrimiento, es también una sesión con varios días de duración que entre otras cosas, busca la solución de determinados problemas. (Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Taller\\_educativo](https://es.wikipedia.org/wiki/Taller_educativo))

El taller para Fortalecer la autoestima de adolescentes, está dirigido a estudiantes de primero a tercer grado de Educación Secundaria, consta de 7 sesiones (1 sesión por semana) de 2 horas cada una y para un grupo integrado por 30 alumnos aproximadamente.

## OBJETIVOS

- Dar información a los adolescentes sobre los principales cambios que ocurren durante esta etapa y que reflexionen cómo estas transformaciones intervienen en distintos aspectos de su vida.
- Informar a los jóvenes sobre algunos problemas a los que están expuestos si tiene baja autoestima.
- Ofrecer información sobre la autoestima, las consecuencias de una autoestima baja y la importancia de una estima sana a fin de fortalecer el desarrollo integral del adolescente.
- Que el adolescente profundice en el conocimiento de sus habilidades, limitaciones, gustos y cualidades, así mismo, se pretende que recuerde sus éxitos personales, a través de distintas actividades lúdicas a fin de lograr un fortalecimiento en su autoestima.
- Dar a los estudiantes algunas recomendaciones para fortalecer su autoestima.

## BLOQUES TEMÁTICOS

<b>Sesiones</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>
<b>Sesión 1</b> <b>Presentación</b>	- Presentación del orientador y de los alumnos  - Presentación de los contenidos y objetivos del taller	- Telaraña de estambre  - Presentación del taller
<b>Sesión 2</b> <b>Características de la adolescencia</b>	- Cambios físicos  - Cambios cognitivos  - Cambios psicosociales	- La silueta  - Presentación PowerPoint: cambios cognitivos y psicosociales
<b>Sesión 3</b>	- Alcoholismo y	- Cortometraje sobre acoso

<b>Problemas que se presentan en la adolescencia</b>	drogadicción - Acoso escolar - Trastornos alimenticios	escolar - Cortometraje sobre anorexia - Película Trainspotting
<b>Sesión 4</b> <b>¿Qué es la autoestima?</b>	- Autoestima - Baja autoestima - Consecuencias - Importancia	- Lluvia de ideas - Reflexión sobre la película y cortometrajes - El teatro
<b>Sesión 5</b> <b>Mis gustos</b>	- Gustos personales - Cualidades positivas	- Los cinco sentidos - El collage - La estrella
<b>Sesión 6</b> <b>Conociéndome un poco más</b>	- Habilidades y limitaciones - Fortalezas y debilidades - Éxitos personales	- El cartel - El árbol - Cuestionario
<b>Sesión 7</b> <b>Recomendaciones</b>	- Recomendaciones para reforzar la autoestima - Qué hacer y a quién acudir - Acciones para prevenir la autoestima baja - Evaluación del taller	- Intercambio de tarjetas - Películas recomendadas - Evaluación del taller

## CARTAS DESCRIPTIVAS

### Sesión 1. Presentación

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Que todos comiencen a conocerse para generar un ambiente de confianza entre compañeros y orientador y de esta manera incitar a la participación activa y propiciar interés por parte de los alumnos. Así mismo, presentar de manera breve y clara los contenidos del taller y los objetivos principales del mismo.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Telaraña de estambre</b>  <b>(1 hora, 30 minutos)</b>	-Bola de estambre	<p>El orientador comienza por hacer una breve presentación de sí mismo, posteriormente, los estudiantes deben sentarse en medio del salón para formar un círculo. Debe levantar la mano quien desee comenzar con la presentación, esa persona debe tomar la punta del estambre y decir en voz alta lo siguiente: su nombre, edad y sus pasatiempos.</p> <p>Al terminar de presentarse y sin soltar la punta del estambre, deberá lanzar el resto de estambre al compañero que quiera, quien debe presentarse de la misma manera y tratar de recordar y decir los datos del compañero anterior, cuando termine, debe lanzar nuevamente el estambre a otro compañero sin soltar el pedazo que el tocó.</p> <p>Así sucesivamente hasta llegar al último</p>

		<p>participante y formar una telaraña. Para terminar, se debe deshacer la telaraña siguiendo el mismo desarrollo pero ahora diciendo algo positivo sobre la persona a la que le regresará el extremo del estambre y así se continúa hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio del estambre.</p> <p>Al término de la actividad, se deberá preguntar a los alumnos ¿qué les pareció la actividad? ¿les gusto?¿cómo se sintieron?</p>
<p><b>Presentación del taller</b> <b>(30 minutos)</b></p>	Ninguno	<p>El orientador debe presentar de manera breve y clara los contenidos del taller y los objetivos principales, así como preguntar a todos y cada uno de los estudiantes:</p> <p>¿Por qué motivo está en el taller? Y ¿Qué esperan del taller?</p> <p>Para cerrar la sesión, se ofrece la palabra a quienes quieran hacer algún comentario final sobre la sesión, después el orientador se despide y los invita a asistir a la siguiente.</p>

## Sesión 2. Características de la adolescencia

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Informar a los estudiantes sobre los cambios físicos, cognitivos y psicosociales que ocurren durante la adolescencia.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>La silueta</b>  <b>(1 hora, 20 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Papel kraft</li><li>- gises de colores</li><li>- marcadores</li><li>- pegamento</li><li>- tijeras</li><li>- hojas de colores</li><li>- proyector</li><li>- computadora</li></ul>	<p>El orientador proyectará una breve presentación en PowerPoint sobre los principales cambios corporales que ocurren durante la pubertad.</p> <p>Se realizará la actividad en equipos de cuatro personas, algún miembro del equipo tendrá que acostarse en el papel kraft para que otro compañero marque la silueta con un gis, después tendrán que añadir los detalles como cabello, ropa, ojos, etc. a la figura.</p> <p>Con las hojas de colores elaboraran pequeños letreros en donde deberán escribir los cambios que ocurren en la pubertad e irlos pegando alrededor de la silueta con flechas para señalar en la figura.</p> <p>Al terminar la actividad, se le repartirá a cada quien el “Cuestionario Cambios físicos” (Anexo 1), el cual deberán entregar cuando terminen de contestar.</p>

<p><b>Presentación PowerPoint: cambios cognitivos y psicosociales (40 minutos)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proyector</li> <li>- computadora</li> </ul>	<p>Se proyectará una presentación en PowerPoint sobre los principales cambios cognitivos y psicosociales que ocurren durante la adolescencia y el orientador irá explicando, mientras tanto los estudiantes deberán poner atención pues al término de la presentación deberán entregar al orientador en hojas blancas y de manera individual el “Cuestionario Cambios Psicosociales”. (Anexo 2)</p> <p>Cuando todos hayan entregado el cuestionario resuelto, se resume brevemente lo visto en clase, se da la palabra para comentarios finales y se invita a asistir a la siguiente sesión.</p>
--	--	--

### **Sesión 3. Problemas que se presentan en la adolescencia**

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Que los estudiantes conozcan los distintos riesgos a los que están expuestos en esta etapa de vida y que pueden afectar su bienestar físico y mental, así mismo, que reflexionen cómo es que la baja autoestima contribuye en la aparición de dichos problemas.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Cortometraje sobre acoso escolar (10 minutos)</b>	- Computadora (con Internet) - Proyector	La sesión inicia recordando lo visto la clase anterior, posteriormente, tendrán que ver el video titulado “Cortometraje – No entiendo ¿Por qué?”
<b>Cortometraje sobre anorexia (10 minutos)</b>	- Computadora (con Internet) - Proyector	Proyectar a los estudiantes el video titulado “ANA (Cortometraje sobre la anorexia) – Ada y Oscar”
<b>Película Trainspotting (1 hora, 40 minutos)</b>	- Computadora - Proyector	Proyectar a los estudiantes la película “Trainspotting”  Al término de la película, se indica a los estudiantes que los cortometrajes y la película, se comentarán la próxima sesión.

## Sesión 4. ¿Qué es la autoestima?

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Informar a los adolescentes sobre qué es la autoestima, sus características y los elementos que influyen en el desarrollo de ésta, de igual modo, que reflexionen acerca de las consecuencias de la autoestima baja y la importancia de tener una estima sana.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Lluvia de ideas</b>  <b>(40 minutos)</b>	- pizarrón  - gis o plumón  - cuaderno  - pluma	<p>El orientador debe ir pegando en el pizarrón un letrero con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es la autoestima?</p> <p>¿Para qué sirve?</p> <p>¿Cómo se forma?</p> <p>¿Qué pasa si tenemos baja autoestima?</p> <p>¿Qué pasa si teneos buena autoestima?</p> <p>Se debe pegar una por una, entre todos tratarán de responder cada pregunta, al mismo tiempo cada quien debe ir anotando en el pizarrón las ideas más importantes. El orientador debe aportar información que no se haya dicho y sea importante mencionar.</p> <p>Así se hará con cada uno de los letreros con las preguntas hasta llegar a una definición o conclusión entre todos para darles respuesta.</p>

<p><b>Reflexión sobre las película y cortometrajes</b></p> <p><b>(30 minutos)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas blancas</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	<p>Deberán formar equipos de cuatro personas y elaborar una reflexión para cada uno de los cortometrajes y otra para la película vista en la clase anterior, dichas reflexiones, deberán relacionarlas con los temas vistos en la sesión 2 (cambios físicos, cognitivos y psicosociales) y el tema visto en la presente, es decir, la autoestima.</p> <p>Al terminar, deberán entregarla al orientador y comentar brevemente.</p>
<p><b>El teatro</b></p> <p><b>(50 minutos)</b></p>		<p>Se deben formar equipos de cinco personas, deben prepararse y realizar una breve actuación representando distintas situaciones que se sortearán:</p> <p><u>Un restaurante</u>, <u>La escuela</u> y <u>Una fiesta</u>.</p> <p>Por equipos deberán pasar al frente y representar como se comportaría una persona con poca autoestima y una persona con alta autoestima en el lugar que les haya tocado.</p> <p>Al terminar, se comenta brevemente lo visto en la sesión y el orientador invita a los estudiantes a asistir a la siguiente.</p>

## Sesión 5. Mis gustos

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Que el adolescente reconozca lo que le gusta y lo que no le gusta, así como sus cualidades positivas.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Los 5 sentidos</b> <b>(40 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hojas blancas o de colores</li><li>- plumones</li><li>- revistas</li><li>- pegamento</li><li>- tijeras</li></ul>	<p>La sesión inicia recordando de manera breve lo visto la clase pasada, después el orientador como introducción, comienza a hablar sobre el autoconocimiento e invita a los jóvenes a participar.</p> <p>Los estudiantes deben pensar y reflexionar que les gusta y que no les gusta respecto a sus cinco sentidos (que les gusta y que no les gusta oler, que les gusta y que no les gusta escuchar, etc.)</p> <p>Se reparte cinco hojas a cada quien y deben utilizar una para cada sentido y escribir lo que pensaron, pueden utilizar recortes de revistas para complementar.</p> <p>Al terminar, deben pasar al frente y explicar al grupo lo que escribieron.</p>
<b>El collage</b> <b>(40 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- cartulina</li><li>- revistas</li><li>- tijeras</li><li>- pegamento</li></ul>	<p>De manera individual deben reflexionar que les gusta y que no (comida, deporte, actividad, etc.), a donde les gustaría viajar y por qué, su color favorito, su música, deporte, animal favorito, etc. y se les pide que hagan en la cartulina un collage con</p>

		recortes de revistas sobre todas aquellas cosas que pensaron, finalmente se presenta la actividad terminada al grupo.
<b>La estrella (40 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas amarillas</li> <li>- lápiz</li> <li>- tijeras</li> <li>- masking</li> </ul>	<p>El salón tiene que quedar libre en el centro (sin bancas, mochilas, etc.), de manera individual se les entrega una hoja amarilla y se les pide que dibujen una estrella del tamaño de la hoja que posteriormente tendrán que recortar.</p> <p>De un lado de la estrella, tendrán que escribir tantas cualidades o aspectos positivos quieran escribir, una vez que terminen, se tendrán que pegar la estrella en la espalda dejando el lado en el que no se ha escrito nada por fuera.</p> <p>Comenzaran a caminar por todo el salón hacia todas direcciones y los demás compañeros tendrán que escribir una o dos cualidades positivas de su compañero, así sucesivamente hasta que todos tengan llena su estrella.</p> <p>Al terminar la actividad, de manera individual deben contestar en su cuaderno las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo descubriste las cualidades positivas que escribiste?</li> <li>b. De las cualidades que escribieron tus compañeros sobre ti, ¿Cuáles</li> </ul>

		<p>no sabías que tenías?</p> <p>c. ¿Cómo te sientes ahora que descubriste nuevas cualidades y aspectos positivos sobre ti?</p> <p>Al terminar, el orientador invita a los estudiantes a asistir a la siguiente sesión</p>
--	--	---

## Sesión 6. Conociéndome un poco más

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Que el adolescente reconozca sus habilidades, limitaciones, fortalezas y debilidades y recuerde los éxitos personales que ha tenido.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>El cartel</b> <b>(40 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cartulina</li><li>- Revistas</li><li>- Tijeras</li><li>- Pegamento</li><li>- plumones</li><li>- gises</li><li>- diamantina</li></ul>	<p>De manera individual, el estudiante debe dividir la cartulina en dos partes, en una parte deberá escribir 10 habilidades y en la otra parte 10 limitaciones, deberán formar cada palabra con letras de recortes de revistas.</p> <p>Cada quien debe decorar su cartel con plumones, recortes, gises, etc.</p> <p>Al final deben pasar al frente para mostrar a sus compañeros su trabajo.</p>
<b>El árbol</b> <b>(40 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cartulina</li><li>- pintura acrílica</li><li>- pincel</li><li>- colores</li><li>- gises</li><li>- diamantina</li></ul>	<p>Cada integrante del taller, deberá tener una cartulina, en la cual tiene que dibujar un árbol (incluyendo raíz, frutos y ramas).</p> <p>Se le entregará a cada quien la “Lista de fortalezas y debilidades” (Anexo 3) y deben escoger 10 de cada una.</p> <p>En las raíces deben escribir 10 fortalezas, en las ramas 10 debilidades y en los frutos deben escribir 5 éxitos o logros que hayan tenido durante su vida (en el ámbito personal, escolar, social, familiar, etc.)</p>

		Deben decorar el árbol con la pintura, los colores, etc. de manera libre y mostrar su trabajo a sus compañeros.
<b>Cuestionario (20 minutos)</b>	- Lápiz	<p>Repartir a cada integrante del taller el “Cuestionario de reflexión” (Anexo 4), una vez terminado, lo deberán pegar en su cuaderno.</p> <p>El orientador da la palabra para que opinen que les pareció la sesión de día, que les parecieron las actividades, que aprendieron y como creen que lo que aprendieron les puede beneficiar en su vida cotidiana. Al terminar de participar, se invita a asistir a la siguiente sesión.</p>

## Sesión 7. Recomendaciones

**Duración:** 2 horas

**Objetivo:** Dar a los adolescentes algunas recomendaciones para fortalecer su autoestima.

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Intercambio de tarjetas (1 hora)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hojas de colores</li><li>- plumones</li><li>- recortes de revistas</li><li>- pegamento</li><li>- diamantina</li><li>- pintura acrílica</li></ul>	<p>Se le entrega a cada quien la hoja “Consejos para tener una autoestima sana” (Anexo 5) y se debe repartir a cada quien un consejo.</p> <p>Con las hojas, el estudiante debe elaborar una tarjeta para regalar, ésta puede ir decorada de manera libre y debe llevar escrito el consejo que le haya tocado.</p> <p>Cuando todos hayan terminado, el orientador debe escribir los nombres de cada integrante del grupo en pequeñas hojas de papel y hacer un sorteo para que cada quien sepa a quien le dará la tarjeta.</p> <p>Se comienza a hacer el intercambio de tarjetas, conforme la persona vaya recibiendo su tarjeta, la ira leyendo en voz alta.</p>
<b>Películas recomendadas (30 minutos)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proyector</li><li>- Computadora</li></ul>	<p>Se proyectara una presentación en PowerPoint la cual incluye 10 películas recomendadas sobre los temas: Acoso escolar, drogadicción, bulimia y anorexia, autoestima y depresión. Cada una con una</p>

		breve sinopsis.
<b>Evaluación del taller (30 minutos)</b>	- pluma	<p>Cada miembro del taller deberá responder de manera individual el cuestionario “Evaluación del Taller” (Anexo 6) y entregar al orientador.</p> <p>Al final de la sesión, se realiza un breve repaso entre todos sobre lo visto durante todo el taller y se les agradece a los estudiantes por haber formado parte de él.</p>

## **BIBLIOGRAFÍA DEL TALLER**

Buceta de Gauna, Nancy (2002). *Talleres y actividades para el culto infantil*. Estados Unidos: Mundo Hispano

Vélaz de Medrano Ureta, Consuelo (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos, programas y evaluación*. Archidona: Aljibe

## **REFERENCIAS WEB**

“Taller educativo” (2016). [Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Taller\\_educativo](https://es.wikipedia.org/wiki/Taller_educativo)]. (Consultado el 10-08-2016)

“Cortometraje – No entiendo ¿Por qué?” (2014) [Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde\\_xwI](https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde_xwI)]. (Consultado el 11-08-2016)

“ANA (Cortometraje sobre la anorexia) – Ada y Oscar” (2016) [Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=LI480aSDir0>]. (Consultado el 11-08-2016)

## CONCLUSIONES

En la actualidad, la educación secundaria no solo se dedica a la formación académica de los estudiantes, sino también a su desarrollo integral y toma en cuenta los diferentes contextos en los que se desenvuelve, por esta razón es importante el rol del orientador educativo y el tutor, ya que cuentan con los elementos que pueden guiar su práctica y así realizar cualquier tipo de intervención de manera individual o grupal, de forma adecuada y tomando en cuenta las características de los alumnos.

Los estudiantes de educación secundaria atraviesan por la adolescencia, la cual es una etapa de metamorfosis pues ocurren cambios de orden físico, cognitivo y psicosocial, estas transformaciones son profundas y rápidas, por lo que sin duda conllevan una crisis, pues suponen una readaptación en todos los sentidos. Si bien muchos adolescentes pasan por esta etapa sin problema alguno, para otros es algo difícil de sobrellevar pues les cuesta trabajo asimilar todas las transformaciones que suceden, lo anterior aunado a la convivencia en distintos contextos, pueden impactar en mayor o menor medida la autoestima de los adolescentes.

Hoy en día se le da mayor importancia a la autoestima de los jóvenes, si la autoestima del individuo es baja, se convierte en una persona insegura, no expresa sus emociones ni sus necesidades, se aísla, le cuesta trabajo defenderse, etc., dicho comportamiento, lo hace ser más vulnerable a algún tipo de violencia en la escuela, a adquirir problemas de alimentación, depresión, entre otros. Es por eso que la autoestima sana, es un arma que contribuye a evitar que los adolescentes caigan en los problemas antes referidos, pues estos riesgos afectar su bienestar físico y mental, por lo que el ámbito familiar, social y académico también se verán perjudicados.

Cada familia es diferente, por tal motivo no todas enfrentarán la adolescencia de igual manera, es esencial apoyar al joven durante este periodo más que nunca,

pues esto podría hacer la diferencia para que su hijo forje o no una buena autoestima. Los padres deben saber que es un proceso normal por el cual todos los individuos atraviesan y que ocurrirán cambios que van a originar en el adolescente una nueva visión de las cosas y del mundo, va a adquirir nuevos gustos, nueva conducta, etc. Es importante respetar sus nuevas preferencias (siempre y cuando éstas no afecten a su hijo en ningún sentido), pues esto le permitirá al adolescente experimentar e impulsar un mayor autoconocimiento y por lo tanto podrá construir su identidad. Entre más sano sea el vínculo entre padres e hijos, es decir, relaciones donde haya respeto, comunicación, tolerancia, comprensión, apoyo, etc., será más factible que el ambiente familiar contribuya a desarrollar una sana autoestima en el joven.

La adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de una sana estima, si bien existen muchas formas para poder fortalecer la autoestima de los estudiantes, un taller resulta ser una buena opción pues en él se desarrollan actividades en las que los jóvenes pueden participar de manera activa y conocer sus cualidades, habilidades, limitaciones y gustos, es decir contribuir a un mayor autoconocimiento, elemento que resulta importante para tener una buena autoestima y también conocer las características y las consecuencias de los distintos peligros en los que pueden caer. De esta manera, se pretende contribuir a que los adolescentes no adquieran conductas de riesgo que puedan perjudicar su sano desarrollo integral.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo con lo visto en este trabajo de investigación, se desprenden algunas sugerencias para padres de familia, profesores y estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional con el fin de contribuir a mantener una autoestima sana en los adolescentes:

### Padres de familia

- ✓ Mantener un adecuado vínculo afectivo hacia sus hijos
- ✓ Ofrecer libertad de expresión al adolescente, pues esto también contribuirá a su autoconocimiento
- ✓ Respetar las nuevas preferencias (música, moda, gustos, etc.) que surjan durante este periodo de vida
- ✓ Mantener una comunicación clara y directa entre todos los integrantes de la familia
- ✓ Brindar amor, comprensión y apoyo frente a situaciones difíciles
- ✓ Que el acercamiento entre padres e hijos no sea insuficiente pero tampoco sea excesivo
- ✓ Establecer límites claros que faciliten la comunicación y un ambiente propio a individuos y a subsistemas
- ✓ Debe haber un ambiente de afecto, tolerancia y respeto y se debe evitar cualquier tipo de agresión dentro del núcleo familiar
- ✓ Los hijos adolescentes se deben sentir escuchados, por lo que se debe mostrar interés y atención
- ✓ Hablar constantemente sobre las virtudes físicas, intelectuales y sociales de su hijo adolescente de forma constructiva

### Profesores

- ✓ Evitar comparar un estudiante con otro
- ✓ Fomentar relaciones positivas entre los estudiantes

- ✓ Evitar utilizar etiquetas como: flojo, distraído, aplicado, “nerd”, entre otros
- ✓ Evitar ser autoritarios, distantes, impacientes e interactuar poco con sus estudiantes
- ✓ No centrarse en las debilidades de los estudiantes, sino en sus cualidades
- ✓ Facilitar y estimular la expresión del estudiante
- ✓ Mostrar interés por cada uno de sus alumnos y lo que les afecta
- ✓ Demostrar afecto y apoyo
- ✓ Ofrecer a los adolescentes la oportunidad de reforzar y desarrollar sus capacidades, fortalezas y habilidades
- ✓ Estar preparado y actualizado en lo referente al campo de la orientación educativa y la tutoría

#### Estudiantes de la UPN

- ✓ Optar por una mirada sistémica ante cualquier situación dentro del ámbito escolar
- ✓ Realizar más investigaciones sobre el campo de orientación educativa y tutoría pues resulta ser bastante útil y amplio y toda aportación es enriquecedora
- ✓ Si el tema les resulta interesante, pueden desarrollar diversas actividades que favorezcan el desarrollo de la autoestima positiva en el adolescente
- ✓ Tomar en cuenta los distintos contextos en que desarrolla el adolescente como el familiar y el escolar, es decir, tener una mirada sistémica ante cualquier problemática que afecte su desarrollo físico y mental.
- ✓ Si detectas que tienes baja autoestima, puedes pedir apoyo con algún orientador educativo o tutor
- ✓ Si tienes bajas calificaciones puede también asistir con un orientador o tutor, pues él te puede ayudar con algunas sugerencias como: estrategias de estudio, desarrollo de habilidades cognitivas, etc.

## BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, Arminda y Knobel, Mauricio (2009). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós

Alcántara, José Antonio (1990). *Cómo educar la autoestima*. España: CEAC

Ardila Serrano, Luz Marina (2007), *Adolescencia, desarrollo emocional: guía y talleres para padres y docentes*. (3ra edición) Bogotá: 2007

Bisquerra, Rafael (Coord.) (2009), *Metodología de la investigación educativa (2da edición)*. Madrid: La muralla

Carretero, Mario (1995). *Constructivismo y educación*. Barcelona: Paidós

Castillo, Gerardo (1995). *Tus hijos adolescentes*. (4ta edición) Madrid: Ediciones Palabra, S. A. Madrid

De Bartolomeis, Francesco (1986), *La psicología del adolescente y la educación*. México: Roca

De la Torre Villar, Ernesto y Navarro de Anda, Ramiro (2008), *La investigación bibliográfica, archivística y documental. Su método*. México: UNAM

Dolto, Françoise. (2004). *La causa de los adolescentes*.: Paidós

Duclos Germain, LaporteDanielle y Ross, Jacques (2011), *La autoestima en los adolescentes*. Barcelona: Medici

Eguiluz R., Luz de Lourdes, et al. (2003). *Dinámica de la familia. un enfoque psicológico sistémico*. México: PAX

Estéves, Estefanía, Jiménez Terebel y Musitu Gonzalo (2007). *Relaciones entre padres e hijos adolescentes*. España: NAU LLIBRES

Estrada Inda Lauro (2014). *El ciclo vital de la familia*. Debolsillo

Gallego, S. y Riart, J. (coords.) (2006). *La tutoría y la educación en el siglo XXI: Nuevas perspectivas*. Barcelona: Octaedro

- García Salazar, José Luis (2008). *Fundamentos del aprendizaje*. México: Trillas
- Gómez Castro, Cecilia, et al. (2006). *El ABC del adolescente: desarrollo, sexualidad y salud mental*. México: SEP
- Gracida Juarez, Ysabel (Coord.) (2001). *Investigación documental: Acto de conocimiento*. México: Edere
- Kaufman, Gershen, Raphael, Lev y Espeland, Pamela (2000). *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax
- Martínez González, Ma De Codés, Quintanal Díaz, José y Téllez Muñoz, José Antonio (2002). *La orientación escolar. Fundamentos y Desarrollo*. Madrid: Dykinson
- Mercado Dávila, Ricardo (2002). *Riesgos psicosociales*. México: Trillas
- Minuchin Salvador y H. Charles Fishman (1983). *Técnicas de terapia familiar*. España: Paidós
- Nicolson, Doula y Ayers, Harry (2002). *Problemas de la adolescencia: Guía práctica para el profesorado y la familia*. Madrid: Narcea
- Ochoa Franco, Julio Rafael (2013). *Entre el trabajo de tesis y la construcción de la tesis*. Universidad pedagógica nacional-hidalgo comité de posgrado
- Papalia, Diane E., WendkosOlds, Sally y DuskinFeldman, Ruth (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. Undécima edición*. México: McGraw-Hill
- Parras Laguna Antonia, Madrigal Martínez Ana María, Redondo Duarte Patricia, et al. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: MEPSYD
- Perinat Maceres, Adolfo (coord.), Corral Iñigo, Antonio, Crespo García, Isabel, Rodríguez-Tomé, Héctor, et al (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI: Un enfoque psicosocial*. Barcelona: UOC

Piaget, Jean (1971). *Seis estudios de psicología*. Barcelona, España: Barral

Quintero Márquez, Lisbeth (2010). *Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima: Guía para padres y maestros*. México: Trillas

Sanchiz Ruiz Ma. Luisa (2008). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Valencia: Castelló de la Plana

Van-der Hofstadt, Carlos (Coord.) (2006). *Estrategias de prevención para adolescentes desde la tutoría práctica*. Madrid, España: EOS

Vélaz de Medrano Ureta, Consuelo (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos, programas y evaluación*. Archidona: Ediciones Aljibe

## REFERENCIAS WEB

“Anorexia y Bulimia” (n.d) [Recuperado de: <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf>]. (Consultado el: 18-02-2016)

Carbajal Díaz, Diana Marcela (n.d.) “¿Qué consecuencias tiene el consumo de alcohol en adolescentes?” [Recuperado de: <http://alcohol-adolescentes.blogspot.mx/2008/07/qu-consecuencias-tiene-el-consumo-de.html>]. (Consultado el 04-07-2016)

Cortés Rojas, Guillermo y García Santiago, Silvia G. (2003). “Investigación documental. Guía de autoaprendizaje. Apuntes y ejercicios.” [Recuperado de: <http://www.enba.sep.gob.mx/codes/guias%20en%20pdf/investigacion%20documental%20archivo%20y%20biblio/investigacion%20documental.pdf>]. (Consultado el: 02-01-2016)

“Egocentrismo intelectual del adolescente” (2011) [Recuperado de: <http://psicobloga.blogspot.mx/2011/05/egocentrismo-intelectual-del.html>]. (Consultado el 11-05-2016)

Esperanza Bausela (n.d) “Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: Modelo de intervención por servicios” [Recuperado de:

<http://rieoei.org/deloslectores/823Bausela.PDF>]. (Consultado el 10-03-2016)

Fuentes, Mario Luis (2014) “México social: Alcoholismo un peligro creciente” [Recuperado de: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2014/07/01/968321>].

(Consultado el 04-07-2016)

INEGI (2015) “Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre).” [Recuperado de:

<http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/suicidio0.pdf>]. (Consultado el 17-02-2016)

“La drogadicción durante la adolescencia” (n.d.) [Recuperado de:

<http://www.elnuevodiario.com.ni/especiales/91436-drogadiccion-durante-adolescencia/>]. (Consultado el 04-07-2016)

Luna Bernal, Alejandro, Laca Arocena, Francisco Vicente y Cruz Abundis, María del Carmen (septiembre, 2013). “Conflictos con los padres y satisfacción con la vida de familia en adolescentes de secundaria.” [Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol16num3/Vol16No3Art8.pdf>]. (Consultado el: 07-04-2016).

OMS (n.d.) “Depresión.” [Recuperado de:

<http://www.who.int/topics/depression/es/>]. (Consultado el: 17-02-2016)

Trastornos alimenticios en México; estadísticas (2014). [Recuperado de:

<http://noticieros.televisa.com/elige-estar-bien-contigo/trastornos-alimenticios/1406/trastornos-alimenticios-mexico-estadisticas/>]. (Consultado el: 18-02-2016)

SEP (2006) “Primer taller de actualización sobre los programas de estudio 2006. Orientación y tutoría” [Recuperado de:

[http://basica.sep.gob.mx/reformaintegral/sitio/pdf/secundaria/acompanamiento/primerTaller/oymt\\_guia.pdf](http://basica.sep.gob.mx/reformaintegral/sitio/pdf/secundaria/acompanamiento/primerTaller/oymt_guia.pdf)]. (Consultado el 10-03-2016)

SEP (2010) "Programa de Orientación Educativa" [Recuperado de: <http://www.dgb.sep.gob.mx/02-m1/03-iacademica/04-actividadesparaescolares/orientacioneducativa/FI-POE.pdf>]. (Consultado el 10-03-2016)

SEP (2011) "Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011. Guía para el maestro. Tutoría" [Recuperado de: [http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/pdf/secundaria/tutoria/sec\\_tutoria2011.pdf](http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/pdf/secundaria/tutoria/sec_tutoria2011.pdf)]. (Consultado el 08-03-2016).

SEP (2013) "Tutoría" [Recuperado de: <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/sec-tuto-gra/>]. (Consultado el 08-03-2016)

SEP (n.d.) "Acoso escolar." [Recuperado de: <http://acosoescolar.sep.gob.mx/es/acosoescolar/Inicio>]. (Consultado el 18-02-2016)

Valadez, Blanca (2014). "México es el primer lugar de bullying a escala internacional" [Recuperado de: [http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional\\_0\\_304169593.html](http://www.milenio.com/politica/Mexico-primer-bullying-escala-internacional_0_304169593.html)]. (Consultado el 18-02-2016)

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

Castillo Guzmán Marcos (2012). *Programa de prevención en adolescentes con un trastorno depresivo*. Tesis para obtener el título de licenciado en psicología. Orizaba, Veracruz: UNAM

Cerino Gómez, Cindy Vianey (2009). *La autoestima y su influencia en el rendimiento escolar*. Tesis para obtener el título de licenciada en pedagogía. Villa hermosa Tabasco: UNAM

Flores Velázquez, Mariana (abril, 2015). *El trabajo del orientador educativo en la prevención y detección temprana de la anorexia y la bulimia en adolescentes de secundaria*. Tesis para obtener el título de licenciada en pedagogía. México: UPN

García Cholula, Celia y López Ramos, Norma Araceli (mayo, 2010). *Fortalecimiento de la autoestima en niños de primaria a través de un programa de mega-habilidades para mejorar el rendimiento académico*. Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología. México: UNAM

Mendoza Navarrete (2016). *Diseño de una propuesta para la prevención del suicidio en adolescentes víctimas de acoso escolar*. Tesina para obtener el título de licenciada en psicología. México, D.F.: UNAM

Sánchez Romero, María del Carmen (2003). *Autoestima en la adolescencia y su relación con el aprovechamiento escolar*. Tesis para obtener el título de licenciada en psicología. Tlalnepantla, Estado de México: UNAM

Valenzuela Gómez, Mónica (febrero, 2013). *Relación entre el nivel de autoestima y el rendimiento escolar de los alumnos de una escuela primaria de Uruapan, Michoacán*. Tesis para obtener el título de licenciada en psicología. Uruapan Michoacán: UNAM

## ANEXOS

### ANEXO 1. Cuestionario Cambios Físicos

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Contesta y realiza lo que se te pide a continuación.

1. Elaborar un dibujo representando como te ves a ti mismos ahora y explica con ayuda de flechas que cambios crees que son más notorios y que cambios son menos notorios (ej. cambio de voz, bellos, etc.)

2. ¿Alguna vez se han burlado por alguno de tus cambios físicos? ¿Cuáles?  
¿Cómo te sentiste?

3. ¿Te has burlado de algún compañero o compañera por sus cambios físicos?  
¿Qué te parece gracioso de su situación?

## **ANEXO 2. Cuestionario Cambios Psicosociales**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué cambios sociales consideras más notorios actualmente en comparación con años anteriores? (ej. Relación con tus padres, gustos, intereses, música, amigos, etc.)

2. ¿Consideras que tu comportamiento ha cambiado o sigue igual que antes?

3. ¿Algunos de los cambios que mencionaste en las preguntas anteriores, te ha traído problemas?

4. ¿Cómo crees que podrías aminorar o solucionar los problemas mencionados?

5. ¿Crees que la adolescencia es una etapa difícil? ¿Por qué?

6. Escribe una reflexión final acerca de lo que aprendiste de la presentación: cambios cognitivos y psicosociales, presentada en clase.

### ANEXO 3. Lista de fortalezas y debilidades

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
Fuerte (de sentimientos)	Flojo
Decisivo	Apático
Perseverante	Perfeccionista
Amistoso	Desorganizado
Fuerza de voluntad	Ansioso
Prudente	Desconfiado
Leal	Soberbio
Facilidad de palabra	Envidia
Valiente	Olvidadizo
Respetuoso	Despistado
Inteligente	Rencoroso
Honesto	Impaciente
Sincero	Orgullosa
Organizado	Tímido
Amable	Exigente
Discreto	Posesivo
Metódico	Arrogante
Optimista	Egoísta
Decidido	Solitario
Solidario	Negativo

#### **ANEXO 4. Cuestionario de reflexión**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué nuevas habilidades y fortalezas has descubierto en ti?
2. ¿Cómo crees que esto influya en ti de ahora en adelante?
3. ¿Por qué crees que es importante conocer tus habilidades y fortalezas?
4. ¿Crees que tus limitaciones y debilidades han influido en algún aspecto de tu vida? ¿en cuál? ¿cómo ha influido?
5. ¿Alguna vez te has sentido que no puedes lograr algo debido a tus limitaciones y debilidades?
6. ¿Te gustaría cambiar alguna debilidad? ¿cómo pretendes lograrlo?

## **ANEXO 5. Consejos para tener una autoestima sana**

Cree en ti mismo

No te compares con nadie

Se tú mismo

Haz deporte y cuídate físicamente

Confía en tus capacidades

No tengas miedo a intentar

No busques la aprobación de los demás

Haz una lista de tus logros

Siéntete capaz de hacer cualquier cosa

Haz una lista de tus cualidades

Deja de ser perfeccionista

Acéptate por fuera y por dentro

Plantéate metas

Conoce tus puntos fuertes y tus puntos débiles

Sé optimista

Aprende a decir “no” cuando sea necesario

Acepta los cumplidos

Evita pensamientos negativos

Sé más sociable

Rodéate de gente positiva

Reconoce tus logros

Modera tu autocrítica

Agradece lo que tienes

Vive el ahora

No te sientas inferior a los demás

Expresa lo que sientes

No te insultes a ti mismo

## **ANEXO 6. Evaluación del taller**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te gustó y que no te gustó del taller?
2. ¿El taller cumplió tus expectativas?
3. ¿Qué te gustaría cambiar de ti ahora y cómo piensas hacerlo?
4. ¿Qué aprendiste durante el taller?
5. ¿Crees que lo que aprendiste influirá en tu vida de hoy en adelante? ¿De qué manera?
6. ¿Qué logros personales obtuviste?