



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

LA EDUCACIÓN DE LA AUTOESTIMA A LO LARGO DE LA VIDA,
CÓMO MEJORARLA Y FORTALECERLA
EN ALUMNOS DE TERCERO DE SECUNDARIA

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ELISA RUBI GARCÍA VÁSQUEZ

ASESOR:

MTRO. ADALBERTO RANGEL RUÍZ DE LA PEÑA

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2020

Agradecimientos

Al escribir estas líneas para ser sincera, siento un profundo alivio, pues con este trabajo estoy dando fin a una etapa y al mismo tiempo inicio a otra; me siento muy feliz por lograr lo que hace tantos años especulaba que no alcanzaría; sin embargo, heme aquí. Gracias a Dios que me ha permitido llegar hasta este momento.

Agradezco a mis amados padres José García y Estela Vásquez

Por su amor y apoyo incondicional, no tengo las palabras suficientes para agradecerles por todo lo que me han brindado a lo largo de todos estos años, por todas sus enseñanzas y consejos, esto es el resultado de sus esfuerzos. ¡Son unos padres maravillosos, soy muy afortunada de tenerlos!

A mi pequeña hermana Liliana E. García Vásquez

Le agradezco por su compañía, por llenar mi vida de alegría y felicidad, por los hermosos momentos, por ser un ejemplo maravilloso de lo que significa lealtad y amor sincero; No importa por lo que pasemos. ¡Siempre permaneceremos juntas!

A mi amado esposo J. Manuel Monroy Almanza

Le agradezco por permanecer a mi lado en este trayecto, por todo su apoyo, gracias por llenarme la vida de bellos momentos; a través de tú ejemplo me alientas día con día a ser una mejor versión de mi misma. Muchas gracias mi amor, por tanto. ¡Te amo!

Agradezco a mi asesor, Adalberto Rangel Ruiz de la Peña

Por su tiempo y paciencia, y su disposición en la elaboración de este trabajo.

A mis sinodales, Angélica Terrazas Domínguez, Mauro Pérez Soza y Joel Salinas González

Un especial agradecimiento por su tiempo dedicado en este trabajo y por cada una de sus aportaciones.

CONTENIDO

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| JUSTIFICACIÓN..... | 3 |
| OBJETIVOS | 6 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 7 |
| CAPÍTULO 1. AUTOESTIMA..... | 9 |
| 1.1 ANTECEDENTES DE LA AUTOESTIMA | 9 |
| 1.2 ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?..... | 16 |
| 1.3 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA | 18 |
| 1.3.1 Primera infancia y la pre-estima..... | 19 |
| 1.3.2 Niñez media y la aparición de autoestima..... | 21 |
| 1.3.3 Autoestima en la adolescencia | 25 |
| 1.3.4 Autoestima en la edad adulta | 28 |
| 1.4 DISTINTOS TIPOS DE AUTOESTIMA Y SUS CARACTERÍSTICAS | 30 |
| 1.4.1 Baja autoestima | 31 |
| 1.4.2 Buena autoestima | 34 |
| 1.4.3 Autoestima alta – frágil..... | 36 |
| CAPÍTULO 2. CONCEPTOS CLAVE DE LA AUTOESTIMA..... | 38 |
| 2.1 LA IDENTIDAD | 38 |
| 2.2 LA AUTENTICIDAD | 41 |
| 2.3 AUTOCONCEPTO | 45 |
| 2.4 AUTOACEPTACIÓN..... | 49 |
| CAPÍTULO 3. EL ENTORNO Y LA AUTOESTIMA..... | 52 |
| 3.1 LA SOCIEDAD Y LA AUTOESTIMA (LA IMAGEN Y LA PUBLICIDAD)..... | 52 |
| 3.1.1 Imagen corporal | 53 |
| 3.1.2 La publicidad vs autoestima..... | 57 |
| 3.2 LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES EN LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS..... | 61 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| CAPÍTULO 4. EDUCACIÓN Y AUTOESTIMA | 71 |
| 4.1 LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN..... | 71 |
| 4.1.1 Aprendizaje, rendimiento escolar y autoestima | 74 |
| 4.2 EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS | 76 |
| 4.2.1 La actitud del maestro hace mucho..... | 78 |
| 4.3 PILARES A TOMAR EN CUENTA PARA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA..... | 84 |
| CAPÍTULO 5. PROPUESTA PEDAGÓGICA | 94 |
| “MI APRENDER A SER CONMIGO Y CON LOS OTROS”..... | 94 |
| 5.2 ACTIVIDADES | 125 |
| CONCLUSIONES..... | 159 |
| RECOMENDACIONES | 163 |
| REFERENCIAS | 165 |
| ANEXOS | 175 |
| ANEXO A. TEST DE AUTOESTIMA PARA LOS ALUMNOS I..... | 175 |
| ANEXO B. TEST DE AUTOESTIMA PARA LOS ALUMNOS II..... | 180 |
| ANEXO C. CUESTIONARIO PARA ALUMNOS..... | 183 |
| ANEXO D. CUESTIONARIO PARA LOS PROFESORES..... | 184 |
| ANEXO E. FOTOGRAFÍAS | 192 |
| ANEXOS ACTIVIDADES (FICHAS)..... | 193 |

“Desarrollar nuestra autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser Feliz”

- Nathaniel Branden.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo se ha realizado pensando en la importancia que tiene la autoestima en el ámbito social y escolar, es por ello que se decidió desarrollar una propuesta pedagógica enfocada a los maestros de secundaria que busquen fortalecer la autoestima de los alumnos, con el objetivo de lograr mejores resultados de enseñanza – aprendizaje al interior de las aulas.

Aunque se han realizado más trabajos que abordan el tema de la autoestima, aún se requiere indagar más y, particularmente, que este conocimiento llegue a los centros educativos; derivado de que los alumnos se encuentran en la etapa de la adolescencia, misma que es difícil por los diversos cambios experimentados por el sujeto, tanto físicos como psicológicos; que son de suma importancia para un buen desempeño escolar.

El alumno en la adolescencia se encuentra en la búsqueda de una identidad, sentido de pertenencia y aceptación generalizada; por tal motivo se debe trabajar con el sujeto para que logre sobreponerse a los retos y exigencias de la vida diaria de la mejor forma posible; lo que le permitirá ganar autoconfianza y control de sus emociones.

En la actualidad, es evidente la afluencia de actos que van en detrimento de la autoestima de los alumnos; como el Bullying y acoso al interior de las aulas; que merman en el rendimiento escolar del sujeto y su vida personal. “la autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y afecta a todo lo que hacemos en la vida.” (Feldman, Jean. R., 1947).

Otro aspecto importante es el contexto que rodea a la persona, pues es el que define sus principales características de comportamiento social; es decir, la manera en la que se desarrolla con sus homólogos y transmisión de experiencias, conocimiento, provisto por su núcleo familiar.

La estructura de esta propuesta pedagógica es la siguiente: En el primer capítulo “Autoestima” nos encontramos con los antecedentes de esta, y se da respuesta a la interrogante ¿Qué es la autoestima?, su relación con las distintas etapas de la vida y su clasificación (baja, buena y alta – frágil).

El segundo capítulo: “Conceptos clave de la autoestima”, se denota la importancia de la identidad, autenticidad, autoconcepto y auto aceptación; que son importantes para mantener una buena autoestima.

En el tercer capítulo “El entorno y la autoestima”, se expone la necesidad de identificar el entorno que rodea a la persona; mismo que puede dotarlo de una conciencia errónea acerca de los atributos físicos y la “belleza”; lo que posibilita una distorsión de su autoconcepto e imagen corporal; asimismo se hace evidente la necesidad del acompañamiento de los padres en su desarrollo emocional.

En el capítulo cuatro: “Educación y autoestima”, se presenta la relación que existe entre estos dos conceptos; mismos que inciden en el rendimiento escolar del alumno; así como las prácticas docentes que permitan un desarrollo emocional adecuado mediante la creación de un ambiente cordial y de confianza.

Dentro de este capítulo también se explica en qué consiste cada uno de los “Seis pilares de la Autoestima” propuestos por Nathaniel Branden, los cuales se tomaron como referencia para la creación del taller “Mi aprender a ser conmigo y con los otros” como resultado de esta propuesta pedagógica.

En capítulo número 5: “Propuesta Pedagógica”, se propone la implementación de un taller “Mi aprender a ser conmigo y con los otros”, encaminado a una población de 30 alumnos de la escuela secundaria “José Martí No. 0766” ubicada en el municipio de Ixtapaluca, tiene como objetivo que el alumno desarrolle y/o mantenga una buena autoestima.

JUSTIFICACIÓN

Este tema fue de mi interés considerando que a lo largo de mi trayectoria escolar he podido observar a compañeros y vivir experiencias relacionadas con una baja autoestima y, el tema es poco relevante inclusive en la actualidad; porque no se le da la importancia que amerita; sin embargo, cobra relevancia para mi quehacer pedagógico poder aportar una solución a los alumnos que enfrenten esta problemática.

Un adolescente con baja autoestima es más propenso a tener un bajo rendimiento académico y a tener menos confianza en sí mismo, por eso es necesario que se trabaje y se adecuen actividades que permitan al sujeto mejorar cada día; esto, considerando que la autoestima nos acompaña a lo largo de la vida y no por un lapso de tiempo. "Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que cada uno es competente para vivir, esto equivale a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar plenitud" (Molina Rodríguez, P.L. 2003).

El plan de estudios de educación secundaria, busca que los alumnos construyan su identidad y actualmente se le ha dado importancia a la parte socioemocional, pero, los contenidos con respecto a este tema son insuficientes, dado que en ocasiones no van acorde al contexto de la persona; además los lapsos de tiempo destinados a este fin al interior de las aulas son nulos; por lo que es pertinente preguntarnos ¿Realmente la escuela nos dota de aprendizajes para la vida?

Con respecto al planteamiento anterior considero que no, la escuela no precisamente nos da conocimiento destinado a la aplicación diaria y menos aquellos que nos brinden ayuda con respecto a cómo trabajar en nuestras emociones y canalizarlas para un óptimo desarrollo escolar y personal

Por lo anterior es importante dotar a los alumnos de un aprendizaje que les permita trabajar en su autoestima e identificarla, además de las herramientas para desarrollarse de manera integral en un mundo en donde prevalece la competencia.

Asimismo, es pertinente que los docentes adquieran la suficiente sensibilidad para poder identificar a aquellos alumnos que se encuentran en alguna situación complicada y siempre se muestran receptores para que el sujeto adquiera la suficiente confianza y acceda a mantener un diálogo en donde exponga sus inquietudes.

El individuo adquiere las formas de comportamiento a partir de las vivencias y experiencias adquiridas en su primer círculo que es el familiar; por lo que es importante que el docente, asuma una actitud atenta y logre direccionar al alumno, dado que un joven que vive dentro de un núcleo familiar poco favorable, donde se vive violencia, crecerá con la creencia de que esto es correcto e irremediablemente tenderá a reproducirlo.

El docente debe ser abierto al diálogo y mostrarse confiable, no debe pretender humillar o ridiculizar, puesto que esto también puede deteriorar la autoestima del sujeto y no favorece en nada su relación.

Si el maestro, logra una comunicación constante con sus alumnos; se creará al interior del aula un clima de respeto que favorecerá los procesos de enseñanza – aprendizaje y una interacción más cálida entre todos.

En este trabajo se abordará la pedagogía social la cual se define como; “la ciencia práctica social y educativa no formal, que fundamenta, justifica y comprende la normatividad más adecuada para la prevención, ayuda y reinserción de quienes pueden padecer o padecen, a lo largo de toda su vida, deficiencias en la socialización o en la satisfacción de necesidades básicas amparadas por los derechos humanos” (Fermoso, E. P 1994:21).

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico (Acosta, P.R y Hernández, J.A 2004: 01).

Un artículo de la revista “Límite” del país de Chile expone:

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la provee de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La autoestima es de naturaleza dinámica, multidimensional y multicausal, es decir, diversidad de influencias que la forman en interacción continua. (Acosta, P.R y Hernández, J.A 2004: 01)

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una propuesta pedagógica enfocada al docente, con el propósito de fortalecer y desarrollar una buena autoestima en los alumnos, para que estos, mejoren su desempeño escolar y sus relaciones intrapersonales.

OBJETIVOS PARTICULARES

- I. Definir la autoestima, su clasificación y su importancia dentro de la educación.
- II. Identificar cuáles son los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima en los alumnos.
- III. Elaborar un taller con diversas actividades relacionadas con los seis pilares de la autoestima, así como con los conceptos: Identidad, Autenticidad, Autoconcepto e Imagen corporal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un problema que logra vislumbrarse dentro de las escuelas, es la falta de programas educativos o planes de estudio, mostrando cierto desinterés en el trabajo de la autoestima. En la actualidad se nota cierto desapego dentro del núcleo familiar, e indiferencia por parte de algunos maestros, puesto que hay algunos que se concentran más en el ejercicio de su práctica, es decir por las competencias y aprendizajes esperados¹ y les ponen menos énfasis a los aprendizajes para la vida.

La finalidad de desarrollar la propuesta es: Hacer un cambio, una mejora en beneficio de los alumnos, que éstos fortalezcan y desarrollen su autoestima, pero esto va a depender de la intervención de los maestros para que la propuesta logre los objetivos esperados y que estos sean de gran utilidad dentro y fuera del aula, en el día a día.

Branden, escribe que la necesidad que tenemos de autoestima, es saber que las elecciones que efectuamos se adecuan a la realidad, a nuestra vida y bienestar (N. Branden 1983:38). Se debe de ser capaz de tomar decisiones, saber qué decisión es buena para uno mismo y si por alguna razón, la decisión que se tomó provocó algún conflicto, tener una buena autoestima permite adquirir habilidades que permiten resolver los conflictos que pudieran presentarse.

El no tener una buena autoestima, puede generar que lo alumnos no se sientan capaces de hacer las cosas. En el libro de *“Cómo enseñar la autoestima”* (Gershen, K., Lev, Espeland, R. 2010) se menciona que la autoestima es una habilidad psicológica que puede ser desarrollada, con el fin de tener éxito dentro de la sociedad. Los alumnos deben sentirse orgullosos de sí mismos deben sentir ese orgullo dentro

¹ Los aprendizajes esperados son indicadores de logro que, en términos de la temporalidad establecida en los programas de estudio, definen lo que se espera de cada alumno en términos de saber, saber hacer y saber ser; además, le dan concreción al trabajo docente al hacer constatable lo que los estudiantes logran, y constituyen un referente para la planificación y la evaluación en el aula (SEP, Plan y Programa de estudios 2011, Pág. 29).

de ellos. Si no se tiene autoestima, los alumnos dudan de ellos mismos frente a una situación complicada, pueden llegar a sentirse como inútiles o inferiores y se pueden dar casos, que alguno caiga en algún vicio.

Cuando los adolescentes tienen una buena autoestima, se sienten seguros en su interior y están dispuestos a arriesgarse, pero si algo sale mal, se hacen responsables de sus actos, se muestran capaces de enfrentar cualquier cambio y desafíos que se les presenten; tienen flexibilidad para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota. Es por ello que seguimos afirmando que la autoestima es de suma importancia y no solo en el ámbito escolar si no en todos los ámbitos.

Gil Martínez. R menciona que:

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene en sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y consideración que tenemos a nosotros mismos. (1997: 10)

CAPÍTULO 1. AUTOESTIMA

1.1 Antecedentes de la Autoestima

Los estudios sobre la autoestima y el autoconcepto del hombre se remontan a finales del siglo XIX donde el filósofo estadounidense William James, exponía en su obra *Los Principios de la Psicología*, el desdoblamiento de nuestro «Yo-global» en un «Yo-conocedor» y un «Yo-conocido». Según James, de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace lo que conocemos como autoestima.²

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es la interacción hombre – mundo, la naturaleza que existe en ella es dinámica, multidimensional pues hay una diversidad de influencias que la conforman, de aquí que la autoestima sea objeto de estudio hasta nuestros días, puesto que está permea en el autoconcepto del individuo.

Si indagamos un poco más con respecto a este tema encontramos que el término “autoestima” es la traducción del concepto en inglés “self-esteem”,³ cuyo principio se introdujo en el ámbito de la psicología social y de la personalidad. “Como tal este concepto denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma” (Polaino Lorente, A. 2000:106).

Etimológicamente⁴ la autoestima está formada por el prefijo griego “autos”, que significa “por sí mismo” o, “hacia sí mismo”; adicionado a la palabra estima, que proviene de latín “aestimare”, que quiere decir “valorar”, “apreciar”, “evaluar”,

² Garzón López, C. L. (2016) *Autoestima y reincidencia de conductas conflictivas en los internos del centro de atención para adolescentes infractores de Guayaquil*. (Tesis. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/13159/1/Tesis%20Completa%20Cristhian.pdf>

³ En inglés que quiere decir Self – “yo” y esteem – “estima”. De aquí su estrecha vinculación con otros términos afines (self-concept, “self-efficacy”, etc.)

⁴ Corominas, J. (1967). *Breve diccionario etimológico de la Lengua Castellana*. Madrid: Ed. Gredos S.A

“reconocer el mérito” y “juzgar”. Es decir que estima es tanto afecto (aprecio, sentimiento) como discernimiento.⁵ El concepto de autoestima denota una íntima relación con la valoración y aprecio que nos damos a nosotros mismos y, de esta manera la proyección que damos ante la sociedad.

William James, dio a conocer por primera vez en su obra “*Principles of Psychology*” en el año 1890 el primer concepto de autoestima; el cual es conocido también como la “Ley de James”⁶ y donde escribe acerca de “la conciencia del yo”.

Yo, que por mucho tiempo me he estado aventurando como psicólogo, me siento mortificado al pensar si los demás saben mucha más psicología que yo. Pero estoy contento de sumirme en la más profunda ignorancia del griego. Mis deficiencias no me humillan personalmente en absoluto. Si tuviera la pretensión de ser un lingüista, sucedería justamente lo contrario. Así pues, tenemos la paradoja de un hombre despreciado hasta la muerte solo por ser el segundo púgil o el segundo remador en el mundo. No le parece nada si es capaz de batir al mundo entero menos a uno; tiene que derrotar a ese y mientras no lo haga, ninguna cosa le parecerá interesante. Ante sus ojos es como si el mismo no existiera, y verdaderamente no existe. (William James citado en Serrano Gonzáles, Ma. I. 2002)

James, contrasta la valoración que se tiene de él mismo ante las cosas que existen, así mismo hace una valoración de aquello que le pertenece al propio individuo y aquello que no está en sus posibilidades.

Existe una ecuación elaborada por James, en donde pretende que el sujeto interiorice sus cualidades y capacidades, de esta manera también invita a que reconozca sus metas y por último hacer evidente que el cumplimiento de estas, es

⁵ En el diccionario de la *Real Academia Española*, el concepto de Autoestima significa “Valoración generalmente positiva de sí mismo”.

⁶ Serrano Gonzáles, Ma. I. (2002). *La educación para la salud del siglo XXI: Comunicación y salud*. Madrid, España: Díaz de Santos, S. A. pág. 108

directamente por influencia suya, ya que el cumplimiento o no de las mismas; va a depender de las propias expectativas.

De aquí que como prioridad; se tienen que explorar las cualidades y virtudes, para entonces fijar metas que estén a nuestro alcance, debemos tomar en consideración que, si los objetivos que nos proponemos son muy elevados, será más difícil cumplirlos y, al no cumplirlos, se incrementará el sentimiento de fracaso personal.

Es así como James, señaló que, para medir el grado de autoestima de un sujeto, era necesario que se confronten sus éxitos con sus pretensiones, utilizando la siguiente ecuación:

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxitos (o logros)}}{\text{Pretensiones (o expectativas propias)}}$$

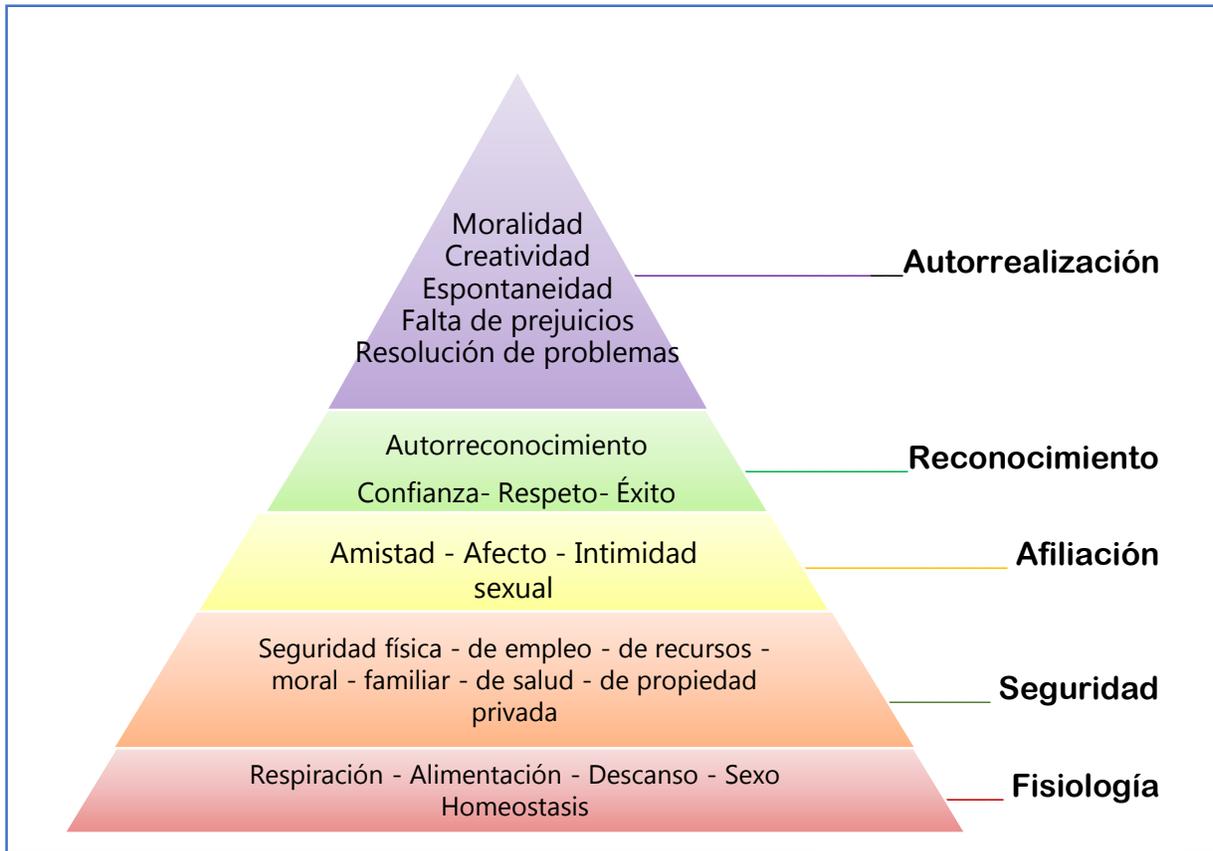
Posteriormente en el año 1914 Sigmund Freud, médico neurólogo conocido como padre del psicoanálisis, estableció “La relación entre narcisismo⁷ y autoestima”, de la cual su comprensión del narcisismo se ha incrementado visiblemente y la valoración que se tiene acerca de este trabajo ha cambiado radicalmente.⁸

En 1943 el psicólogo, sociólogo y fundador de la psicología humanista Abraham Maslow, propuso una teoría psicológica conocida como la “Jerarquía de necesidad de Maslow o pirámide de Maslow”, donde su teoría define que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos, desarrollan necesidades y deseos más elevados. Dentro de esta jerarquía Maslow, incluye a la autoestima dentro del nivel de Reconocimiento (Monbourquette 2008, citado en Sparisci, V 2013: 06).

⁷ *Narcisismo* es para el psicoanálisis uno de sus conceptos básicos y puede ser definido haciendo alusión al mito de Narciso de manera general como el amor a la propia imagen.

⁸ Lancelle, G. *Autoestima*. Recuperado de <http://intercanvis.es/pdf/08/80-07.pdf>

Pirámide de Maslow o Jerarquía de las necesidades humanas



Rodríguez, B. K (2017) La pirámide de Maslow al microscopio. PSYCIENCIA <https://www.psyciencia.com/la-piramide-de-maslow-al-microscopio/> 03/04/2017

En 1964 Éric Berne, médico psiquiatra fundador del Análisis Transaccional (AT)⁹, en su libro *Des jeux et des hommes*,¹⁰ supo escribir con sutileza los comportamientos de los educadores susceptibles de crear un autoestima alta.

⁹ Éric Berne definió al Análisis Transaccional (AT) como: "Una teoría de la personalidad y de la acción social y un método clínico de psicoterapia basado en el análisis de todas las transacciones posibles entre dos o más personas, sobre la base de estados del yo específicamente definidos. <https://www.isep.com/mx/actualidad/eric-berne-y-el-analisis-transaccional/>

¹⁰ "Juegos en que participamos".

Subrayó la importancia de las muestras de afecto y atención para desarrollar en el niño una buena autoestima hecha de amor y de confianza en sí mismo. Berne demostró con claridad que una persona marcada por una autoestima débil tiende a manipular a las personas de su alrededor exagerando su debilidad o su autoridad. Y escribió que: “una persona dotada de una autoestima alta no necesita utilizar manipulaciones sociales, esta es capaz de mostrarse auténtica y honesta, y sabe negociar sus necesidades entre adultos”.¹¹

En 1965 Morris Rosenberg, profesor y doctor en sociología quien dedicó varios años de su vida al estudio de la autoestima y el autoconcepto plantea que la autoestima es esencial para el ser humano tomando en cuenta que implica el desarrollo de patrones y define el establecimiento de comparaciones entre los individuos y, la comprensión sobre la propia naturaleza del sujeto; contrastándola con sus semejantes.

Rosenberg, fundamenta su planteamiento en la teoría sociocultural, argumentando que la autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo; porque la autoestima no solo es un sentimiento, implica también factores perceptuales y cognitivos (Sparisci, V. 2013: 07).

En 1967 Stanley Coopersmith, psicólogo humanista y pionero en el estudio de la autoestima, al igual que Rosenberg, consideró que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a sí mismo; ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, importante, exitoso y valioso.

Sin embargo, a diferencia de Rosenberg, Coopersmith, se basa en una teoría conductual donde plantea que existen distintos niveles de autoestima; por lo que cada individuo se comporta de manera diferente, ante situaciones similares, teniendo expectativas diferentes ante el futuro, reacciones y autoconceptos distintos (Sparisci,

¹¹ *La escuela de la autoestima* pág. 21 Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/Libros_y_mas/2017/06/autoest/p1/01.pdf

V. 2013: 07). Como resultado de estos estudios se puede categorizar a las personas con alta, media y baja autoestima.

En 1967 Carl Ransom Rogers, quien fue uno de los psicólogos más influyentes de la historia, y uno de los fundadores del enfoque humanista; definió a la autoestima como: “Un conjunto organizado y cambiante de percepciones¹² que se refieren al sujeto”. Él identificó, en sus clientes en psicoterapia, que la mayoría de ellos tendían a no aceptarse como eran, e incluso llegaban a denigrarse. Lo que lo hizo escribir al respecto: “En la inmensa mayoría de los casos, se menosprecian y se consideran carentes de importancia e indignos de amor”,¹³ Rogers concluye que la aceptación incondicional del cliente, por parte del terapeuta permite al primero aprender a aceptarse tal y como es y a amarse, incluso con sus debilidades.

En 1972 Virginia Satir, psicoterapeuta estadounidense, trabajadora social e integrante de la Comisión Californiana para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social; consideraba importante la autoestima de cada miembro que integraba el contexto familiar señalando que: “Una familia es disfuncional cuando no permite a sus miembros adquirir una buena autoestima y gozar así de una sana autonomía”. Afirmaba que si en una familia se daba a cada miembro la libertad de expresar sus emociones; eso era un criterio evidente de una buena autoestima.

Carl Gustav Jung, psiquiatra y uno de los primeros psicólogos en poner de manifiesto los vínculos orgánicos existentes entre psicología y espiritualidad. Jung definió a él Sí- mismo como la *imago Dei*,¹⁴ haciendo de ello la piedra angular de su psicología, que pretende, en definitiva, hacer que el individuo sea “Él mismo”, resaltando la autenticidad del sujeto.

¹² Las percepciones serían: las características, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad.

¹³ *La escuela de la autoestima* pág. 19 Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/Libros_y_mas/2017/06/autoest/p1/01.pdf

¹⁴ El *imago Dei* o arquetipo Dios ocupa el centro del *Self*. Jung consideraba al *Self* como esa Energía poderosa que atrae todos los arquetipos a sí y los ordena a su alrededor como el sol hace con los planetas.

En 1984, el Senador John Vasconcello, presidió la *California Task Force to Promote Self – Esteem an Personal and Social Responsibility*; La cual tenía como fin resolver los problemas que causaban estragos en la juventud norteamericana.¹⁵ Después de tres años se concluyó que la formación en la autoestima permite curar esos males sociales. Es cuando la autoestima salió del marco de la realización personal para entrar también en el mundo de la economía y la política.¹⁶

En el año de 1990 se celebró en Oslo, Noruega, la I Conferencia Internacional sobre autoestima con la participación de educadores, psicólogos y psicoterapeutas de los Estados Unidos, Gran Bretaña y diversos países europeos. A partir de entonces existe un Consejo Internacional sobre autoestima y se han creado varios consejos nacionales (Acosta Padrón, C 2006).

En el primer congreso de la California *Self- Esteem*, nació la idea de un consejo en pro de la autoestima que sería el *National Souncil for Self- Esteem*, para el año de 1995 adoptó el nombre definitivo de *National Association fo Self- Esteem*¹⁷ (NASE).

Desde 1995, existe en Québec la *Association des intervenantes et des intervenants pour le développement de L'estime de soi*,¹⁸ la cual forma parte del *World Council for Self- Esteem*¹⁹ y celebra un coloquio anual sobre diversos temas relativos a la autoestima en la pedagogía y en el crecimiento personal.

Otro de los autores que estuvo desde el principio en el inicio de la autoestima fue Nathaniel Branden; psicólogo, psicoterapeuta, escritor y académico, autor de varios libros acerca de la autoestima desde el año de 1969. Se interesó por detectar los

¹⁵ Delincuencia, violencia, absentismo y fracaso escolar, consumo de drogas, aumentó en los embarazos no deseados entre las adolescentes, desempleo crónico, etc.

¹⁶ Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/publici/g/Libros_y_mas/2017/06/autoest/p1/01.pdf *La escuela de la autoestima* pág. 23

¹⁷ Asociación Nacional de Autoestima. El objetivo de esta organización es integrar completamente la autoestima en la estructura de la sociedad estadounidense para que cada individuo, sin importar su edad o antecedentes, experimente el valor personal y la felicidad. <http://healthyselfesteem.org/>

¹⁸ Asociación de partes interesadas para el desarrollo de la autoestima.

¹⁹ Consejo Mundial de Autoestima.

efectos nocivos de la falta de autoestima.²⁰ Su libro *The six pillars of self esteem (Seis pilares de la autoestima 1994)* es considerado un clásico en la materia.

Lo anterior hace referencia a los hechos históricos de la autoestima, el cual hasta hoy en día sigue siendo trabajado e investigado por diferentes personas. Al ser un tema relevante dada la naturaleza del ser humano al ser un ser pensante y social, además es importante hacer énfasis en que la interacción del sujeto con su entorno hace de la autoestima un tema trascendental en muchos aspectos donde se desarrolla el sujeto, como lo es el contexto escolar, familiar y laboral.

1.2 ¿Qué es la autoestima?

La autoestima ha sido trabajada por psicólogos, psicoterapeutas, filósofos, psicopedagogos, pedagogos y maestros, con el propósito de darle un cause en su quehacer como profesionales desde su disciplina, cabe señalar que aún no hay una definición que logre identificarse como la única y total.

Al respecto André, C. escribe:

Las personas con una buena autoestima tienen dudas y defectos, no solo cosechan éxitos sino también fracasos; a veces, en ciertos casos con frecuencia, también abrigan sentimientos de vulnerabilidad. Sencillamente se aceptan, los fracasos no les afectan, saben que, si eligen actuar, son inevitables. Las críticas les afectan, pero si son fundadas, reconocen sus errores sin tener una excesiva necesidad de justificarse o negarlos. Sus debilidades los empujan a tratar de aprender y progresar en lugar de quejarse, lamentarse o inhibirse. (2007: 79 - 80)

²⁰ Ansiedad, depresión, el fracaso escolar, el pobre rendimiento laboral, el miedo a la intimidad, el abuso del alcohol y de las drogas, la violencia familiar, la pasividad crónica, la codependencia, etc.

Es la autoestima la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia, el respeto y la consideración que nos tenemos a nosotros mismos, así como la manera de enfrentar los desafíos que se presentan en la cotidianidad y, de esta manera se expresa la visión misma del individuo y como se define a sí mismo, entendiéndose como una aceptación positiva de su propia identidad (Gil Martínez, R. 1997: 10).

La autoestima también es definida como: “Lo que pienso de mí, cómo me siento con mis pensamientos, y cómo aplico todo ello a la vida, esto es la mezcla de las opiniones y juicios que se realizan al respecto de uno mismo” (André. C 2007: 27).

Para Valles A, profesor universitario y doctor en psicología, considera a la autoestima como: “La valoración o grado que uno se tiene de uno/a mismo/a, se diría que es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto o nuestra autoimagen” (2003:16).

“La autoestima es un sentimiento que recae hacia nosotros mismos, este se encuentra implícito en nuestra identidad, considerando que esta es el precursor del funcionamiento del individuo” (Mirón, A. 2002: 177).

Coopersmith la define como:

La evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma. (Coopersmith 1987 citado en Guadalupe Ramos, M 2004)

Al leer las distintas definiciones podemos constatar que estas poseen algo en común, y que en definitiva la autoestima es la propia aceptación, es decir, lo que pensamos de nosotros, el respeto que tenemos hacia nuestra persona y la confianza

que poseemos para realizar distintas tareas; asimismo la autoestima nos dota de las herramientas necesarias para enfrentar los problemas y desequilibrios a los que nos vemos expuestos.

Debemos considerar a la autoestima como un valor²¹ que debe ser adquirido, promovido y ejercitado, no solo desde el contexto familiar, si no también dentro del contexto escolar enseñada por los maestros, la autoestima al ser tomada como valor, debe ser fomentada en todas las etapas escolares.

El profesor debe encargarse de tener un trabajo más cercano con el alumno, buscando fomentar y ejercitar su autoestima. El tener una sana autoestima es indispensable, considerando que todos necesitamos de ella, puesto que juega un papel fundamental en el desempeño de cada persona, tanto psicológico, intelectual y social.

1.3 Desarrollo de la autoestima

Si nos remontamos en el tiempo, podemos observar que el ser humano es una figura social, los mecanismos que le han permitido su desarrollo al paso de los años han sido primordialmente el uso de un lenguaje que le permita comunicarse con sus semejantes; el ser humano desde su niñez se encuentra en un constante aprendizaje con respecto al entorno que le rodea, así como las aptitudes y actitudes que tiene que asumir frente a determinados problemas.

Juan Delval, en su libro el desarrollo humano, sostiene que cada individuo llega a un proceso de desequilibrio donde las exigencias y el modo de hacer las cosas van cambiando, así, el ser humano va adquiriendo nuevas formas de hacer y crear hasta

²¹ Valor: Cualidad o conjunto de cualidades por las que una persona o cosa es apreciada o bien considerada. Real Academia Española <https://dle.rae.es/valor>

llegar a un estado de asimilación y acomodación, procesos inherentes a los esquemas del desarrollo humano.

La autoestima pasa por las mismas etapas de desarrollo, va cambiando conforme el sujeto va adquiriendo una identidad y una manera de afrontar los retos que se le presenten. Entonces la autoestima es entendida como un proceso que continua a lo largo de toda la vida, acompañando a las diferentes etapas del desarrollo que involucran: “La primera infancia, niñez media y edad adulta”.²²

Yo concibo a la autoestima como un sentimiento valorativo, que no es innato si no que se va adquiriendo a lo largo de la vida y no solo por periodos de tiempo; también comparto la definición que considero la más completa planteada por Nathaniel Branden mismo que define a la autoestima como:

“Una necesidad humana fundamental, es la adquisición de confianza en nuestra capacidad de pensar, en la capacidad de poder enfrentarse a los desafíos básicos de la vida. Es el sentimiento de ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras carencias” (1995: 21-22).

1.3.1 Primera infancia y la pre-estima

En esta etapa, gran parte de la experiencia es pre-verbal, antes de los dos años la auto-conciencia empieza a aparecer por primera vez (Newman 1987 citado en citado en Mruk, C. 1999: 156). Es cierto que no sabemos qué es lo que experimenta el bebé mientras realiza ciertas acciones, que requieren cierto grado de competencia. Se puede ver si tiene éxito o fracasa, y podemos observar si los padres muestran interés hacia sus hijos o si se muestran indiferentes. Aunque los niños en esta etapa

²² Mruk, Chris. J. (1999). *AUTO – ESTIMA Investigación, teoría y práctica*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer. (pp. 156- 168)

comienzan a emplear un lenguaje verbal y uso de símbolos para comunicarse, el *Self* sigue aún deforme (Mruk, C. 1999: 156).

Derivado de acciones propias y, el resultado de las mismas; se comienza a categorizar como “éxitos o fracasos”. Una persona con acciones que resulten exitosas puede conllevar a una sensación de competencia, dominio, poder, eficacia, etc. Y por otra parte los fracasos pueden determinar sentimientos de incompetencia, inadecuación, inutilidad, etc. (Mruk, C. 1999: 156)

Un ejemplo de esto puede ser la influencia que tiene un menor después de haber realizado algo correcto, es decir, las personas que le rodean le hacen cumplidos por dicha acción. Mruk, psiquiatra y profesor de psicología, señala que el menor considerará más importante la opinión de aquellas personas que son significativas para él, que de aquellas que no lo son. Los padres pueden empezar a cargar en el niño ciertas responsabilidades, desde el momento en que empiezan a categorizar y crear expectativas en el menor, quien aún no entiende y lo único que puede hacer es responder pasivamente (Mruk, C. 1999).

Es claro que las expectativas que se hagan hacia el menor, van a depender de los factores sociales, los cuales, pueden ir en detrimento de la autoestima del menor conforme éste vaya creciendo, ya sea por el estatus económico, el contexto familiar y los valores.

En esta etapa, los menores comienzan a identificar las figuras parentales²³ (White 1959, citado en Mruk, C. 1999: 157), lo cual más adelante será de vital importancia en sus relaciones sociales. El infante dará significado a su actuar determinado por las acciones de sus semejantes al estimar su presencia, conductas y logros particulares. “La competencia depende del modo en que el niño responda al mundo y a los otros,

²³ “Muchos de nosotros somos sensibles a la importancia de los mensajes recibidos durante nuestra infancia que impactaron sobre la manera de llevar nuestra vida. Aquellos mensajes desfiguran nuestra vida actual. ¿Podemos hacer algo al respecto? ¿Podemos modificar las consecuencias de estos mensajes y lograr ser mejores guías para nosotros mismos? El Proceso Hoffman responde plenamente a estas preguntas.”
Virginia Satir / <https://www.cherifchakani.com/figuras-parentales/>

sin embargo, el merecimiento depende del modo en que los otros o el mundo respondan ante el niño” (Mruk, C. 1999: 157).

1.3.2 Niñez media y la aparición de autoestima

Tabla 1

Etapas intermedia de la niñez. Desde los 6 hasta los 11 o 12 años.

| Cambios psicológicos | Cambios sociales |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Primera etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Genera el desarrollo del autoconcepto, reconociéndose el mismo como persona. De esta forma puede registrar y caracterizarse frente a otras personas. ● En cuanto a las emociones puede establecer varias al mismo tiempo dado que no tiene la capacidad aún de diferenciarlas completamente. ● Surge el concepto y la valoración del término de autoestima. De esta forma le permite valorar sus capacidades. ● Surge la construcción de la personalidad. Esto puede ser definitorio para su adultez. Es por esta razón que durante esta etapa el niño que sufre violencia física, verbal, agresiones u otras cuestiones violentas pueden incidir en su personalidad de adulto. | <p>Primera etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actitudes marcadamente egocéntricas. Es frecuente no tener en cuenta el punto de vista del otro, solo el propio, pero sí su comportamiento es más sociable. ● Es una etapa de alta vulnerabilidad y cualquier cosa que surja en el entorno del niño puede afectarlo (ya sean sus compañeros de escuela, padres, otros niños, familiares, etc.). |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Segunda etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El nivel egocéntrico disminuye. ● El autoconcepto se hace más notorio, lo que afecta a la autoestima del niño de esta etapa. | <p>Segunda etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los pares adquieren una importancia central. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Enciclopedia de Características (2017). "Niñez". *Diez características de la niñez*. Recuperado de: <https://www.caracteristicas.co/ninez/>

Se puede considerar que en este nivel “los niños pueden empezar a evaluar sus propias acciones y atributos en relación a las normas y valores sociales” (Harter 1993 citado en Mruk, C. 1999: 157). En esta etapa es cuando el niño empieza a sentirse competente y merecedor, estos son dos conceptos distintos por un lado el merecimiento se refiere al: “Derecho a recibir reconocimiento por algo que uno ha hecho” y competencia a la: “Función, responsabilidad u obligación que compete o corresponde a alguien”.

El merecimiento y la competencia, van a permear en el desarrollo de la autoestima, por ejemplo: “Hacer algo bien que no valoro mucho, cómo preparar una comida, no influye sobre mi autoestima, pero podría influir sobre la de alguien que está interesado en la cocina” (Mruk, C. 1999). Con lo anterior es claro que, cada logro va depender de cada individuo y sus intereses particulares. Esto se debe a que hay intereses y diferencias entre un individuo y otro, ya sea desde las destrezas físicas, emocionales, cognitivas y sociales, estos factores pueden llegar a afectar el desarrollo de la autoestima, porque la competencia está implicada.

La autoestima surge como tal por primera vez, entre los 6 y 12 años de edad cuando el niño, empieza a actuar con destreza y hacerse cargo de sus acciones (competencia) y es capaz de evaluar sus logros, en términos de normas sociales, como válidos o inválidos (merecimiento), (Mruk, C. 1999: 158). El niño puede empezar a cosechar

logros dentro de la escuela y a desarrollar habilidades que le permitan empezar a reconocerse a él mismo.

Conforme el infante va desarrollándose, hay dos factores que van a influir sobre su autoestima, el primer factor, tiene que ver con la ampliación de su mundo social, es decir, la aparición de otros sujetos significativos que le permitirán seguir gestando su aprendizaje como los profesores y sus homólogos que propiciarán la adquisición de nuevos valores y normas, las cuales se van a ir definiendo por el grupo subcultural²⁴ del que es partícipe (Rosenberg 1965 citado en Mruk, C. 1999: 158).

El segundo factor, refiere al aumento de expectativas conductuales²⁵ que los otros tienen hacia el niño. Cada edad parece cargar con ciertas expectativas ya sean competentes o merecedoras las cuales deben ir siendo demostradas; ya sea ir superando los grados en la escuela o adquirir nuevas destrezas en juegos que implican un mayor nivel o conocimientos en ciertas materias.

Los niños, ya sea en la escuela o en su casa pueden experimentar éxitos o fracasos tanto grandes como pequeños. Lo importante es que conforme van creciendo; vayan desarrollando ciertas competencias en distintas áreas y tareas, y así no importará tanto que sea menos competente en otras.

Si el niño se siente competente en lo que realiza, y deja que otros lo reconozcan, eso tendrá un impacto significativo en su conducta, considerando que: “La autoestima se forma mediante nuestras experiencias competentes y merecedoras, pero también

²⁴ El término subcultura se usa en sociología y antropología para definir a un grupo de personas con un conjunto distintivo de comportamientos y creencias que les diferencia dentro de la cultura dominante de la que forman parte. La subcultura puede formarse a partir de la edad, grupo étnico o género de sus miembros. Zorzi, M. (*) Subcultura: origen, tipos y ejemplos. Lidefer <https://www.lifeder.com/subcultura/>

²⁵ Las expectativas relacionadas con el comportamiento tienen dos dimensiones: 1) **Que esperan los demás de mí**, y como esa expectativa influye sobre mi pensamiento, conducta y emociones. / 2) **Que espero yo de los demás**, y como me afectan esas expectativas.

Garrido, J. M. (*) Estrés y expectativas de conducta. Psicopedia información y recursos sobre psicología <https://psicopedia.org/3043/estres-y-expectativas-de-conducta/>

ella desempeña un rol activo en el modelado de la percepción, la experiencia y de la identidad” (Mruk, C. 1999: 158).

El niño en su desarrollo se encuentra en proceso de adquirir un estilo y un tipo de autoestima, la cual se encargará de proteger al individuo de los imprevistos de la vida, es por esta razón, que debe ser protegida.

Conforme se va adquiriendo y desarrollando la autoestima, se pueden presentar en los infantes tres tipos de problemas (Mruk, C 1999: 159):

1. El niño puede ya encontrar déficits o problemas importantes en la formación inicial de la competencia y merecimiento. Como problemas conductuales de la primera infancia, las dificultades de aprendizaje, que los padres sean despreocupados o abusivos y la Deprivación²⁶ socioeconómica pueden afectar el desarrollo temprano de la competencia, del merecimiento o ambos a la vez, impidiendo el desarrollo positivo (medio o alto) de la autoestima.
2. Las competencias naturales del niño pueden no ser relevantes en las destrezas requeridas para el éxito en un entorno determinado, o las oportunidades para el desarrollo de tales destrezas han estado limitadas hasta el grado de que las oportunidades de fracaso de un niño superan con mucho a las oportunidades de éxito.
3. Puede existir un conflicto de valores. Por ejemplo, al niño puede no gustarle, ni querer, ni responder ante las nuevas expectativas que proceden de las nuevas esferas sociales. Una persona joven puede trasladarse a otro barrio y enfrentarse a diferentes valores subculturales. Estos factores pueden conducir a temas biográficos problemáticos en fases posteriores de la vida.

Aun con lo anterior “Quedan abiertos algunos procesos evolutivos asociados con la adolescencia y a las oportunidades de la autoestima (positivas y negativas) que se

²⁶ Deprivación: Pérdida de algo considerado valioso o necesario, por separación o negativa para acceder a ello. <https://www.wordmagicsoft.com/diccionario/es-en/deprivaci%F3n.php>

producen de forma natural y se les considera importantes en la fase adulta” (Harter 1993 citado en Mruk, C. 1999: 159).

1.3.3 Autoestima en la adolescencia

La etapa de la adolescencia varía de acuerdo al individuo, las tendencias registradas por la Organización Mundial de la Salud arrojan que en promedio la adolescencia oscila entre los 10 y 19 años, la cual se inserta dentro del período de la juventud, que a su vez comprende el período entre los 10 y los 24 años.

La etapa de la adolescencia se encuentra entre la infancia y la adultez, se estima que está comprendida por dos etapas distintas:

Tabla 2
Dos etapas de la adolescencia.

| Adolescencia temprana | Adolescencia tardía |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Asignada por el inicio de la pubertad y los primeros cambios físicos que acusan la maduración sexual y biológica del individuo, va de los 10 u 11 años (en algunos casos desde los 9) hasta los 14 o 15. | Se extiende desde los 14 o 15 años hasta los 19 o 20, e implica normalmente una entrada gradual y creciente en la adultez, con la aparición paulatina de las características psíquicas y emocionales que conlleva |

Máxima, U. J. (2019) "Adolescencia". <https://www.caracteristicas.co/adolescencia/>

Esta etapa es considerada crítica para el desarrollo de la autoestima al ser esta “una etapa de intensos cambios sociales, psicológicos, biológicos, sexuales y neuropsicológicos. Se identifica como una etapa de crisis en el desarrollo del ser humano” (Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., y Senra Pérez, N. C. 2018: 99).

La autoestima empieza a desarrollarse desde la infancia, sin embargo, es en la adolescencia cuando el alumno se encuentra abordado por los medios de

comunicación, modas, las redes sociales, también la forma en cómo socializa con sus iguales toma más importancia que cuando eran niños.

Durante la adolescencia tendrá lugar el inicio, además, de la formación de la identidad y personalidad individuales, en la medida en que el joven descubre y asume su autonomía individual. Esto se fundamenta en la capacidad de elección, ya que durante la niñez sus principales afectos (paternos y familiares) no han sido escogidos por él, sino dados de antemano. (Máxima, U. J. 2019)

Al ir cambiando se va notando cierta preocupación por el físico y la forma en cómo nos sentimos con nosotros mismos, e inclusive el alumno va consolidando su identidad; aunque la búsqueda de identidad dura toda la vida es en la adolescencia donde juega un papel más importante. En esta etapa se toman decisiones que se deben de hacer pensando en el futuro.

Varias investigaciones han corroborado que la autoestima tiende a debilitarse en esta etapa, como consecuencia de los cambios puberales, cognitivos y del contexto escolar. La baja autoestima en los adolescentes es un factor de riesgo para la aparición de problemas psicológicos y sociales como los trastornos de alimentación, la preocupación exagerada por la imagen corporal, así como las ideaciones e intentos suicidas, sentimientos de inferioridad, depresión, aislamiento social, la deserción escolar, situaciones de delincuencia, el refugio en las drogas, entre otros. Sin embargo, algunos resultados investigativos arrojan que la autoestima baja no es un factor consistente en la ideación suicida, no obstante, su desarrollo disminuye la probabilidad de esta ideación. (Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. 2018: 99)

Los adolescentes experimentan su autoestima de diferente manera, de acuerdo a su género.

Tabla 3
Diferencias entre los chicos y chicas

| Las chicas | Los chicos |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Su autoestima es más vulnerable y a veces menor. Les preocupa enormemente su apariencia física, el éxito social y su rendimiento académico. | Se rige más por la dificultad de cumplir el estereotipo de hombre como tipo seguro de sí mismo, duro e intrépido. |

Clemente, S. (2018) La autoestima en los adolescentes. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-autoestima-en-los-adolescentes/>

Nuño, C. R escribe que, en la adolescencia, se deben lograr algunos objetivos los cuales son marcados por los mecanismos biológicos del desarrollo y no dependen de la voluntad del propio adolescente, esos objetivos son:

- Lograr independencia con respecto a sus padres.
- Adquirir las aptitudes sociales que requiere para funcionar como adulto.
- Lograr una autoestima positiva, es decir un sentido de sí mismo como de una persona con valor propio.
- Orientar su vocación y sus estudios profesionales.
- Adaptarse a su nuevo físico.
- Orientar su identidad de género y de pareja sexual.
- Adoptar un conjunto de normas y valores que le sirvan de guía en adelante. (2003: 34)

Los adolescentes al estar en la escuela, están trabajando por su futuro y a la mayoría les preocupan sus calificaciones, así es como:

La autoestima tiene gran repercusión en procesos relacionados con la vida escolar. Plantean que la autoestima del adolescente influye en su motivación académica y en el desarrollo de un estado emocional favorable. Tomando estos aspectos como base, proponen la formación de los docentes sobre los elementos de auto-referencia que dan forma y nutren la autoestima (autoeficacia,

autoconcepto, auto-dignidad y autorrealización), o sea; plantean tomar en cuenta la autoestima como un aspecto inclusivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. 2018: 101)

1.3.4 Autoestima en la edad adulta

En los subtemas anteriores se puede observar que, en la edad infantil, intermedia y adolescencia, en la transición de estas etapas; el desarrollo de la autoestima va a depender en menor o mayor grado de las opiniones hacia el sujeto por parte de su contexto inmediato integrado primordialmente por sus padres, familiares y personas cercanas. Al pasar la etapa de la niñez y la adolescencia, comienza la etapa adulta, la cual es objeto de cambios radicales, definiendo a la persona como un ser único con metas y objetivos propios, adoptando una auto dependencia emocional que le permita gozar de una sana autoestima.

Se entiende que el desarrollo de la autoestima es un proceso dinámico.²⁷ Cuando se es adulto, la autoestima puede ganarse o perderse, e inclusive cambiar. En la etapa de un adulto joven, es cuando el ser humano toma las decisiones más fundamentales de su vida considerando que:²⁸

- Es el período del galanteo y de la vida familiar.
- El adulto joven debe buscar su auto-definición, independizándose gradualmente de sus padres.
- Desarrolla sus propios valores y toma sus propias decisiones.
- Alcanza su identidad
- Asume responsabilidades
- Acepta las consecuencias de sus decisiones

²⁷ Un sistema dinámico es un sistema cuyo estado evoluciona con el tiempo.

²⁸ Martínez. I (2014). *Etapas del desarrollo humano*. Diapositiva 56. Recuperado de <https://es.slideshare.net/isabellamtz3/etapas-del-desarrollo-humano-1-30339254>

- Capacidad de vivir íntimamente con una persona del sexo opuesto
- Piensa en la formación de una Familia.
- Elección de profesión y/o trabajo.

Antes de llegar a la edad adulta el individuo tuvo que adquirir un cierto historial de éxitos y fracasos en términos de competencia y merecimiento, estas vivencias pueden llegar a afectar en la percepción, la experiencia y la conducta, pero esto va a depender como hayan sido tomadas las experiencias de éxito o fracaso, ya sea de manera positiva (aprendizaje) o negativa (desvalorización o insatisfacción), (Mruk, C. 1999: 162).

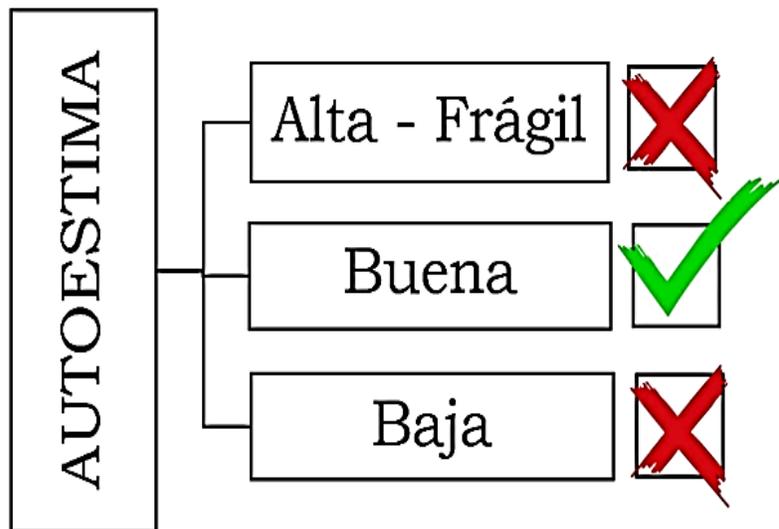
El desarrollo moral del adulto se basa en las experiencias, lo que le permite por medio de las emociones evaluar y definir lo que es correcto y justo. Estas experiencias hacen que pueda ver mejor, moral y socialmente el punto de vista de los demás. Su capacidad de aprendizaje va a depender de su motivación y de los intereses de las personas, más que de su inteligencia. Las personas adultas, en general, tienen menos curiosidad para aprender cosas nuevas. Aprenden porque quieren, libre y voluntariamente, en la medida que están motivadas para ello. (Martínez. I. 2014)²⁹

Es importante que el adulto no pierda la motivación de seguir aprendiendo, que se siga sintiendo competente y merecedor, al tiempo que alcanza sus metas y que las problemáticas que enfrente sean alicientes para un mayor aprendizaje. Si hay adultos que tienen una mala autoestima, “Existe la posibilidad y la esperanza de cambiar la autoestima en el futuro” (Mruk, C: 1999: 168).

²⁹Martínez. I (2014). *Etapas del desarrollo humano*. Diapositiva 60. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/isabellamtz3/etapas-del-desarrollo-humano-1-30339254>

1.4 Distintos tipos de autoestima y sus características

Hay características que definen a las personas con baja, media y alta autoestima, para el nivel de autoestima Alta-Frágil, nos basamos en la respuesta que da Branden. N a la pregunta ¿Es posible demasiada autoestima?, a lo que él responde que hay personas que aparentan una alta autoestima, pero estas tienen características de arrogancia y fanfarronería reflejando así una falta de autoestima.



André. C., profesor universitario, médico psiquiatra y psicoterapeuta, escribe que tener un grado de autoestima alta puede provocar que las personas tienden a sobrevalorarse, llegando a una especie de narcisismo, la cual se denomina como: “Autoestima Alta - frágil”.

A continuación, se expondrán las características de cada una de las categorías. En donde se distinguen: “Baja”, “Buena” y “Alta - frágil”, considerando que el nivel satisfactorio es la categoría de “Autoestima buena”, dejando de un lado las otras dos categorías al considerarse negativas.

1.4.1 Baja autoestima

Si vemos en el contexto escolar, desde la perspectiva docente podemos encontrar casos de alumnos que no hablan bien de sí mismos y por el contrario son ellos mismos quienes se infravaloran.³⁰ “La baja autoestima provoca una relación contraria a nuestro bienestar” (Branden, N. 1995: 35).

El alumno que tiene baja autoestima le será más difícil enfrentarse a las adversidades que se le presenten en su vida cotidiana y dentro del aula, al sentirse menos que sus semejantes creará un sentimiento de rechazo y este mermará en su desempeño escolar.

Algunas de las características o actitudes que presentan las personas con baja autoestima son las siguientes: (Clemens 1991 citado en Gil Martínez, R. 1997: 25).

- Sensación de ser inútil, innecesario, de no importar.
- Incapacidad de disfrutar, pérdida de entusiasmo por la vida.
- Se siente triste y desdichado frecuentemente.
- No se considera aceptable físicamente.
- Siente que no tiene amigos.
- Se considera inferior a los demás.
- Hipercrítico³¹ consigo mismo y en estado frecuente de insatisfacción.
- Se reconoce poco inteligente.
- Miedo a desagradar y perder estima y la buena opinión de los otros.
- Hipersensibilidad³² a la crítica, sintiéndose fácilmente atacado y herido.
- Indecisión crónica por temor a equivocarse.
- Desesperanza, apatía, derrota, cesación de todo esfuerzo, rendición.
- Se siente incapaz de hacer las cosas por sí mismo.

³⁰ Infravalorar: Dar a una persona o una cosa menor valor del que verdaderamente tiene o le corresponde. Real Academia Española <https://dle.rae.es/infravalorar>

³¹ Que juzga las cosas con excesiva severidad o que contiene un juicio muy severo.

³² Tendencia de una persona a sentirse afectada en sus sentimientos por cosas que para los demás resultan poco importantes.

- Se considera un mal estudiante.
- Culpabilidad neurótica por la que uno se acusa y condena magnificando los errores propios.
- Perfeccionismo esclavizador que conduce a un desmoronamiento anímico cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Pesimismo, depresión, amargura y visión negativa global que incluye, sobre todo a uno mismo.

A partir de estas características, se puede intuir que una persona con baja autoestima tiene episodios de sufrimiento al resaltar los aspectos negativos y omitiendo los positivos. Es necesario que el sujeto sea orientado y se examinen sus características para disminuir los periodos negativos a fin de que se adquiera y desarrolle una buena autoestima, considerando que la autoestima se trabaja y puede mejorarse con el paso del tiempo.

André. C. propuso un listado de síntomas, de los cuales, señala que estos se presentan en la mayoría de las personas y en especial en aquellas que poseen una falta de autoestima, puesto que estos síntomas serán más evidentes, constantes, intensos y propiciando comportamientos desproporcionados en relación con el factor que los provocó.

Tabla 4
Síntomas de la falta de autoestima

| | |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obsesión por uno mismo | Es decir que la imagen, se vuelve una preocupación del día a día. |
| Tensión interior | Inseguridad, el sujeto piensa que la mayoría del tiempo las personas a su alrededor le observan y hablan de él. |
| Sentimiento de soledad | El sujeto tiene la impresión de que es diferente a los demás; un ejemplo de ello es que piensa que es más débil y menos competente provocando un aislamiento. |
| Sentimiento de impostura | Si alguien lo reconoce por lo que hizo, llegan a su mente preguntas como ¿De verdad lo merezco?... |

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comportamientos inadecuados en relación con sus intereses | Cuando empieza a actuar de una manera distinta de lo que es, empieza a mostrarse desagradable con las personas que cree que lo están juzgando, también trata de humillar a alguien cuando este no corresponde a sus valores personales. |
| Tendencia a hundirse en el problema cuando se encuentran mal | Es decir las personas que tienen un problema tienden a aislarse más, se quedan solos en casa y buscan estar así, alejados de las demás personas. |
| Elegir alternativas contrarias a nuestros deseos | Por lo regular las personas que tienen baja autoestima, tienden a tomar decisiones apresuradas, un ejemplo es el pensar que, si otra persona de su alrededor se preocupa por él, será la única persona que se preocupara, no habrá nadie más. |
| Dificultad para pedir ayuda | Las personas con buena autoestima cuando se enfrentan ante una problemática piden ayuda, algún consejo; en cambio una persona con baja autoestima o lo hace, porque cree que sería algo bajo. |
| Simular fortaleza | Su fortaleza está en decir la mayoría del tiempo que él no tiene ningún problema, y la debilidad en decir que, está mal y necesita ayuda. |
| Tentación del negativismo | Ver todo en colores tristes, buscarle a todo el lado negativo, ver del mundo y de las personas solo lo malo y no lo bueno |

André. C (2007) *Prácticas de autoestima* / Barcelona, España: Ed. Kairós. Páginas de la 47 a la 54.

Las personas que se caracterizan por tener una baja autoestima, son personas que sufren constantemente y las causas pueden ser múltiples, por ejemplo: “El miedo, la tensión, los fracasos, las enfermedades, la angustia, la ansiedad, las neurosis, la gordura, el incumplimiento de las metas, las adicciones, el abuso escolar, los accidentes, el Bullying, entre otras” (Acosta, P. R., y Hernández, J. A. 2004).

Los sujetos que mantienen una autoestima baja tienden a tener un comportamiento diferente:

“...mienten, se quejan, se niegan a aprender, se culpan, se auto descalifican. Se muestran ansiosos, aburridos, inoperantes, asustados, irresponsables, dependientes, tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, celosos, apáticos, indiferentes, evasivos, enfermos, violentos, desconfiados, inexpresivos, defensivos, irracionales, inconsistentes, pesimistas, inactivos, rígidos. Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, inhibirse, negar otros puntos de vista, posponer decisiones, maltratar los demás, hablar mal de los demás, y tener adicciones como el cigarrillo, el licor y la droga”.³³

1.4.2 Buena autoestima

A continuación, se expondrán las características que tiene una buena autoestima. Hay dos autores Abraham Maslow y Carl Rogers, ambos fundadores de la psicología humanista, escribieron acerca de las características que presenta un sujeto con un nivel de autoestima satisfactorio.

Tabla 5

Rasgos característicos de la persona con un nivel de autoestima satisfactorio.

| Maslow (1989) | C. Rogers (1994) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Se acepta así mismo como es. ● Percepción más clara y eficiente de la realidad. ● Mayor apertura a la experiencia ● Mayor integración, cohesión y unidad. | <ul style="list-style-type: none"> ● La persona comienza a verse de otra manera. ● Se acepta a sí mismo y acepta sus sentimientos más plenamente. ● Siente mayor confianza en sí mismo y se autoimpone sus propias orientaciones. |

³³ Acosta, P. R., y Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. Revista Límite N° 11, pg. 82 – 95
Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/836/83601104/>. Párrafo No. 18

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Mayor espontaneidad, expresividad y vitalidad. ● Un yo real; una identidad firme; autonomía y unicidad. ● Objetividad, independencia y trascendencia del yo. ● Recuperación de la creatividad. ● Capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto. ● Estructura de carácter democrática. ● Gran capacidad amorosa. ● Posee un código moral propio. ● Busca debes en cuando la soledad y el encuentro consigo mismo. ● Tiende a estar centrado en los problemas de los demás y no solo en los propios. ● Sus relaciones interpersonales tienen profundidad. ● Expresa sus sentimientos y opiniones con rigidez ● Tiene sentido del humor, sin ser agresivo ni hiriente. | <ul style="list-style-type: none"> ● Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser. ● Sus percepciones se tornan flexibles, menos rígidas. ● Adopta objetivos más realistas. ● Se comporta de manera más madura. ● Sus conductas inadaptadas cambian y se modifican en sentido constructivo. ● Deja de utilizar máscaras. ● Deja de sentir los “debería”. ● Deja de satisfacer expectativas impuestas. ● Le importa ser sincero consigo mismo. ● Le atrae vivir la libertad de ser uno mismo, sin asustarse por la responsabilidad que implica. ● Comienza a ser un proceso de evolución y cambio. No le perturba descubrir que cambio día a día. El esfuerzo por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye. ● Comienza a abrirse a la experiencia. ● Comienza a aceptar a los demás. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Gil Martínez. R (1997). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*/ Madrid: Editorial Escuela española. Pág. 23 - 24.

Como puede apreciarse, existe una notable diferencia entre alguien que tiene un nivel de autoestima bajo a alguien que ha alcanzado un buen nivel de autoestima. Otras características que presenta una persona que posee una buena autoestima, es donde uno es capaz de: (André. C. 2007: 25)

- Decir lo que piensa.

- Hacer lo que quiere.
- Es insistente cuando se enfrenta a alguna dificultad.
- No tiene vergüenza de renunciar.
- No se deja llevar por la publicidad o las modas.
- Ríe de buena gana si se burlan de él amablemente.
- Sabe que puede sobrevivir a sus fracasos.
- Se atreve a decir ¡no!
- Se atreve a decir ¡no lo sé!
- Sigue su camino, aunque éste sólo.
- Se concede el derecho de ser feliz.
- Se siente digno de ser amado.
- Puede soportar dejar de ser amado, aunque eso le haga sentirse infeliz.
- Se siente tranquilo con él mismo.
- Puede decir que tiene miedo, sin sentirse avergonzado.
- Ama a los otros, sin la necesidad de vigilarlos o ahogarlos.
- Hace lo que puede para lograr sus deseos, sin someterse a presión.
- Puede pedir ayuda sin sentirse inferior por eso.

1.4.3 Autoestima alta – frágil

A continuación, se hará una breve explicación del por qué una autoestima alta puede considerarse frágil. Hay personas con las que hemos interactuado y quizás algunas de ellas nos parece que consideran muy en el fondo, que todo lo que hacen es perfecto, pero al momento en que reciben una crítica, por muy pequeña que sea, se entristecen, se encierran y solo escuchan a aquel que le alaba³⁴ su persona. Este tipo de personas no quieren enfrentar sus limitaciones y huyen de ellas “Se refugian en el mito de la inocencia, en el sueño de perfección, en la imagen dorada que tienen de sí mismos” (Gil Martínez, R. 1997: 24 - 25).

³⁴ Decir cosas favorables de una persona o de una cosa, resaltando sus cualidades o méritos.

Son personas que no aceptan las críticas, ni los errores, no quieren romper la imagen que se han hecho de ellos mismos. Son personas que inclusive pueden llegar a caer en el narcisismo, egocentrismo y arrogancia. Constantemente tienen la necesidad de la gratificación,³⁵ pero, padecen una fuerte intolerancia a los fracasos y mucha dificultad para cuestionarse ellos mismos, constantemente tratan de permanecer en una posición de dominio. Son personas que tienden a sobrevalorarse a tener obsesión por el reconocimiento y empiezan a imponerse para protegerse.

Están convencidos de ser superiores a los demás y de merecer lo mejor: el mejor trato, el mejor lugar. También están convencidos de que deben beneficiarse de derechos superiores, puesto que ellos lo son: conducir a más velocidad que los demás (ellos conducen mejor y su coche es el más seguro), hablar más tiempo en las reuniones (sus ideas son más útiles), ser atendidos con mayor prontitud (su tiempo es más valioso), etc. (André. C.2007: 64)

Las personas que son narcisistas las podemos encontrar en cualquier lado, y el tratarlas se puede convertir en algo cansado y decepcionante, pueden ser personas como “el directivo de una empresa, la compañera de trabajo e incluso ese alumno de secundaria que ya tiene maneras de bravucón y manipulador”.³⁶

El narcisismo no es más que el amor desproporcionado hacia uno mismo el cual no puede tener un buen final. “Los narcisistas invierten mucha energía en mostrar que no son cualquiera, y pretenden captar sistemáticamente la atención, lo que a menudo logran con un cierto talento, casi no se preocupan por la reciprocidad, la atención y la empatía” (André. C 2007: 64). Ven al otro como alguien que está para realzar su valor, como un adversario o un obstáculo.

³⁵ Cantidad de dinero u otra cosa que da una persona a otra como recompensa o agradecimiento por la realización de un servicio o un favor.

³⁶ Seva de los Ríos, C. (17 de julio 2015) *¿Cómo son las personas narcisistas?* (Trastorno narcisista de personalidad). Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-son-las-personas-narcisistas-trastorno-narcisista-de-personalidad/>

CAPÍTULO 2. CONCEPTOS CLAVE DE LA AUTOESTIMA

2.1 La Identidad

El concepto de identidad proviene del latín *Tardío identītas, -ātis*, y del latín. *idem* 'el mismo', 'lo mismo', lo que quiere decir: “Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás”.³⁷

La identidad versa más allá de lo que puede representar un “documento de identidad”;³⁸ se le considera como: “Un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socioculturales con los que consideramos que compartimos características en común”.³⁹

En el documento de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo está escrito que “El objetivo primero y fundamental de la educación es proporcionar a los alumnos, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad” (LOGSE, 1990).⁴⁰

Dentro del nivel educativo, específicamente la Secundaria; el trabajo que se realiza es con adolescentes, y es justo en esta etapa donde “El / la joven experimenta cambios físicos a los que tienen que habituarse, lo que resulta difícil por la rapidez con la que

³⁷ Definición de Identidad. Real Academia Española <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=identidad>

³⁸ Es un documento público que contiene datos de identificación personal, emitido por un empleado público con autoridad competente para permitir la identificación personal e inequívoca de los ciudadanos.

³⁹ _____(S/D) *La identidad, capitulo 2*
<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/03.pdf>

⁴⁰ Ley orgánica 1/1990. Ley de Ordenación General del Sistema Educativo, 3 de octubre de 1990. Recuperado de <http://www.filosofia.org/mfa/fae990a.htm>

se producen. Tienen que construir un autoconcepto y una identidad nuevos, que incluyan cómo se ven a sí mismos y cómo los ven los demás” (Delval. J 1994: 574).

Gilberto Giménez,⁴¹ investigador en el instituto de investigaciones sociales de la UNAM:

La identidad tiene que ver con la idea que tenemos acerca de quiénes somos y quiénes son los otros, es decir, con la representación que tenemos de nosotros mismos en relación con los demás. Implica, por lo tanto, hacer comparaciones entre las gentes para encontrar semejanzas y diferencias entre las mismas. Cuando creemos encontrar semejanzas entre las personas, inferimos que comparten una misma identidad que las distinguen de otras personas que no nos parecen similares. (Giménez, G 2010)

En la adolescencia el alumno es capaz de juzgarse a él mismo, al mismo tiempo que se compara con los otros; notando los rasgos, características, diferencias físicas o cognitivas en relación con sus análogos. Comienza nuevamente el proceso de

⁴¹ Este autor escribe que las personas se identifican y se distinguen de los demás por cinco cosas: **1.** *Por atributos que podríamos llamar “caracterológicos”*; estos atributos son un conjunto de características tales como “disposiciones, hábitos, tendencias, actitudes y capacidades, a los que se añade lo relativo a la imagen del propio cuerpo” (Lipiansky 1992 citado en Giménez. G 2010). Algunos de estos atributos tienen un significado preferentemente individual (v.g., inteligente, perseverante, imaginativo), mientras que otros tienen un significado relacional (v.g. tolerante, amable, comunicativo, sentimental). **2.** *Por su “estilo de vida” reflejado principalmente en sus hábitos de consumo*; son “indicios de identidad” considerando que estos se relacionan con las preferencias personales en materia de consumo, por la publicidad y el marketing permiten a los individuos elegir dentro de una amplia oferta de estilos de vida. Por ejemplo, se puede elegir un “estilo ecológico” de vida, que se reflejará en el consumo de alimentos (v.g., no consumir productos con componentes transgénicos) y en el comportamiento frente a la naturaleza (por ejemplo, valorización del ruralismo, defensa de la biodiversidad, lucha contra la contaminación ambiental). **3.** *Por su red personal de “relaciones íntimas” (alter ego)*; Es precisamente en este nivel de intimidad donde suele producirse la llamada “auto-revelación” recíproca (entre conocidos, camaradas, amigos o amantes), por la que al requerimiento de un conocimiento más profundo (“dime quién eres: no conozco tu pasado”) se responde con una narrativa autobiográfica de tono confidencial (self-narration). **4.** *Por el conjunto de “objetos entrañables” que poseen*; “El sí mismo de un hombre es la suma total de todo lo que él puede llamar suyo, no sólo su cuerpo y sus poderes psíquicos, sino todo lo que él considera suyo” (William James citado en Giménez, O 2010). **5.** *Por su biografía personal incanjeable*; En una dimensión más profunda, lo que más nos particulariza y distingue es nuestra propia biografía incanjeable, relatada en forma de “historia de vida”. Giménez, Gilberto (2010). Cultura, identidad y procesos de individualización. (UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIALES). Recuperado de http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/625trabajo.pdf

autodefinición ante la sociedad, su realidad y sus valores. El adolescente irá adquiriendo una “biografía personal incanjeable”, al ir adhiriendo sucesos, vivencias, acciones y momentos; con lo cual construirá una historia de vida, puede considerar importante las costumbres de su gente, el lugar donde pertenece y sus valores. “Es sin duda, en la adolescencia un momento clave y también crítico. Considerando que es cuando el individuo alcanza un grado de madurez, el cual le permitirá vivir en sociedad y relacionarse con los demás” (Gil Martínez. R 1997:14).

La identidad puede ir desarrollándose junto con el “yo”; con lo que se establecerán las ideas, creencias, conceptos y valoraciones que están “en la cabeza” acerca de él mismo:

El concepto del “yo” o de “él mismo” constituye la parte central de la *identidad* que tiene una persona, puede ser desde como se ve al propio cuerpo, la identidad tiene relación con el autoconcepto, siendo este el conocimiento y valoración de sí mismo. (Orientación y Tutoría 1992 citada en Gil Martínez. R 1997 14 – 15).

El adolescente tiene la necesidad de ser reconocido por las personas que son significativas para él “necesitan ver reconocida y aceptada su identidad por las personas adultas y sus compañeros que son significativos para ellos. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo, una positiva autoestima” (Gil Martínez. R 1997: 15).

El alumno dentro de la escuela debe de efectuar su propia identidad, y tener una buena actitud centrada en su autoestima; dentro del “Campo de la psicopedagogía se pone de manifiesto que la autoestima es una actitud básica trascendental, para la estructuración de la propia identidad, para la autorrealización personal y para el logro de la felicidad personal” (Gil Martínez. R 1997: 05). Es también “la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Es la disposición habitual con la que nos enfrentamos a nosotros mismos y evaluamos nuestra propia identidad” (García., Cermeño y Fernández citado en Gil Martínez. R 1997:10).

Para lograr una buena identidad y para alcanzar una buena autoestima, pasa por:

- La aceptación de uno mismo.
- Disminución de las actitudes negativas hacia nosotros mismos.
- Gustarnos a nosotros mismos.
- Ser uno mismo.

Las cualidades anteriores van a permitir establecer un profundo sentimiento de relación con nosotros mismos y con los otros (Gil Martínez R 1997: 20).

2.2 La autenticidad

El concepto de autenticidad proviene del Del latín tardío *authentĭcus*, y este del griego *αὐθεντικός* *authentikós*, cualidad de auténtico que significa: “Consecuente consigo mismo, que se muestra tal y como es y también es la certificación con que se testifica la identidad y verdad de algo”.⁴²

La identidad tiene una estrecha relación con la autenticidad; puesto que la autoestima es la visión más profunda que cada quien tiene de sí mismo, la autenticidad va a ayudar a consolidar la identidad y como resultado se logrará una buena autoestima “La autenticidad es el camino necesario para encontrar mi propia identidad personal” (Gil Martínez. R 1997: 17).

La autenticidad permite que el sujeto sea capaz de mostrarse tal y como uno es, no tiene dos caras, y se muestra totalmente transparente, sin aparentar algo que no es, solo por encajar o ser aceptado por los otros; no tiene miedo de que los otros hablen acerca de su persona, simplemente porque él es como es y se acepta. También implica: “la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los

⁴² Definición de autenticidad. Real Academia Española <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=4QjqWMu>

diversos sentimientos que existen en mí” (Carl Rogers. C 1994 citado en Gil Martínez. R 1997: 17) y también:

La autenticidad permite establecer y mantener una relación interpersonal genuina, auténtica y respetuosa, en la que puedo ser y estar como realmente soy en esos momentos, experimentando y reconociendo lo que siento (en sensaciones y sentimientos), pudiendo simbolizar y expresar; si es necesario y conveniente para los fines de la relación. (Rogers. 1957 citado en Rodil Gavala. V 2017)

Es precisamente a través de la autenticidad que el sujeto puede llegar a ser él mismo, y expresar lo que siente, piensa, si hay algo que le molesta, lo diga sin ser hiriente, si algo no le interesa, no tiene por qué mostrar interés “la autenticidad nos dará el gusto de ser lo que somos, nos proporcionará el sereno placer de ser nosotros mismos”. (Lázaro 1981 citado en Gil Martínez. R 1997: 17)

El que el sujeto se sienta diferente a sus semejantes, es parte de la autenticidad, si se acepta como es, experimentará la sensación de sentirse a gusto consigo mismo y también inspirará confianza a sus semejantes.

Si bien la confianza es “La seguridad que alguien tiene en sí mismo, esperanza firme que se tiene de alguien o algo, seguridad que alguien tiene en sí mismo. También el ánimo, aliento, vigor para obrar”.⁴³ Es cierto que una persona transparente mostrará su verdadera cara, y dirá lo que piensa, lo que generará más confianza; a diferencia de alguien que constantemente cambia de opinión y muestra dos caras, producirá cierta desconfianza.

La confianza se produce por ser auténticos, transparentes, sin doble fondo. El otro nos percibe unificados, integrados, identificados con lo que realmente somos: sin disimularlos, sin simplificarlos sin infravalorarlos. Se pueden percibir como sujetos de una sola pieza, de un solo impulso, movidos por una secreta seguridad interior, que

⁴³ Definición de confianza. Real Academia Española <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=AF8rq9a>

tiene algo de contagiosa”, “La autenticidad real es imposible sin seguridad en sí mismo, sin autonomía. (Gil Martínez 1997:18 - 19)

El sujeto auténtico, no tiene la necesidad de mostrar algo que no es, al contrario, a través de sus acciones y la forma en cómo se expresa, dirá mucho acerca de quién es y lo que tiene para ofrecer a los demás, lo cual servirá de inspiración para las personas que se encuentran a su alrededor.

La autenticidad y congruencia personal: es ganar confianza del otro, lo cual exige no una rígida estabilidad sino ante todo ser sincero y auténtico: ser ante el otro tal como soy en lo profundo de mi mismo. Esta autenticidad es la realidad que inspira confianza a los demás y abre las barreras a la interrelación.⁴⁴ (Rogers 1986 citado en Gil Martínez 1997: 22)

Una persona auténtica, conforme se va aceptando a él mismo, va aceptando a los demás tal y como son: diferentes, distintos y originales, así como los valores que a lo mejor él mismo no posee; la identidad en relación con la autenticidad, hará que, un hombre dotado de una fuerte identidad personal:

- Quiere relacionarse en profundidad con los otros, pero sin someterse a ellos.
 - Quiere establecer relaciones vitales y fecundas, pero no quiere moldear a los demás.
 - Quiere dialogar en profundidad, pero no para repetir después las ideas ajenas.
 - Manifiesta hasta el fondo sus valores, pero para no ser imitado.
 - Está seguro de sí mismo, pero no se sobrevalora.
 - Tiene una vida interior propia, que se va elaborando a partir de lo que va captando
- (Gil Martínez 1997: 20)

⁴⁴ Correspondencia o relación mutua entre personas o cosas. “Nuestra vida es un conjunto o conglomerado de relaciones con los demás, vividas a niveles muy diversos de profundidad personal. La persona, como ser social y ser de relación no se satisface sólo con las llamadas relaciones funcionales. Necesitan relaciones personales en las que da y recibe, en un mutuo intercambio” (Gil Martínez 1997: 21 - 22).

Una persona auténtica al evaluarse el mismo, toma en cuenta los juicios que se hacen acerca de su persona, las críticas son respetables, y escucha con respeto lo que se dice de él, sin inmutarse. En ocasiones lo que las personas dicen de uno es una forma de orientación, sin embargo, puede ser negativo si el sujeto no se conoce, no sabe quién es; puesto las críticas que se hagan hacia su persona, serán causa de conflictos internos.

Cuando alguien dispone de un “yo” lo suficientemente fuerte, puede admitir sus imperfecciones, limitaciones e incluso las debilidades que él tiene, y lo empieza a tomar como parte de su identidad, y que precisamente eso lo hace ser diferente a los demás; dependerá de él si decide trabajar en su persona, y comenzar a ver de manera diferente todo lo negativo; de manera que lo pueda ver como algo positivo, un ejemplo es: –He hecho esto, pero, me salió mal, eh cometido un error, y decir bueno puedo aprender algo bueno de esto que me pasó y que no me salió como yo quería.

Cuando uno logra sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente dentro de una relación, descubre al mismo tiempo que puede comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque uno no tiene que perderse a sí mismo. Si se siente lo suficientemente fuerte para saber que es distinto al otro y por lo tanto no tiene que depender de él. (Gil Martínez 1997: 19)

Carl Rogers escribe que un hombre auténtico es:

Suficientemente fuerte como para distinguirse del otro, se permite ser distinto; una persona auténtica se hace más o menos consciente, de las siguientes preguntas; ¿Puedo distinguirme de los demás?, ¿Soy dueño de mis sentimientos y capaz de expresarlos porque me pertenecen?, ¿Soy independiente y el otro no puede destruirme, ni sentir dependencia, ni sometido?, si lo pensamos hay personas que contestan estas preguntas sin titubear, pero hay otra que analizan por mucho tiempo la pregunta. (Carl Rogers 1994 citado en Gil Martínez 1997: 19)

2.3 Autoconcepto

Se define al *autoconcepto* como la imagen que tiene una persona de sí misma, así como las de su alrededor; esta percepción que tiene uno de sí mismo, se va adquiriendo a través de las experiencias y de lo que dicen de él, los de su alrededor, el *autoconcepto* puede estar sujeto a cambios, dependiendo del desarrollo con los otros.

“El autoconcepto no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente” (Núñez y González, 1994 citado en Cazalla-Luna, N. y Molero, D 2013: 45).

Conforme el sujeto va creciendo, también se va desarrollando su autoconcepto, volviéndose cada vez más estable para dirigir su conducta, las autopercepciones se desarrollan en un contexto social lo cual implica que el autoconcepto está relacionado a su contexto inmediato. Las diferentes dimensiones o áreas del autoconcepto, se encuentran relacionadas con la edad de los individuos. “En las primeras edades los niños reconocen su necesidad de los padres para su supervivencia, en la adolescencia tiene mayor importancia los iguales y el logro de la independencia familiar” (Cazalla-Luna, N. y Molero, D. 2013).

Este término también puede definirse como:

El conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo, consecuentemente, permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos: los cognitivos y los evaluativos (Rosenberg, 1979). La dimensión cognitiva hace referencia a las creencias sobre varios aspectos de sí mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee. Los aspectos evaluativos del autoconcepto, a los que también se suelen denominar autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo

(Mc Crae y Costa, 1988). En la determinación de la influencia de ambos componentes (cognitivos y evaluativos), va siempre a representar un papel importante la imagen que el sujeto considera que los demás tienen de él: la dimensión social que considera que merece. (Salvarezza Leopoldo 1998)⁴⁵

“El autoconcepto es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos y sociales y morales” (Delval. J 1994: 577).

El autoconcepto está formado por varios niveles:

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente. (Ruth Strang 1957)⁴⁶

El autoconcepto es considerado también como “un conjunto de percepciones, organizado jerárquicamente, coherente y estable, pero a la vez es susceptible a los cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales” (P. Saura 1996 citada en Gil Martínez 1997: 13).

El constructo⁴⁷ de autoconcepto incluye:

- Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- Imágenes que los demás tienen del individuo.
- Imágenes de cómo el sujeto debería de ser.

⁴⁵ GLOSARIO AUTOCONCEPTO <https://www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php?id=165>
Salvarezza Leopoldo (comp) (1998) La vejez: una mirada gerontológica actual. Paidós, Buenos Aires, pág. 98.

⁴⁶ Liderazgo y mercadeo (S/D) AUTOESTIMA. Consultado el 19 de agosto del 2018
<http://www.dzne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

⁴⁷ Un constructo es algo de lo que se sabe que existe, pero cuya definición es difícil o controvertida.

- Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo (P. Saura 1996 citada en Gil Martínez 1997: 13).

El autoconcepto, tiene una estrecha relación con el conocimiento que tiene el sujeto acerca de él mismo, y el reconocimiento de sus rasgos físicos; la autoestima juega un papel importante, esta se encarga del valor que se proporciona el sujeto y la definición que tiene acerca de él.

Ruth May Strang,⁴⁸ psicóloga interesada en el trabajo con niños y adolescentes, escribe acerca de cuatro factores que determinan el autoconcepto, los cuales consisten en:

1. *La actitud o motivación*: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
2. *El esquema corporal*: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
3. *Las aptitudes*: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
4. *Valoración externa*: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

Miguel Ángel Zabalza Beraza, pedagogo, psicólogo y profesor, escribe la estrecha vinculación que hay entre la autoestima y el autoconcepto. En sus escritos explica que el “autoconcepto” tiene un sentido más racional y cognitivo, asociándolo a la imagen que el individuo va creando de él mismo a través de sus vivencias y de las opiniones

⁴⁸ Liderazgo y mercadeo (S/D) *AUTOESTIMA*. Consultado el 19 de agosto del 2018, pág. 10-11. <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

que tienen acerca de él. Por otro lado, la “autoestima” tiene un sentido emocional, donde el individuo puede albergar sentimientos, ya sean de satisfacción o frustración, de acuerdo a la imagen que van fabricando (Zabalza, M. A. 2001).

En resumen, el autoconcepto se va adquiriendo de manera vivencial, donde aparecen elementos cognitivos y emocionales, que cada sujeto elabora acerca de su persona, haciendo aparición la autoestima. Es así como Zabalza, M. A. afirma que el a autoconcepto - autoestima incluyen cinco componentes⁴⁹:

1. *Perceptivo*: La visión de uno mismo (La forma en la que se ve el sujeto y las cosas le identifican).
2. *Interpretativo*: Tiene que ver con la interpretación que hace el sujeto, de los mensajes que los otros hacen hacia su persona. Les dará significado dependiendo de su estado de ánimo y su personalidad.
3. *Actitudinal*: El autoconcepto no es una visión neutra de sí mismo, viene siempre combinada de valoraciones. El sujeto emite “juicios” sobre los distintos aspectos y contenidos reflejados en el autoconcepto. Eso es la autoestima o auto calificación.
4. *Cultural*: Ni los significados que atribuimos a los mensajes, ni el juicio que nos merecen se producen al margen de lo que en cada momento es el contexto cultural y social. Cada país, a veces incluso cada grupo social hace interpretaciones distintas y valora de diversa manera hechos o situaciones similares. El rol docente y la forma en que se “lee” y “valora”, la figura de los profesores resulta absolutamente condicionado por ese contexto cultural.
5. *Conductual*: La conducta traduce y expresa hacia fuera lo que sabemos y sentimos sobre nosotros mismos, lo convierte en acción. Esta acción puede ser un comportamiento puntual (actuaciones específicas en momentos determinados o como respuesta a situaciones nuevas) o permanente (el “estilo” y la forma de

⁴⁹ Zabalza, M. A. (2001). *La autoestima de loGs educadores. Ponencia del Congreso Europeo: Aprender a ser, aprender a vivir juntos*. Santiago de Compostela. España. Consultado el 27 de agosto del 2018 https://www.oei.es/historico/inicial/articulos/autoestima_educadores.pdf

ser de un sujeto o grupo de sujetos en base a la percepción que tienen de su propio papel social).

“Todos estos elementos configuran una especie de fondo que va condicionando la evolución del pensamiento y la conducta de las personas. Autoconcepto y conducta se hallan intensamente vinculadas en un proceso constante de realimentación y reorientación mutua” (Zabalza, M. A. 2001).

2.4 Autoaceptación

La palabra aceptación⁵⁰ proviene del latín Tardío *acceptatio*, *-ōnis*, que significa “Acción y efecto de aceptar, aprobación, aplauso”. Si bien la *autoaceptación* es el reconocimiento que las personas se proporcionan a ellos mismos, así como, el valor que aportan a la aceptación de sus pensamientos y cualidades, tanto emocionales como físicas, lo que hará que el sujeto entienda que es único.

“La autoaceptación significa que la persona se acepta total e incondicionalmente sin depender de que se comporte, de forma inteligente, correcta y competente, ni de que los demás le acepten, respeten o le amen” (Bone, 1968; Ellis, 1962; Rogers, 1961).⁵¹ También “La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que se puede transformar lo que es susceptible de ello” (Rodríguez, E. M., Pellicer, F. G., y Domínguez, E. M. 1988: 09).

Es cierto que la aceptación recae en la aprobación y el reconocimiento, pero se debe aclarar que el sujeto al aceptar sus cualidades, también deben reconocer sus defectos “Auto aceptarse como uno/a es, es la condición fundamental de la autoestima

⁵⁰ Definición de aceptación. Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=ONSowxe>

⁵¹ Mujer y Políticas Sociales FeSP-UGT (S/D). *AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL 6TA UNIDAD*. España. Consultado el 23 de agosto 2018 <https://educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2015/03/FichasProfesores6.pdf>

y la autorrealización. Esta aceptación hecha, con lucidez, sinceridad y valentía, constituye el fundamento de una vida sana” (Hay 1991 en Gil Martínez 1997: 13).

La autoaceptación no quiere decir que la persona se sienta “perfecta”, ni que el sujeto tenga la idea de “así soy y ni modo”, tampoco que le tengan de gustar todas sus características sin rechistar; puesto que tendrán una que otra característica o actitud que le desagrade. Es así como: “La actitud de aceptación descansa por una parte en el respeto a uno mismo: convencerse del propio valor como ser humano, que las imperfecciones no condenan a una persona, y que su valor está más allá de sus debilidades” (André. C. 2007: 87).

Aceptarse significa que el sujeto reconozca que es valioso, así como digno de ser querido y respetado. “La característica más fuerte de los sujetos con buena autoestima consiste en que son capaces de tolerar y aceptar sus imperfecciones porque han construido y asumido una imagen global de sí mismos” (André. C 2007: 80), “El nivel de autoestima dependerá, en gran medida, del nivel que se tenga de auto aceptación” (Pieczenik, 1991 en Gil Martínez 1997: 14).

El respeto por uno mismo, significa que el sujeto debe tener atención y consideración hacia el mismo, no debe ofenderse, ni perjudicarse; debe reconocerse. “La autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un “yo”, del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse” (Ortega Becerra, M. A. 2010).

La aceptación no significa que el individuo no quiera cambiar, Mejorar o evolucionar. Si no que el individuo deja de estar en discrepancia consigo mismo y aprende a no negar su realidad, aceptando lo que piensa, siente y hace (Branden, N. 1993: 80).

Aceptarte a ti mismo influye mucho a tu mente, tu comportamiento y las decisiones que tomas a diario. Es fundamental para tus relaciones sociales y para construir tu propia felicidad como parte de un todo. La autoaceptación no consiste solamente en

decir “Hoy me gusto a mí mismo” sino más bien en decir “Me gusta mi personalidad, mi alma, mi imagen y las acepto. (Berntsson, E. y Arakchiyska, I. 2013)

Si el sujeto se acepta de manera incondicional, este se sentirá de mejor manera consigo mismo, lo cual hará que se comporte de manera más funcional y constructiva; pero si se descalifica continuamente, sus comportamientos serán contraproducentes.

La persona con una adecuada autoestima, se mostrará tolerante consigo misma/o y con los demás, aceptando la presencia de limitaciones en ella misma y en los otros como parte consustancial del ser humano. Esta actitud la llevará a actuar con seguridad, sin barreras y defensas en la comunicación con los otros, haciendo compatible la autoafirmación de sus derechos y necesidades con el respeto a la individualidad de los demás. (González Martínez, M. T. 1999: 225)

CAPÍTULO 3. EL ENTORNO Y LA AUTOESTIMA

3.1 La sociedad y la autoestima (La imagen y la publicidad)

En la sociedad puede notarse cierta presión por las modas ya sea en los programas de televisión, comerciales, revistas y demás medios de comunicación, donde se muestran a sujetos con un cuerpo de “ensueño”; a raíz de esto se crean estereotipos y se promueve la imitación.

Los conceptos de moda y sociedad son distintos, pero al mismo tiempo progresan a la par y cambian de la misma manera. La “moda” proviene del francés *mode*⁵² que significa: “Uso, modo o costumbre que es de popularidad durante algún tiempo, o en determinado país”.

Los medios de comunicación, han ido caracterizando el significado “moda”, al ir enviando mensajes visuales en los cuales se buscan hacer palpables conceptos tales como: la riqueza, éxito, felicidad, salud, belleza y el glamour, los cuales están relacionados con la imagen corporal y la estética.

En todas las épocas, el cuerpo ha sido percibido e interpretado a través de criterios socioculturales. Los valores, significados y atribuciones otorgados a la Imagen corporal, ha sido fuertemente vinculado al concepto de belleza, los cuales han variado a lo largo de la historia. Cada periodo histórico se ha caracterizado por unos determinados cánones⁵³ de belleza, influidos por aspectos culturales propios de cada contexto social. (Muñoz López, A. M. 2014:01)

⁵² Definición Moda. Real Academia Española <http://dle.rae.es/srv/search/search?w=modas> 12/09/2018

⁵³ Canon de belleza: Conjunto de aquellas características consideradas estéticas.

3.1.1 Imagen corporal

La imagen corporal, es tomada como la representación de la vivencia corporal, que cada sujeto construye mentalmente de sí mismo, a través de sus percepciones y sentimientos.

La imagen corporal es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de este, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, valoraciones que hacemos, lo que sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos. (Raich, R. 2000 citado en Ortega Becerra, M. A. 2010: 19)

Se le considera también a la imagen corporal como: “una representación mental amplia de la figura corporal, su forma, tamaño, la cual está influenciada por factores, históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (Slade, P.D. 1994 en Muñoz López, A. M. 2014: 04).

La imposición de estándares físicos, hace que aumente la preocupación por la apariencia física en las personas; al sujeto le va a importar cómo lo ven los demás, aunque claro, esta preocupación no la tienen todas las personas; sin embargo, nos encontramos ante una sociedad, que pone en un pedestal a la belleza y la juventud; lo cual se puede ver estandarizado.

Las imágenes que nacen en la fantasía de ciertos sujetos tienen, sin embargo, la marca de los modelos que son valorados socialmente, aquellos que se ven en los diferentes medios televisivos y publicitarios que los señalan como deseables. Cuando un sujeto quiere acercarse a esas imágenes, empiezan a soñar con un cuerpo que se parezca a tal actriz o actor, es cuando aparecen en ellos un “Modelo idealizado activo”. Y ese modelo, los mueve a hacer muchas cosas, desde dietas a ejercicios excesivos, para acercarse a un ideal impuesto exteriormente, aunque este sea inalcanzable. (Goldberg, B. 2008: 55)

Hay personas que al no alcanzar un “estándar de belleza” comienzan a gastar mucho dinero para mejorar su aspecto físico, en algunos casos particulares, buscan parecerse a algún personaje, recurriendo a la cirugía estética, y esto genera que “La preocupación exagerada puede llegar a ser altamente perturbadora e incluso problemática para mucha gente, sobre todo niños, niñas, adolescentes y adultos” (Ortega Becerra, M. A. 2010: 19).

La sociedad occidental ha convertido al cuerpo y a sus cuidados en un negocio, así la preocupación por el cuerpo y la apariencia física se ha convertido en una fuente de consumo y en una industria. La consecuencia es la atención de mucha gente está centrada en el aspecto físico. Esta preocupación con el cuerpo y la insatisfacción con el mismo pueden ir desde una preocupación normal hasta llegar a ser patológica.⁵⁴ (Salaberria, K., Rodríguez, S., y Cruz, S. 2007: 173)

El concepto de imagen corporal es un constructo⁵⁵ teórico utilizado en distintos ámbitos de investigación, “Es considerado crucial para explicar aspectos importantes de la personalidad como la autoestima o el autoconcepto o para explicar ciertas psicopatologías como los trastornos dismórficos y de la conducta” (Ortega Becerra, M. A. 2010: 20).

La insatisfacción con el propio cuerpo, puede provocar que quienes poseen ciertas “características de modelo de belleza” (impuestas) sientan que tienen razones para

⁵⁴ La patología puede tratarse de aquello que se transforma en una enfermedad. <https://definicion.de/patologico/>; también están los trastornos psicopatológicos, enfocándose en los Trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria. Los TCA son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso. Son trastornos de origen multifactorial, originados por la interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural. Son enfermedades que provocan consecuencias negativas tanto para la salud física como mental de la persona. Los TCA más conocidos son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, pero también existen otros, como el trastorno por atracón, la ortorexia (la obsesión por la comida sana) y la vigorexia (la obsesión por el ejercicio físico). <http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>

⁵⁵ Un **constructo** es una **construcción teórica** que se desarrolla para resolver un cierto problema científico <https://definicion.de/constructo/> / un problema científico es una interrogante o pregunta donde se manifiesta la contradicción entre la situación actual del objeto y la situación deseable, o sea, que están presentes 2 términos esenciales (lo actual y lo deseable; lo desconocido y lo conocido; lo insatisfactorio y lo satisfactorio, etc. https://www.ecured.cu/Problema_cient%C3%ADfico).

valorarse de manera positiva, pero quienes no las poseen pueden llegar a infravalorarse, dando paso a tener una baja autoestima. Es por ello que todos deben de aprender a identificar la presión que ejercen los medios sobre ellos al presentarles, entre comillas “Cuerpos perfectos”.

A continuación, se expondrán algunos de los síntomas que presentan las personas que tienen alteraciones en su imagen corporal y desde qué nivel puede ser observado:

Nivel Psicofisiológico: Respuestas de activación del Sistema Nervioso Autónomo (sudor, temblor, dificultades de respiración, etc.).

Nivel conductual: Conductos de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y tranquilización, realización de dieta, ejercicio físico, etc...

Nivel cognitivo: Preocupación intensa, creencias irracionales, distorsiones perceptivas sobreestimación y subestimación, auto verbalizaciones negativas sobre el cuerpo. Las preocupaciones pueden ser patológicas, obsesivas, sobrevaloradas e incluso delirantes.

Nivel emocional: Insatisfacción, asco, tristeza, vergüenza, etc. (Rosen 1995 citado en Salaberria, K., Rodríguez, S., y Cruz, S. 2007: 175).

En el nivel cognitivo, para darnos una idea acerca de la clase de pensamientos tienen las personas que tienden a sentirse insatisfechas con su imagen corporal son las siguientes:

La gente atractiva lo tiene todo; La gente se da cuenta de lo erróneo de mi apariencia en primer lugar; La apariencia física es signo de como soy interiormente; Si pudiera cambiarme como deseo, mi vida será mucho mejor; Si la gente supiera como soy, realmente a ellos no les gustaría; Si controlo mi apariencia, podré controlar mi vida social y emocional; Mi apariencia es responsable de muchas cosas que ocurren en mi vida; Debería saber siempre cómo parecer atractivo; El único modo en el que me podría gustar mi apariencia es modificándola. (Cash 1991 citado en Salaberria, K., Rodríguez, S., y Cruz, S. 2007: 175)

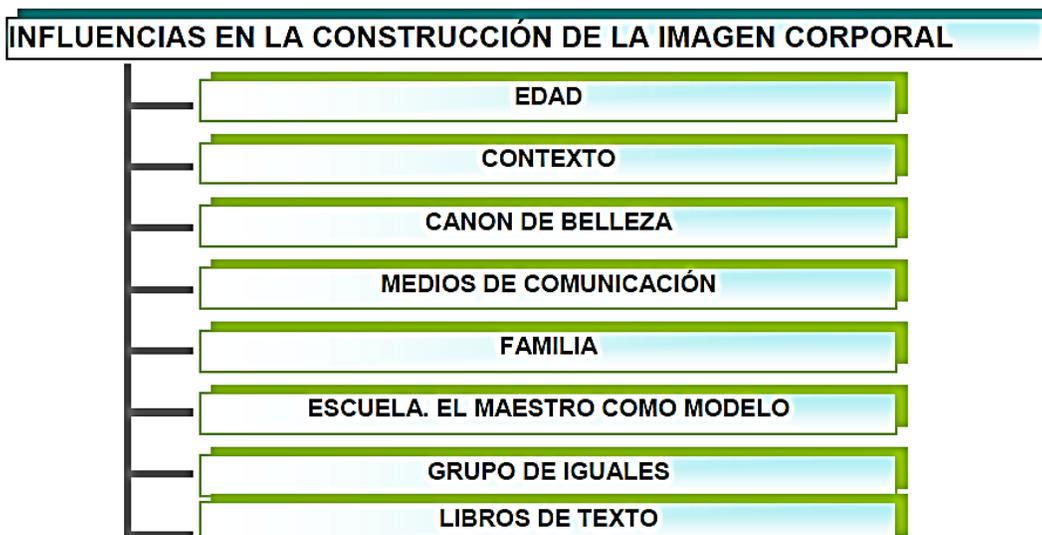
Las personas que tienen un trastorno en su imagen corporal por lo general son personas que tienen la necesidad de llegar a la “Perfección, de agradar para ser aceptado por otros, de presentar a los demás una apariencia física perfecta y tienen la creencia de que es terrible que los otros vean las propias imperfecciones” (Neziroglu y Yaryura Tobias 1993 citados en Salaberria, K., Rodríguez, S., y Cruz, S. 2007: 175).

En estudios⁵⁶ se ha demostrado que las mujeres al ser expuestas frente a fotografías de mujeres muy hermosas, estas se sienten menos atractivas; ahora qué pasa con los adolescentes que se encuentran, ante una lluvia fotografías de jóvenes con “cuerpo perfecto”, no solo en los medios de comunicación, sino también en las redes sociales, es claro que va a llegar un punto en que comiencen a compararse.

La imagen corporal tiene una estrecha relación con la autoestima, considerando que los adolescentes que poseen una baja autoestima pueden llegar a ser más influenciados respecto al tema de la moda y su visión que tiene acerca de su cuerpo.

A continuación, mostraremos un mapa acerca de las influencias que pueden afectar la construcción de la imagen corporal:

⁵⁶ Estudio de la psicóloga Laurie Mintz de la Universidad de Missouri, Columbia (91 mujeres) / Estudio de investigadores de la Universidad estatal de Ohio publicado en la revista Media Psychology (169 mujeres). Los resultados arrojan que las imágenes de mujeres hermosas, tienen efectos negativos / Hay otro estudio que se realizó a 447 mujeres adolescentes de entre 12 y 17 años de edad, a las cuales se les aplicaron 3 pruebas como el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), el instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ), y la escala de evaluación de la Imagen corporal de Gardner, además de recopilarse datos antropométricos para calcular su IMC (Relación entre la imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. El cual arrojo que los resultados alertan, una vez más, acerca de la necesidad de llevar a cabo actuaciones en el entorno escolar, especialmente preventivas, para favorecer una configuración positiva de la imagen corporal de los adolescentes, actuaciones que deben ir encaminadas a reforzar físico con programas específico. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol.47, Issue 1, 2015, pág. 25 – 33 <https://sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300030>



Ortega Becerra, M. A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. (Tesis). Universidad de Granada. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/18947761.pdf> Pág. 249.

3.1.2 La publicidad vs autoestima

En la adolescencia el/ la joven, experimentan cambios físicos a los cuales tienen que habituarse, lo cual puede ser difícil por la rapidez con la que se producen. Considerando que deben de reconstruir un autoconcepto e identidad nuevos, donde incluyan cómo se ven a sí mismos y cómo los ven los demás (Delval. J 1994: 574).

El físico es un factor muy relevante en la elaboración de nuestra identidad social. Está demostrado que a las personas atractivas casi siempre se les juzga como más capacitados socialmente, más exitosos y hasta más competentes. Asimismo, la representación de uno mismo tiene también mucho que ver con las personas con quien nos asociamos en público. En general queremos que se nos relacione con personas poderosas, famosas, atractivas y populares. El entorno físico y los objetos que poseemos son otros dos factores que contribuyen a formar nuestra identidad pública. (Martínez, Almeida. O. 2010)

Al hablar de las modas, que se han y se siguen imponiendo dentro de la sociedad, si no tengo una buena autoestima “soy una víctima del bombardeo social respecto a todo lo que debo hacer, ser y comprar para merecer mi lugar y el reconocimiento de mis semejantes, modos de vestir, pensar y vivir” (André, C. 2007: 33).

En la actualidad surge más presión por la imagen, al presentarnos cuerpos esbeltos, personas altas, con ojos de color etc., en su mayoría son personas que salen en el cine, la televisión, las revistas, etc., y que sin darnos cuenta imponen un estándar difícil de alcanzar. Y comienzan los cuestionamientos ¿Por qué no soy así?, ¿estoy feo?, ¿estoy gordo?, ¿Qué me falta?, etc., dando paso insatisfacción del su propio cuerpo.

Chris Mruk, menciona que se han hecho estudios acerca de esto, al ser fotografiado y posteriormente al observar la propia imagen, aumenta la tendencia a compararse con los estándares, este autor menciona que los comentarios hacia uno mismo dependen de la autoestima, si la autoestima está frágil, los comentarios serán malos (Mruk, C. 1999: 151).

Hay que enseñarle al joven que las personas que tienen entre comillas “cuerpos perfectos”, su trabajo consiste en serlo, y habría que proponer, alguna tarea en la cual se investigue como es la vida de esas personas, que las fotos que aparecen en las revistas, la mayor parte del tiempo, son fotografías que han sido retocadas y que la imagen que llegan a ofrecer es falsa.

El estar insatisfecho con el mismo cuerpo, ha llevado a algunos jóvenes a ciertos trastornos, Mruk menciona que en los juguetes como los GI Joe, Jungle Jim de esa época, que ahora en estos tiempos serían los Max Steel y las muñecas de la marca Barbie, los diseñan con cuerpos alejados de la realidad, cuerpos musculosos para los hombres y demasiado delgadas, para las mujeres, que al final resultan cuerpos inaccesibles (Mruk, C. 1999: 151).

Es por esta razón que el joven debe aprender a descifrar la realidad de lo que no es, más en publicidades, las cuales están para influenciar, y de cierta manera controlar a quienes las ven; los jóvenes deben de aprender a preguntarse: ¿Por qué quiero comprar lo que la publicidad me ofrece?, ¿Este producto de verdad lo necesito?, ¿Este producto puede aumentar mi bienestar o felicidad?, desde una edad muy temprana se les debe enseñar a ser críticos con la publicidad que los medios ofrecen y ahora lo que está en las redes sociales, y lo efímeras que resultan las modas, André. C señala que “Una buena autoestima nos permite no ser juguetes de las influencias sociales” (André, C. 2007: 33).

Mruk, C. plantea la siguiente pregunta “¿Cómo aumentar la insatisfacción hacia uno mismo?”, de lo cual desarrolló varios puntos, los cuales podrían funcionar para reflexión en los alumnos:

- Exponete el mayor tiempo posible a las imágenes vendidas por nuestra sociedad y no piensen de modo crítico.
- Piensa simplemente en tus pequeños senos o tus ridículos pectorales.
- Pregúntate de manera obsesiva cómo hacer para acercarte a los modelos ideales
- Consagra buena parte de tus energías y recursos al embellecimiento de tu cuerpo.
- Júntate con personas que compartan sus mismas preocupaciones y lee solo revistas obsesionadas con los cuerpos adulterados de las estrellas (Mruk, C. 1999: 148 -149).

Al final el autor finaliza con la frase: “¡Así es como podemos arruinarnos la vida!, ¡Es fácil!”.

Lo anterior se puede denominar como: “Lista de pasos para sentirse insatisfecho con tu propio cuerpo que es único e irrepetible”, tomándola precisamente para decirles a los jóvenes, exactamente lo que no deben de hacer, porque hacerlo hará que se infravaloran ellos mismos.

Otra cosa a dejarles en claro a los alumnos, es que, el concepto de belleza cambia dependiendo del lugar y la época, porque, se tiene un concepto muy estricto acerca de lo que es la belleza, como si fuera un concepto universal, lo cual es erróneo, hay muchos ejemplos de esto estéticamente como: la belleza occidental contemporánea, la de una geisha, la de una princesa india, la belleza tradicional de una mujer china, la de una mujer birmana, la de una mujer occidental del siglo XIX, hay que tener en claro ciertos puntos:

- No existe un concepto universal de belleza.
- No existe, una sola manera de ser bello/a
- El concepto de belleza varía con las culturas y las épocas.
- Desafiar los cánones que establece la sociedad en algún grado también constituye una manera de ser hermosa.
- No hay que seguir servilmente los dictados de la moda.
- El atractivo personal es, entre otras cosas, la plena confianza en la propia capacidad. Una autoestima alta suele ir acompañada de una actitud más segura (Goldberg, B. 2008: 39, 40).

Hay que educar para que las nuevas generaciones cambien la opinión que tienen acerca de lo que implica el término belleza, dejar en claro que en la sociedad hasta cierto punto existe una especie de desigualdad; la cual se da al hacer menos otras cualidades, al imponer la belleza (estética), el dinero y el poder, antes que la inteligencia, la bondad, la humildad, y otras virtudes que no vienen del exterior sino del interior, es decir hay que enseñarle a al alumno a trabajar en sus valores corporales.⁵⁷

Nosotros como docentes debemos fomentar los valores corporales en los alumnos, que estos aprendan a “estimar su cuerpo, aceptarlo con sus limitaciones y defectos, admirarse y sentirse agraciados y felices con él” (Alcántara, J. A 2004: 86). Para poder

⁵⁷ En el libro de Educar la autoestima: Métodos, técnicas y actividades del autor José Antonio Alcántara en el capítulo 5. Contenidos de la Autoestima, viene un subtema en la página 86 “valores corporales” en donde viene explicado de qué manera pueden trabajarse los valores corporales dentro del aula.

conseguir esto los maestros a través de diferentes actividades deben elogiar oportunamente características del alumno.

3.2 La importancia de los padres en la autoestima de sus hijos

La familia (padres y familiares más cercanos) adquiere un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima de los alumnos, considerando que los hijos pueden llegar a ser el reflejo de los padres, aunque es claro que no siempre resulta así.

La familia es el primer tejido social que enseña al niño las bases de la vida humana en una dinámica de interacciones recíprocas basadas en la comunicación. Es el espacio vital donde el niño recibe las primeras estimulaciones sensoriales, afectivas, lingüísticas, sociales, etc., que le convierten en un miembro activo de su comunidad, e incorporan las pautas culturales de su entorno. (Aguilar Ramos, M. C. 2001: 50)

El concepto de familia, ha sido trabajado desde diferentes perspectivas, o materias por decirlo de alguna manera:

Desde la gramática, de acuerdo con la Real academia española⁵⁸ (2018), la familia es un “Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje, que viven juntos”.

Desde el punto de vista de la antropología, la familia es un “Grupo social básico, que presenta vínculos afectivos, de parentesco y/o económicos. El número de miembros puede variar (familia nuclear, con padres e hijos, familia extensa, etc.) y estos no se encuentran necesariamente habitando el mismo hogar” (Campo, L. A. 2008: 81).

⁵⁸ Definición familia. Real Academia Española <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=HZnZiow> 04/10/2018

Dentro de la Biología, a la familia se le considera como una: “Unidad sistemática en la clasificación taxonómica que se encuentra en el orden y el género de acuerdo con el sistema de clasificación de Linneo.⁵⁹ Es un grupo de individuos procedentes de un antecesor común” (Reyes Matamoros, J. M. 2001:71).

Desde la psicología, se presenta a la familia como un:

Núcleo comunitario elemental que une a dos individuos de sexo diferente y a su prole. La familia es reconocida casi universalmente como vía esencial para el acceso a la individualidad, al horizonte referencial inmediato, a las características reactivas primarias que connotan el comportamiento interindividual⁶⁰... (Galimberti, U. 2002: 485).

Dentro la perspectiva etnológica (ciencia que estudia los pueblos y sus culturas en todos sus aspectos y relaciones), la familia “consiste en la vida común, duradera, de una mujer con sus hijos, con la distribución del trabajo bajo protección y ayuda de un hombre” (Aguilar Ramos, M. C. 2001: 50).

En el plano de la perspectiva sociológica, “la familia es una comunidad interhumana constituida por lo menos por tres miembros” (Aguilar Ramos, M. C. 2001:50).

Se ha rescatado un párrafo acerca de lo que opina un educador, acerca de la familia:

La familia sigue siendo una institución enculturadora viva y como agencia educativa ocupa un papel fundamental en la socialización de los niños y jóvenes”; “La familia colabora en la construcción del yo personal de sus miembros; todo lo vivido en el ambiente familiar ejerce su influencia para la identidad personal. La dimensión moral es el mayor logro madurativo de la persona y viene fuertemente

⁵⁹ Carlos Linneo fue un científico, naturalista, botánico y zoólogo sueco. Al cual se conoce como padre de la taxonomía de Linneo o taxonomía linneana la cual clasifica a los seres vivos en diferentes niveles jerárquicos; agrupando los géneros en familias, estas en clases y las clases en reinos. Fue el primero en utilizar el símbolo σ (del escudo y la lanza de Marte), y φ (el espejo de Venus) para indicar respectivamente macho y hembra. Biografías y vidas, la enciclopedia biográfica en línea <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/l/linne.htm>

⁶⁰ De la relación individual entre seres humanos, o que está relacionado con ella.

impactado por el contexto familiar. De la familia depende el alcanzar o no una buena maduración personal; aunque a veces muchos padres pretenden su propia personalidad en los hijos o darles todo aquello que ellos no pudieron tener pequeños; esta sobreprotección hacia los hijos los convierte en inseguros y les hace perder su autoestima. (Colom. C.A, Bernabéu R.J, Domínguez. R. E y Sarramona. J. 2004: 330 - 331)

Musitu Ochoa, G. (1995) Catedrático de la Universidad Pablo de Olavide en la Facultad de Ciencias Sociales, escribe que ninguna definición podrá reflejar de forma adecuada la dinámica familiar de la sociedad actual, porque hay diversos tipos de familias, que generalmente desconocemos, inclusive, aunque se tenga la oportunidad de interactuar con los familiares, seguirán siendo desconocidas ciertas características de dichas familias.

Los padres pueden llegar a crear obstáculos importantes en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, puesto que:

- Transmiten que el niño/a no es suficiente.
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Le ridiculizan o humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlar a sus hijos mediante la vergüenza o la culpa.
- Les sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente (Branden, N. 1993:32).

Dentro de la educación que se imparte dentro de la familia hay ciertos conceptos que pueden tener una interpretación negativa, tales como las interceptaciones hechas hacia conceptos tales como: el amor, la autoridad y la libertad. Si bien, el amor es

entendido como una sobreprotección, que un padre le dé a su hijo todo lo que pide, ya sea independientemente de una necesidad o un capricho; se quiere que los padres tengan autoridad sobre sus hijos, sin llegar al autoritarismo, sin embargo en ocasiones los adultos no establecen reglas, ni criterios para que los hijos puedan regular sus conductas, dejando que estos mismos las establezcan; La libertad, se entiende como “cada quien puede hacer lo que quiera” (Aguilar Ramos, M. C. 2001: 51).

Es claro que, en algún punto, estas interpretaciones negativas, crearán conflictos en el desarrollo y comportamiento de los hijos, es así como muchas familias necesitan una ayuda que oriente sus acciones, considerando que:

Es en la familia donde se forja la identidad personal y social, con la incorporación de normas actitudes, valores, creencias, artes, lenguaje, etc., del grupo, en definitiva, la familia es el principal agente de socialización, ámbito de recuerdos felices, y también traumáticos, donde se repiten viejas pautas de comportamiento. (Aguilar Ramos, M. C. 2001: 51)

Las actitudes que tengan los padres hacia sus hijos será clave en el desarrollo de la autoestima de los mismos, como escribe Antonio Mirón Hernández, profesor y psicólogo, los padres deben de ser fiables y coherentes:

Tabla 6

Padres Fiables y coherentes:

- Mostrar siempre una actitud de acercamiento y de coherencia en su comportamiento, respecto a sus hijos.
- No es correcto, mostrarse en ocasiones abierto a lo que hace el niño y de repente hacer como si no existiera.
- Los hijos deben de experimentar lo que son y que lo que hacen sea apreciado por sus padres, es cuando adquieren el significado de merecimiento.
- Si el hijo ve que sus padres los aprecian, este adquirirá saberes que necesita para desarrollar su autoestima, es decir “el amor por uno mismo”, que es la base para una buena identidad.

- Hay padres que solo reaccionan cuando deben de regañar al niño, ignorándole el resto del tiempo, es cuando los hijos perciben que su presencia crea cierto malestar a sus padres, lo cual hará más difícil que este se considere merecedor de quererse a sí mismo.

Mirón, A. (2002) *¡Tienes un sitio para ti!: cómo sentirte bien entre los demás: casos reales analizados desde la perspectiva de la psicología clínica actual*. España: Tébar. Página 183.

Hay notables autores que han trabajado en el tema de autoestima, y se han enfocado en el ámbito familiar, si bien Stanley Coopersmith, realizó un trabajo titulado “*The antecedents of self-esteem*” en el cual, Coopersmith buscaba identificar cuáles eran las conductas de los padres hacia sus hijos, cuando estos crecían manifestando una autoestima sana, a lo cual encontró que el desarrollo de una buena autoestima en los hijos, no dependía del dinero, de la clase social, la zona geográfica, la educación o que la madre o padre estuvieran todo el tiempo con los hijos, lo que encontró fue la importancia de la calidad en las relaciones, entre el hijo y los adultos significativos en su vida (Mirón, A. 2002: 192).

Coopersmith halló cinco condiciones asociada a la buena autoestima en los hijos:⁶¹

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores o negociables.
3. El hijo experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar o manipular. En otras palabras, impera la autoridad, pero no el autoritarismo.
4. Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas, ya sean morales o de rendimiento que transmiten de manera respetuosa, benévola y no opresiva; se reta al hijo a que sea lo mejor que puede ser.

⁶¹ Mirón, A. (2002). *¡Tienes un sitio para ti!, como sentirse bien entre los demás, casos reales analizados desde la perspectiva de la psicología clínica actual*. España: Ed. Tébar pág. 192 – 193.

5. Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto hacia uno mismo. El hijo ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender.

Los padres tienen un trabajo muy importante en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, entendiendo que la autoestima no es heredada, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales. Si en el seno familiar se vive un clima de comunicación, afectivo adecuado entre los padres y hermanos, los hijos están aprendiendo a desarrollar su autoestima; pero al contrario de esto si no se elogian sus buenos comportamientos, o no existe un clima afectivo suficiente para que el niño sienta seguridad, lamentablemente ello estará propiciando que su autoestima no se desarrolle.

Se ha dicho que los más jóvenes en cierto punto imitan lo que ven, sin necesidad que se les diga nada, en el caso de la autoestima puede ocurrir igual, puede llegar un momento en que estos imiten el comportamiento de sus padres, y más cercanos, pueden aprender a manejar su autoestima de acuerdo con lo que observan; es cuando los padres deben ser un buen modelo a seguir, como se mencionaba que sean padres fiables y coherentes, tanto con sus emociones como sus acciones.

Los padres deben amar a sus hijos, siendo de gran importancia que lo demuestren y que los hijos lo sepan. Los padres deben despojar de su mente, la errónea idea, de que el amor a los hijos consiste en darle y comprarle todo lo que él quiera, cuando en realidad lo que los hijos buscan desde que son pequeños, es una relación significativa con sus progenitores.

De acuerdo con José Antonio Alcántara, quien ha desarrollado trabajos con la colaboración de los padres; es cierto que dentro de la familia es donde se desarrolla un trabajo importante para la enseñanza de los hijos, la contribución de la familia es

de suma importancia para lograr un buen desarrollo actitudinal, en donde se encuentra la autoestima, la cual es una parte moldeadora del niño/joven (2004:23).

Dentro de las distintas familias,⁶² se pueden llegar a presentar distintas actitudes y acciones desfavorables que pueden llegar a provocar cierto desajuste en la autoimagen positiva que tengan los alumnos, se pueden encontrar casos donde los padres pueden tener baja autoestima.

Es indispensable que los padres vigilen las palabras que pueden desvalorizar a su hijo. Si continuamente al niño se le dice es “torpe”, “inútil”, “malo” y otros calificativos de significado negativo es prácticamente imposible que adquiera confianza en sí mismo. Los insultos y el desprecio llegan a incrustarse en su mente, le impregnan cada vez más, de tal modo que al chico le será muy difícil liberarse de ellos, aunque haga esfuerzos por mejorar. (Melcón Álvarez, A. y Melcón, A. A 1991: 496)

A través de las acciones que produzcan los padres o los familiares más cercanos dentro de la familia, pueden lograr fortalecer la autoimagen y autoconcepto en los hijos, los cuales están vinculados con la autoestima:

⁶² Hay diferentes tipos de familias entre las que se encuentran las familias; Nucleares: Está compuesta por ambos padres y los hijos viviendo en un mismo hogar. Hallazgos se refieren a que los hijos que crecen en este tipo de familia presentan mejores resultados académicos (Sánchez, P. E y Valdés, A. C 2011: 180). F. Monoparentales: estas familias pueden originarse por diversas causas, entre estas están el divorcio y la migración, lo cual puede llegar a afectar el ejercicio de una paternidad efectiva (Rodríguez, M. M 2012: 31 - 32). F. Extendida: formada por parientes cuyas relaciones no son únicamente entre padres e hijos. Una familia extendida puede incluir abuelos, tíos, primos y otros consanguíneos o afines. F. Homoparental: formada por una pareja homosexual (hombres o mujeres) y sus hijos biológicos o adoptados. F. Ensamblada: está formada por agregados de dos o más familias (ejemplo: madre sola con hijos se junta con padre viudo con hijos). En este tipo también se incluyen aquellas familias conformadas solamente por hermanos, o por amigos, donde el sentido de la palabra “familia” no tiene que ver con parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos, convivencia y solidaridad, quienes viven juntos en el mismo espacio. F. de Hecho: este tipo de familia tiene lugar cuando la pareja convive sin ningún enlace legal, etc., (Vonn. L (Dic 15, 2015) *¿Cuáles son los tipos de familia que existen?* Hipertextual/<https://hipertextual.com/2015/12/tipos-familia>).

Tabla 7

Directrices para fortalecer el autoconcepto y la autoimagen en los hijos

1. El niño o adolescente ha de sentirse un miembro importante dentro de su familia, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.
2. Debe de percibir una comunicación fluida y profunda con sus padres, no solo porque lo escuchan, sino también porque comparten con él sus vivencias y experiencias como adultos, su vida pasada, sus expectativas, etc.
3. Necesita estar orgulloso de su familia para sentirse seguro.
4. Necesita ser respetado y tratado con delicadeza y atendido en sus pequeños problemas.
5. Los padres deben de valorar positivamente las características singulares, diferentes, raras, inconformistas de sus hijos. Estos necesitan sentirse felices de ser únicos, irrepetibles. Nos referimos a las singularidades positivas. Pero si el niño/joven no se percibe diferente por sus cualidades, buscará identificarse con actitudes y conductas negativas, que lo distingan de los demás.
6. Los padres que desaprueban frecuentemente a sus hijos, les introyectan una imagen pesimista de sí mismo que es contraproducente. Es mucho mejor elogiarlos en todas las conductas buenas que observen, aunque estas sean pequeñas e insignificantes. El elogio.
7. Los padres deben celebrar los éxitos de sus hijos por pequeños que parezcan, esto es súper importantísimo para arraigar su autovalía personal.
8. Es preciso que dejen de ser súper protectores. Los hijos deben de cometer errores, lo cual les ayudará en su maduración en la responsabilidad, la libertad y la conciencia de las capacidades de sus hijos.
9. Se deben confiar a los hijos las tareas domésticas que estén a su alcance. Así se sentirán importantes y necesarios.

10. Si se regala algo al hijo, ha de ser como recompensa a algún esfuerzo (Este premio debe de ser escogido por los padres y no por el hijo).
11. Es necesario que los padres adviertan cualquier cambio y progreso favorables en la conducta del hijo y que lo feliciten por ello.
12. Si el niño/ joven realiza un trabajo, los padres no deben dirigirlo minuciosamente, sino permitir que lo haga a su manera.
13. No deben ridiculizarlo ni avergonzarlo. Cuando haya hecho algo mal, se le debe corregir en privado, salvando la buena fama de su persona.
14. El orden, limpieza y la disciplina familiar deben ser flexibles y ceder el paso cuando chocan con las expresiones creativas de los hijos. Demasiada rigidez aplasta la iniciativa y la inventiva creadora, que son determinantes del autoconcepto
15. Hay que demostrarles el afecto con palabras y gestos oportunamente, con palabras como “eres maravilloso”, “te quiero”, con acciones como guiñarle el ojo, darle un abrazo, un beso, etc. Lo que infunde seguridad y valor.
16. Se debe conversar tranquilamente con los hijos, como si fueran iguales, sobre todos los temas que surjan o les interesen, de esa forma se sentirán valorados.
17. Los padres deben de dedicar tiempo exclusivamente a cada uno de sus hijos: acompañarlos a sus distintas actividades, postergando obligaciones profesionales.
18. Se debe de promover periódicamente una velada familiar con una cena especial, donde convivan todos los integrantes de la familia, donde los hijos puedan mostrar lo que hicieron en la escuela, sus experiencias.
19. Vivir experiencias de comunicación y amistad desarrolla la confianza en sí mismo, de debe permitir a los hijos que participen en algún club o tengan algún grupo cultural o deportivo.

20. Los padres deben dejar que los hijos organicen y decoren su habitación y sus pertenencias a su gusto.

21. Hay que aprovechar todas las oportunidades para fortalecer su sentido de la responsabilidad, revisando con ellos sus compromisos.

22. Es necesario que los padres conversen con sus hijos con el fin que estos se imponga metas a corto, mediano y largo plazo, tanto en su vida escolar como en otros ámbitos.

23. Es necesario que los padres de familia estudien, consulten e investiguen para conocer bien cuáles son las aptitudes y capacidades de sus hijos en todos los aspectos de su personalidad: Intelectual, afectivo, moral, físico, artístico, etc. A fin de transmitirles a ellos que tomen conciencia clara de lo que poseen

Alcántara, J. A (2004) *Educación la autoestima. Métodos y técnicas*. Barcelona, España: CEAC. Págs. 80

– 83

Dentro del hogar es donde debe haber amor, comprensión y apoyo; es el lugar donde podemos ser nosotros mismos, y sentirnos apoyados. Estar en un ambiente sano es importante; puesto que es el lugar donde se presenta la mayor parte de la afectividad, el cual es un factor indispensable para desarrollar y fortalecer la autoestima.

El ambiente de aceptación, de diálogo y de amor en el marco familiar es el clima adecuado para que una persona crezca más segura, aprendiendo a confiar en sí misma. Escribir que los que son padres no basta con querer a sus hijos, más bien sus hijos deben sentirse queridos. Necesitan oír palabras de afecto, de aliento, de elogio. Se puede ser generosos con el elogio, elogiarlos sinceramente, así obtendrán una mejor confirmación de su identidad, pero ¡cuidado! El elogio excesivo puede resultar en algo negativo como llegar a ser intolerante, artificial y presionar más en vez de ser un estimulante. (Judith McKay en Gil Martínez. R 1997: 26)

CAPÍTULO 4. EDUCACIÓN Y AUTOESTIMA

4.1 La autoestima y su relación con la educación

La palabra educación proviene del latín *educatio*, -ōnis, que es la “acción y efecto de educar, crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes, instrucción por medio de la acción docente”.⁶³ La palabra educación va más allá, abarcando todas las etapas educativas y continuando a lo largo de la vida, en sus distintas facetas (Formal, no formal e informal)⁶⁴ teniendo como objetivo que el sujeto aprenda, conozca y cree nuevos saberes, siendo así que hay diferentes tipos de educación⁶⁵ con un propósito distinto, o como menciona Frobel “La educación no es sino la vida o el medio que conduce al hombre, a ser inteligente, racional y consciente, a ejercitar, desarrollar y manifestar los elementos de vida que posee por sí mismo” (Perello en Pacho, F. y Chiqui, D 2011: 11).

Como se ha mencionado hay distintos tipos de educación, y cuando se habla de educar se puede referir a objetivos y contextos distintos:

La palabra educar la tomamos en el sentido social, ético y moral conectado directamente con la formación de la voluntad. Cuando unos padres envían a sus hijos

⁶³ Definición de Educación. Diccionario de la Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=EO5CDdh> 20112018

⁶⁴ La educación **formal** es la educación reglada. Se imparte en centros educativos y presenta tres características: está regulada, es intencional y está planificada. ¿Qué quiere decir esto? La educación formal está regulada por ley, hay una intención detrás del acto educativo, que es formar profesionalmente a las personas, y está planificada porque sigue un orden. La educación **no formal** es un tipo de educación que es intencional y organizada, pero que está fuera del ámbito formal, por lo que no existe ley alguna y no está regulada por la esfera gubernamental. Puede reconocerse por medio de certificados, pero no tienen valor profesional. La educación **informal** se da sin ninguna intención, y ocurre a lo largo de la vida. Sucede en el ámbito social, por ejemplo, cuando los padres educan a su hijo en valores. Es la que ha tenido una mayor importancia en términos históricos. Corbin, J. A / Los 18 tipos de educación: clasificación y características. Psicología y mente. <https://psicologiymente.com/desarrollo/tipos-de-educacion>

⁶⁵ Educación física, educación emocional, educación inicial, educación intelectual, educación en valores, educación social, educación especial

a la escuela o a la Universidad con el fin de que consigan nuevos conocimientos y unos títulos académicos o que les enseñen idiomas, diremos que están instruyendo a sus hijos. Se considera posible ser unos excelentes estudiantes y al mismo tiempo hallarse mal educados y por el contrario podemos encontrar personas con un bajo nivel de estudios y con una educación excelente. Educar a una persona es enseñarle a usar bien la Libertad y a ser responsable de sus actos. (Corominas. F 1989: 20)

De lo que menciona Corominas hay que tomar que “Educar a una persona es enseñarle a usar bien la libertad y a ser responsable de sus actos”; Una persona con una buena autoestima se asume responsable de lo que hace mal, porque busca estar bien con el mismo y con los de su alrededor, en la escuela y en la casa se educa, y “La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal” (Delors. J 1996: 13).

Al trabajar con la autoestima se busca en los alumnos, fortalecer, enseñar e inclusive reeducar el concepto que tienen de ellos mismos en relación con su persona, como maestros se debe saber que en la casa se educa y en la escuela se van a aprender conocimientos de matemáticas, como leer, como escribir, etc., pero

Sin embargo, la educación va más allá de la adquisición de ciertos conocimientos de diferentes materias, se debe tomar en cuenta la diferencia que hay entre lo que engloba la palabra instruir y/o adiestrar, en donde intervienen otros agentes como la familia, el entorno social o en algunos casos el grupo de amigos etc.,

A continuación, se muestra una tabla en donde la educación estaría en el punto número tres, especificando que educar va de la mano con la voluntad el querer ser, los valores y la libertad.

Tabla 8

| Nivel | Persona | Formar | Tendencia natural | Ejemplos de acciones |
|--------------|---------------------|---------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Materia | Adiestrar | Satisfacer los sentidos | <i>Practicar:</i> Un deporte, andar, patinar, nadar, ejercicios físicos |
| 2 | Inteligencia | Instruir | Buscar la verdad | <i>Aprender:</i> Idiomas, matemáticas, historia, literatura, computación etc. Conocimientos |
| 3 | Voluntad (Libertad) | Educación | Hacer el bien | <i>Querer ser:</i> Estudioso, ordenado, sincero, obediente, generoso, responsable, etc. Ayudar a los demás |

Corominas. F (1989) *Educación hoy!* México: Editora de revistas, S. A de C.V. Página, 22.

El docente tiene que educar a sus alumnos de tal manera que estos aprendan a trabajar y desarrollar su autoestima, uno de los objetivos de la educación de acuerdo con Tyler. W, son “los cambios de conducta que el establecimiento de enseñanza intenta obtener en los alumnos” (1973: 11), es decir que al educar a un sujeto se busca modificar las formas en las cuales se maneja en un futuro, “educar es concebir al niño hacia la edad adulta teniendo presente que habrá de ser adulto mañana, y no ayer en un mundo tradicional” (Gilbert. R 1989: 96), entendiendo que a las nuevas generaciones hay que educarlas pensando en el futuro, darle las herramientas necesarias para su progreso en los diferentes ámbitos.

La armonía entre la enseñanza y vida se está imponiendo, se intenta retomar el ambiente de la escuela de modo que no se viva en ella sólo en función del rendimiento académico cuando se está pidiendo a los alumnos algo más valioso: la autoestimación. (ABC, Sección de educación en Melcón Álvarez, A. y Melcón, A. A 1991: 491).

Dentro de la labor de la educación se busca que las personas cambien su forma de pensar, actuar y de ver el mundo, al trabajar el tema de la autoestima, y como se busca educar la autoestima o reeducar, es entonces donde, efectivamente si el alumno tiene padres que tienen una autoestima baja, este patrón no debe repetirse, sino todo lo contrario, que estos busquen y trabajen en su propia forma de ser, que sean conscientes de lo que son capaces de hacer y lograr.

Los jóvenes ya no tendrán que llegar a ser, como sus padres. Tendrán que descubrir y juzgar en un mundo nuevo para construir, viviéndolo, uno mejor. La educación ya no consiste solamente en enseñar lo que otros han hecho, sino que debe enseñar lo que los demás no han hecho todavía. (Centro de Prospectiva de París en Gilbert. R 1989: 96).

Se debe educar a los alumnos, para que estos aprendan a autoestimarse, pero para esto se debe mostrarle al alumno la importancia que tiene que ellos mismos se acepten, se conozcan, y cuán importante es que se quieran.

4.1.1 Aprendizaje, rendimiento escolar y autoestima

El aprendizaje de acuerdo con el Diccionario de la Real academia⁶⁶ se refiere a “Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa” o “Adquisición por la práctica de una conducta duradera”, el alumno al encontrarse dentro de la institución educativa, se ha mencionado acerca de lo que se quiere lograr en el alumno es que este aprenda y cada día adquiera los conocimientos necesarios para que no se le dificulten los siguientes niveles. Algo que se menciona en los centros educativos son los aprendizajes esperados, los cuales deben adquirirse en las diferentes materias.

⁶⁶ Definición de Aprendizaje. Diccionario Real Academia Española <https://dle.rae.es/?id=3lacRHm>

Es por ello que se ha considerado que el docente, no debería concentrarse solo en los aprendizajes esperados y darle lugar al reforzamiento los valores, para que tomen conciencia de sus acciones y hacerle ver que la manera en cómo se manejan en el día a día repercutirá en su futuro, se deben implementar aprendizajes para la vida.

Dentro del aula de clases nos podemos encontrar con alumnos que tienen un bajo rendimiento escolar, lo que hace que difícilmente aprendan y se concentren en sus estudios, sin embargo, también nos podemos encontrar con alumnos que no se esfuerzan por aprender o no le toman interés a la escuela cómo se debería.

El Rendimiento Académico, definido por la enciclopedia de pedagogía y Psicología de la siguiente manera, del latín Reddere (Restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. También el rendimiento escolar es un indicador de aprendizaje alcanzado por el alumno dentro del aula, que constituye el objetivo central de la educación. (Reyes, 2003:35 en García Flores, L. C., 2005:41)

La forma en como se ve el alumno así mismo, afectará más adelante su desempeño en el aula y a la vez con sus compañeros, en ocasiones las malas notas provocan en el alumno cierto desaliento, pero hay casos en la que los padres, maestros e iguales en conjunto, tienden a hacerle comentarios negativos al alumno acerca de sus bajas calificaciones, logrando en ocasiones que estos, formen un autoconcepto nocivo en el alumno.

Hay padres que son muy exigentes con sus hijos y en ocasiones no miden lo que dicen como: eres un tonto, un inútil, no sirves para nada o cosas similares; y estas palabras sin darse están dejando estragos en la percepción que tiene su hijo del mismo, a tal grado que los errores que pueda llegar a cometer, este recordara las palabras de los padres, diciéndose a él mismo que es un tonto, etc., sin serlo necesariamente.

La diferencia puede darse “Cuando los niños poseen una autoestima positiva, o la recuperan gracias a una acertada intervención pedagógica, se observa un buen rendimiento en sus estudios” (Alcántara, J. A 2004: 10); para tener una acertada participación es necesario tomar a consideración las cualidades y los valores con los que cuenta cada alumno para trabajar sobre ello, esto puede generar que el alumno vaya cambiando su comportamiento y conducta, se debe aprender a resaltar los logros.

Si un estudiante se siente confiado en una situación de aprendizaje, estará más abierto y con mejor disposición para aceptar los cambios, y a la vez estimulado para entrar en el aprendizaje de todo corazón. Pero si un estudiante posee baja Autoestima, se siente temeroso, o percibe pocas posibilidades de éxito, él o ella tratarán de evitar cambios; encontrará una vía de escape de la clase o asignar a alguien más para que le haga las tareas, o hacer sólo un mínimo esfuerzo. (Zúñiga, 2000:77 en García Flores, L. C., 2005:48)

4.2 El papel del docente en la autoestima de los alumnos

Se ha señalado que tanto familiares, como profesores tienen un papel muy importante, puesto que las acciones de estos son cruciales en el desempeño y comportamiento del alumno.

Todo educador debe estar comprometido a considerar la autoestima como uno de los aspectos más importantes a desarrollar en la personalidad del educando. Se deben reforzar en el alumno los pensamientos positivos sobre sí mismo o sobre las tareas a realizar. (Melcón Álvarez, A. y Melcón, A. A 1991: 492)

El maestro debe tener conocimiento de cuáles son los beneficios de educar y fortalecer la autoestima de manera adecuada dentro del marco escolar:

Tabla 9
Resultados de una buena autoestima

- Favorece el aprendizaje: sentirse bien consigo mismo va a permitir que el alumno esté más abierto a aprender, se generan energías para la atención y concentración.
- Ayuda a superar las dificultades personales: Cuando una persona tiene una autoestima alta, es capaz de afrontar los fracasos y a sobreponerse ante las nuevas dificultades.
- Fundamenta la responsabilidad: el que tiene confianza en sí mismo, se vuelve una persona constante y responsable.
- Desarrolla la creatividad: una persona creativa surge desde la confianza que tiene, cree en su originalidad y confía en sus capacidades.
- Estimula la autonomía personal: ayuda a ser autónomo, seguro de sí, a sentirse a gusto con consigo mismo y a encontrar su propia identidad.
- Posibilita una relación social saludable: el respeto y aprecio por uno mismo es sumamente importante para una relación adecuada con el resto de las personas.
- Garantiza la proyección futura de la persona: está impulsando su desarrollo integral y permanente.

Gil Martínez. R (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación/ Madrid: Editorial Escuela española. Pág. 11.

Por lo anterior se puede intuir que los beneficios de poseer una buena autoestima son varios, el trabajo del maestro es propiciar las herramientas necesarias para que los alumnos tengan mayor posibilidad de aprender y llevar lo que aprenden a la realidad.

El maestro debe enseñar. Es preciso que lo haga. Sólo que enseñar no es transmitir conocimiento. Para que el acto de enseñar se constituya como tal es preciso que el acto de aprender sea precedido por, o el objeto cognoscible, con el que el educando también se hace productor del conocimiento que le fue enseñado. (Freire. P 1994: 143)

El profesor debe dejarle claro a los alumnos, en primer lugar, cuál es la importancia de tener una buena autoestima, posteriormente a través de diferentes actividades

fomentarla en el alumno, logrando que el alumno sea conductor de su propia autoestima, la cual toma un papel sumamente importante a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

4.2.1 La actitud del maestro hace mucho

La actitud que tenga el docente frente a grupo incidirá favorablemente en el desarrollo de la autoestima de sus alumnos. “El alumno puede aceptar sus límites, gracias al maestro el cual debe de, ser capaz de tener una amistosa presión hacia el alumno, estimulando a un cambio” (C. André 2007: 88).

Se debe crear un ambiente tranquilo para los alumnos, en donde se pueda fomentar la relación activa, la cooperación en el aula; inspirar confianza; que no se provoque temor, ni vergüenza, que el alumno tenga protagonismo sintiéndose libres de expresarse sin temor al qué dirán, de tal manera que el alumno pueda evolucionar más fácilmente, y ser capaz de reconocerse a él mismo tal y como es.

El maestro debe de poner atención a cada uno de sus alumnos, estar al tanto de su comportamiento, o como lo menciona Freire: “La joven maestra debe estar atenta a todo, a los más inocentes movimientos de los alumnos, a la inquietud de sus cuerpos, a la mirada sorprendida, a la reacción más agresiva o más tímida este o aquel alumno o alumna” (Freire. P 1994: 89). Los maestros, profesores y tutores ejercen una influencia determinante en el alumno ya sea para bien o para mal, se puede llegar a ser un mal ejemplo o un modelo a seguir.

A continuación, se darán a conocer algunas de las actitudes o conductas que debe tener el maestro, las cuales son adecuadas para fomentar la autoestima y el autoconcepto de los alumnos:

Tabla 10

| <p>Alcántara, J. A 2004 Autoconcepto</p> | <p>P. Saura 2007 Autoestima</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La intervención de los profesores en la formación del autoconcepto del alumno deberían obedecer a las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desterrar de nuestras expresiones toda representación peyorativa de la imagen del alumno que nos escucha. No se le debe descalificar globalmente en toda su personalidad y, mucho menos, en público. ● Poseer una imagen clara de sus valores y cualidades. No podemos transmitir juicios que no hayamos elaborado anteriormente mediante una atenta observación, consultas y reflexiones que iremos anotando en nuestro cuaderno personal de observaciones sobre el alumno. ● Estar animados por el secreto deseo y la entrañable ilusión de que los alumnos lleguen a interiorizar de forma consciente una autopercepción claramente positiva. Sólo desde esta convicción seremos capaces de despertar en ellos una actitud tan decisiva. ● Aprovechar cualquier conducta buena, incluso la más pequeña, para hacérsela notar al interesado. Será a | <ul style="list-style-type: none"> ● Conocer y aceptar al alumno tal como es y tratarle como ser único, importante, digno de atención, con respeto incondicional. ● Llamarle por su nombre. ● Elogiarle de forma realista, sin adulación, y poner de manifiesto ante los compañeros sus actitudes positivas. ● Evitar comparaciones innecesarias. ● Insistir más en las metas positivas a conseguir que en los defectos o fallos a corregir. ● Ayudarle a encontrar satisfacción consigo mismo y a elogiarse interiormente y ante los demás cuando proceda. ● Ofrecer, junto a las críticas, alternativas y valoración positiva. ● Ser paciente, tolerante y respetuoso con todos los alumnos. ● Crear un ambiente de confianza y tranquilidad, exento de agresividad y hostilidad. ● No utilizar como recurso el miedo que fomenta siempre, en mayor o menor grado, la inseguridad. ● No ridiculizar jamás al alumno, pues ello conduce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad. |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>partir de hechos reales observados, que podremos mostrarle su valiosa condición. Es decir, le hablaremos, para señalarle lo que ha hecho correctamente. Lo conduciremos al encuentro con su propio yo real, quizás hasta ese momento desconocido. Probablemente, nuestros alumnos estuvieran deseosos de encontrar por fin a alguien que les hablara así, que los convocara a la alegría de su dignidad humana. Los profesores somos, cada día, testigos de esos momentos fecundos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Estimular, comprender, impulsar, animar y motivar, en la medida de lo posible. ● Valorar todo lo positivo del alumno, mostrándole confianza y apoyo cuando lo requiera. ● Mostrarle solidaridad y empatía, y no compasión o lástima. ● Ayudar a los alumnos para que se planteen objetivos realistas y razonables. ● Evaluar de forma realista, positiva y flexible, ayudándoles a que ellos mismos se autoevalúen de la misma forma. ● Ser acogedor y dialogante. ● Intentar que los alumnos estén, al menos, moderadamente satisfechos consigo mismos, reconozcan sus cualidades y su buen trabajo, así como lo de los demás. ● Despertar una orientación hacia la acción. ● Saber conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia. ● Ser coherente en el hablar y en el actuar (Al inspirar una buena autoestima en los alumnos es necesario que la posea el profesor). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alcántara, J. A (2004) *Educación la autoestima. Métodos y técnicas*. Barcelona, España: CEAC. Pág. 23
 // P. Saura en Gil Martínez. R (1997) *Manual para tutorías y departamentos de orientación*/ Madrid: Editorial Escuela española. Pág. 29

Otras formas en las que puede actuar el maestro son:

Saludar con entusiasmo a los alumnos cuando se inicia la clase, otorgar un tiempo inicial para compartir ideas, eventos o experiencias de la jornada escolar, uno como maestro debe tomarse cierto tiempo para contarles a los alumnos algo importante que nos haya pasado. (Rodríguez, M. M 2012: 40)

Acosta, P. R., y Hernández, J. A. dan varios consejos y procedimientos de enseñanza para fortalecer y desarrollar la autoestima en los adolescentes desde la escuela, estos son:

1. Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.
2. Estimularlos a emprender acciones y reconocerle sus éxitos.
3. Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.
4. Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.
5. Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y educación.
6. Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.
7. Evaluarles el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.
8. Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.
9. Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.
10. Enseñarles a desarrollar habilidades para relacionarse con los demás.
11. Enseñarlos con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la patria, a la naturaleza, y a la sociedad. (Acosta, P. R., y Hernández, J. A. 2004: 10 -11)

Al plantearnos, qué es lo que puede lograr el docente a través de sus actitudes, nos damos cuenta que no es tan sencillo como parece, porque no es fácil estar frente a un grupo de personas que piensan, sienten y que viven de diferente manera, el entorno que tiene cada sujeto no es igual, las familias son distintas, pero entre todo algo es cierto el maestro a través de sus actitudes es capaz de crear un ambiente de trabajo positivo y promover la confianza.

La actitud de un maestro puede lograr mucho en la vida de los alumnos,⁶⁷ pues para estos:

La escuela representa una segunda oportunidad, la oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos y una comprensión de la vida mejor de la que pudieron tener en su hogar. Un maestro que proyecta confianza en la competencia y bondad de un niño puede ser un poderoso antídoto a una familia en la que falta esta confianza. (Branden, N. 1995: 223)

El docente busca sus propias técnicas y formas de llevar a cabo sus clases, para lograr transmitir conocimientos a sus alumnos, si una actividad no es funcional se busca se adecua a manera que funcione, pues se sabe que lo que es aplicable en un grupo no funciona de la misma manera en otro.

Educar es una ciencia y un arte; un arte porque no hay reglas fijas, y cada caso es diferente, cada circunstancia única ya que las personas somos irrepitibles. Pero a su vez es una ciencia y como tal es necesario conocerla, estudiarla y dedicarle horas de trabajo, nadie nace sabiendo. (Corominas. F 1989: 17)

Dentro de la pedagogía se deben buscar estrategias de intervención educativa dentro y fuera del marco escolar, que ayuden a orientar el trabajo con los alumnos; pero eso sí, estas deben estar apegadas a la realidad.

En las situaciones educativas los profesores pueden lograr el desarrollo de un autoconcepto positivo en sus alumnos, cuando sus conductas, actitudes y métodos sean adecuados y practicados en el quehacer cotidiano, formando parte de un estilo personal de trabajo. (Machargo Salvador, J. 1991 en Aguilar Ramos, M. C. 2001: 61)

Al trabajar la autoestima con jóvenes, hay tres puntos que el docente debe conocer acerca de lo que le pasa al alumno:

⁶⁷ Fue mi maestra de cuarto de primaria quien me dio a conocer que existía un tipo de humanidad distinto al de mi familia; me ofreció una visión en la que podía inspirarme (Branden, N. 1995: 223).

- 1) *Pertenecía*: Se escribe que todos, especialmente los adolescentes, tenemos la necesidad de pertenecer, esto es, formar parte, ser considerados, ser bien tratados, ser tenidos en cuenta, caer bien.
- 2) *Competencia*: Este sentimiento es sumamente importante para la autoestima, el que el alumno llegue a experimentar que puede hacer bien algunas cosas, que puede destacar en algo es el mejor camino para abordar otros aprendizajes y concentrar esfuerzos en lo que no sabe bien.
- 3) *Valía personal*: en este punto la valía personal es sentirse valioso puede ser capaz de auto-percibirse en lo profundo como persona buena, aunque su conducta no sea siempre irreprochable. (Rosenthal y Jacobson en Gil Martínez. R. 1997: 27).

Tomando en cuenta lo anterior entendemos que todo educador que pretenda fortalecer y desarrollar la autoestima de sus alumnos debe de promover una relación positiva dentro del grupo, como se ha mencionado anteriormente, se debe lograr como resultado un clima de participación y colaboración en el aula, lo que permitirá que el alumno sea capaz de auto descubrir qué es lo que tiene en común con sus análogos y la adquisición de saberes, “Un aula en la que se desea y espera que cada uno de lo mejor de sí mismo, será una clase donde se desarrollara tanto el aprendizaje como la autoestima” (Branden, N. 1995: 233).

El maestro debe expresar a los alumnos lo que espera de ellos, y hacerles entender que cada uno es diferente a su modo, y que cada uno aprende a cierto ritmo y de distintas maneras.

Si un maestro sabe cómo transmitir <<Yo estoy absolutamente convencido de que puede dominar esta materia y espero que me ayudes a ofrecerte toda la ayuda que necesitas>>, el alumno se siente apoyado, protegido e inspirado. (Branden, N. 1995: 232)

Así como hay actitudes que pueden proporcionar un clima de armonía, por otro lado, hay actitudes negativas, que, en vez de promover una buena relación en el grupo, la deteriora. Quienes están frente a grupos deben tener en mente cómo actúan los

maestros que carecen de autoestima o de preparación, o ambas, de acuerdo con N. Branden, los maestros son aquellos que:

1. No inspiran si no que humillan.
2. No hablan lenguaje de cortesía y el respeto sino del ridículo y el sarcasmo.
3. Con sus comparaciones envidiosas halagan a un estudiante a expensas de otro.
4. Con su impaciencia no disfrazada profundiza el terror del niño a cometer errores.
5. No tienen otra noción de la disciplina que las amenazas y el dolor.
6. No motivan ofreciendo valores sino provocando miedo.
7. No creen en las posibilidades del alumno; solo creen en sus limitaciones.
8. No alumbran un fuego en la mente, sino que lo sofocan.
9. Tienden a ser más punitivos, impacientes y autoritarios.
10. Tienden a centrarse en las debilidades de los alumnos en vez de sus dotes.
11. Inspiran temor y una actitud defensiva.
12. Tienden a utilizar su propia aprobación y desaprobación para manipular a los estudiantes a la obediencia y conformidad. (1995: 223; 230)

4.3 Pilares a tomar en cuenta para el trabajo de la autoestima

En algún momento llegamos a escuchar, que la escuela se está preparando a los futuros trabajadores, quisiéramos decir que no es así, pero la realidad es otra; puesto que al término de los estudios llega el momento en que todos nos insertamos en el ámbito laboral. E inclusive los programas escolares estaban estructurados, de cierta manera para fabricar a un buen ciudadano dispuesto a obedecer a alguien más; "Lo que el puesto de trabajo necesita antes o después se convierte en el programa de las escuelas" (N. Branden 1995: 228), creando las mentes de los futuros trabajadores.

El fin de los programas escolares es que el alumno adquiera conocimientos de las diversas materias, llegando a centrar su atención, al grado de darle más peso a los aprendizajes esperados, que al desempeño actitudinal del alumno.

Si la verdadera meta de la educación es ofrecer a los estudiantes un fundamento básico para operar con eficacia en el mundo moderno, no hay nada más importante que incorporar cursos sobre el arte del pensamiento crítico en todo currículo escolar. Y si la autoestima significa confianza en nuestra capacidad de afrontar los retos de la vida. (Branden, N. 1995: 229)

Los docentes deben cambiar de panorama, y entender que su trabajo es con



personas las cuales, si, necesitan adquirir ciertos conocimientos, para el futuro, pero de igual manera se debe trabajar con ellos en su persona y promover una buena relación con sus iguales, es decir, no se debe enseñarles solamente a ser

buenos para la escuela, si no también, a ser buenos para la vida.

Como se ha mencionado la autoestima debe trabajarse dentro de las aulas y se realice una modificación en los programas escolares.⁶⁸

El fomento de la autoestima debe integrarse en los programas escolares al menos por dos razones. La primera es apoyar a los jóvenes a perseverar en sus estudios, a apartarse de las drogas, evitar el embarazo, abstenerse del vandalismo y a conseguir la educación que necesitan. La segunda es ayudarles a prepararse psicológicamente para un mundo en el que la mente es el principal activo capital de todos. (Branden, N. 1995: 229)

⁶⁸ No debe ser necesariamente una materia como tal, pueden ser actividades antes o para finalizar las clases. *De igual manera pueden incluirse más actividades enfocadas al área socioemocional y la educación en valores.

De estas dos razones la que nos atañe es que los jóvenes perseveren en sus estudios, que consigan la educación que necesitan y que se preparen mentalmente para un mejor desempeño dentro y fuera del aula. Dentro de la propuesta se va a trabajar con: “Los seis pilares de la autoestima”, escritos por Nathaniel Branden,⁶⁹ los cuales consideramos de suma importancia dentro de nuestro trabajo. A continuación, se hará mención a que hace alusión cada pilar:

➤ **PRIMER PILAR “Vivir conscientemente”**

En si la palabra consciente proviene del latín *consciens*, -entis “saber perfectamente”, y hace referencia a la persona, que “Tiene conocimiento de algo o se da cuenta de ello, especialmente de los propios actos y sus consecuencias”.⁷⁰

Se debe tener conciencia acerca de las decisiones que se toman en el día a día, teniendo a consideración que “Mediante las miles de elecciones que realizamos entre pensar y no pensar, ser responsables ante la realidad o sustraernos a ella, establecemos un sentido del tipo de persona que somos” (Branden, N. 1995: 88).

Al tener consciencia, se es capaz de reflexionar, analizar, y aprender a juzgar los acontecimientos, viendo las causas y las posibles consecuencias. Tomando decisiones de manera libre, y aceptar lo que estas generen.

Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas –al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean estas– y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos. (Branden, N. 1995: 89)

⁶⁹ Psicólogo, psicoterapeuta, escritor y académico, autor de varios libros acerca de la autoestima desde el año de 1969.

⁷⁰ Definición de consciente. Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=ANybMv4>

➤ **SEGUNDO PILAR “Aceptarse a sí mismo”**

Hace referencia a aceptar lo que uno piensa, siente y quiere hacer. Un ejemplo de ello es si queremos superar algo que es negativo, lo que se debe hacer es aceptar el problema, para poder afrontarlo. “Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos” (Branden, N. 1995: 111).

La aceptación de sí mismo, tiene tres niveles de significación:

1. La aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso contigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente.
2. La disposición a experimentar y aceptar nuestros sentimientos no implica que las emociones tengan que decir la última palabra sobre lo que hacemos.
3. La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo. La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo. (Branden, N. 1995: 111)

Cuando experimentamos y aceptamos plenamente los sentimientos negativos, somos capaces de prescindir de ellos; al expresarlos ya no serán el centro de nuestra atención. La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento, al aceptar que es mi error, soy libre de aprender de él y hacer mejor las cosas en el futuro, no puedo aprender de un error si no acepto lo he cometido.

➤ **TERCER PILAR “Asumir la responsabilidad de uno mismo”**

“Practicar la responsabilidad personal consiste en pensar por uno mismo” (Branden, N. 1995: 132). Lo que se quiere dar a entender es que cada uno debe asumir la responsabilidad por sus actos y por el logro de sus metas, siendo algo que le compete a cada quien, de manera individual.

Cada sujeto es responsable de: sus deseos, sus elecciones y acciones, la conducta que tiene con las personas de su alrededor⁷¹, su felicidad, los valores con los cuales vive, elevar su autoestima.... La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. (Branden, N. 1995: 125)

➤ **CUARTO PILAR “Autoafirmación”**

La autoafirmación se define como la “Seguridad en sí mismo, defensa de la propia identidad”.⁷² Tener autoafirmación es tener respeto por nuestros deseos y necesidades, buscando la manera de expresarlos.

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Es la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas; no se debe falsear mi persona para agradar. (Branden, N. 1995: 138)

En ocasiones la autoafirmación se presenta en nuestro día a día, ya sea expresando una idea o haciendo un cumplido; en ocasiones también en un silencio que da a entender nuestro desacuerdo, o negándonos a sonreír ante un chiste soso. “Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos una forma de vida” (Branden, N. 1995: 139).

Tener autoafirmación es tratarnos con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Cuando aprendemos a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de la identidad, cuando aprendemos a ser amables sin sacrificarnos a nosotros

⁷¹ Compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.

⁷² Definición de autoafirmación. Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=4Qxv1L0>

mismos, cuando aprendemos a cooperar con los demás sin traicionar nuestras normas y convicciones estamos practicando la autoafirmación. (Branden, N. 1995: 143)

Lo opuesto a la afirmación es la entrega a la timidez, cuando todo lo que uno es permanece oculto, tratando de evitar enfrentamientos con otras personas que se encuentran alrededor, ya sea que tienen diferentes valores a los que yo tengo, me comporto de tal manera, solo para tener una buena relación con alguien.

Cuando no nos expresamos a nosotros mismos, cuando afirmamos nuestro ser, cuando no defendemos nuestros valores en los contextos en que es adecuado hacerlo, causamos heridas a nuestro sentido de la identidad personal. No es el mundo el que nos daña, lo hacemos nosotros. (Branden, N. 1995: 144).

➤ **QUINTO PILAR “Vivir con propósito”**

El significado de propósito proviene del latín *propositum*, “Ánimo o intención de hacer o de no hacer algo, o también un objetivo que se pretende conseguir”,⁷³ es por eso que para concretar algo se deben “utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que se han elegido”⁷⁴ (Branden, N. 1995: 150).

Cuando tenemos metas y propósitos, organizamos y centramos mayor parte de nuestras energías; dándole significado y estructura a nuestra existencia; sin embargo, al no tener propósitos y metas, quedamos a merced de los propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás.

Vivir con propósito supone las siguientes cuestiones: Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente; interesarse

⁷³ Definición de propósito. Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=UOdvZX1>

⁷⁴ La meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en el mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener una feliz relación romántica. (Branden, N. 1995: 150).

por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas; controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas; prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar. (Branden, N. 1995: 153)

Uno debe hacerse propósitos conscientes, haciéndose responsable de sus propias metas, realizando un plan de acción, teniendo en mente objetivos claros, ser disciplinados, ser constantes, para no desviarnos de nuestro propósito a cumplir (Proyecto de vida).⁷⁵

No es que los logros <<prueben>> nuestra valía sino más bien que el proceso de su consecución es el medio por el que corroboramos nuestra eficacia, nuestra competencia en la vida... La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que, entre otras cosas, nos permiten alcanzar aquellos logros. (Branden, N. 1995: 151; 155).

➤ **SEXTO PILAR: “Integridad personal”**

La palabra integró(a) proviene del latín Integer, -gra ‘Intacto’, ‘puro’. “Dicho de una persona: recta, proba, intachable. Que no carece de ninguna de sus partes”.⁷⁶ Dicho de esta manera “La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad” (Branden, N. 1995: 163).

La integridad “significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento” (Branden, N. 1995: 164), un ejemplo de ello, son los jefes, puesto

⁷⁵ El proyecto de vida es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir. Raffino, M. E (2019), <https://concepto.de/proyecto-de-vida/> Consultado el 02 de julio de 2019.

⁷⁶ Definición de integro(a). Real Academia Española <http://dle.rae.es/?id=LqNIFID>

que son personas que en un principio hablan acerca del respeto que debe de existir entre los trabajadores, siendo este un pilar importante para el clima donde se labora; sin embargo, llega el momento en el cual todo eso que dice del respeto se viene abajo, cuando empiezan las faltas de respeto hacia sus trabajadores, las críticas, y es cuando hay incongruencia entre lo que se dice y hace, haciendo que el ambiente se vuelva pesado y los trabajadores vayan perdiendo el respeto hacia su jefe.

Sin embargo, en la mayoría de las organizaciones hay hombres y mujeres en quienes los demás confían, ¿Por qué?, porque mantienen su palabra, cumplen sus compromisos, no se limitan a prometer que defienden a su gente si no que lo hacen, no predicán la equidad, sino que la practican, no se limitan a aconsejar honestidad e integridad si no que la viven.

Cuanto más vivo de manera consciente, más confié en mi mente y respeto mi valía; y si confié en mi mente y respeto mi valía, resulta natural vivir de manera consciente. Cuanto más vivo con integridad, más gozo de una buena autoestima; y si gozo de una buena autoestima, resulta natural vivir con integridad. (Branden, N. 1995: 178)

PILARES DE LA EDUCACIÓN (DELORS)

Dentro de la propuesta, al trabajar con la autoestima, se tomará como referencia los 4 pilares de la educación, que se encuentran dentro del libro “La educación encierra un tesoro”, el cual es un informe de la UNESCO⁷⁷ de la comisión internacional de la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors (1996), el cual aún hasta nuestros días sigue siendo usado a modo de referencia dentro de la educación.⁷⁸

⁷⁷ Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization).

⁷⁸ A lo largo de toda la educación obligatoria, el currículo se orienta a la edificación de los cuatro pilares de la educación. El primero, “aprender a conocer” resulta de la convergencia entre una cultura general amplia y los

A continuación, se tomarán algunos conceptos mencionados en el libro “La educación encierra un tesoro”:

Tabla 11
CUATRO PILARES DE LA EDUCACIÓN

| Aprender a conocer |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“Aprender para conocer supone, en primer término, aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento. Desde la infancia, sobre todo en las sociedades dominadas por la imagen televisiva, el joven debe aprender a concentrar su atención en las cosas y las personas” (93).</p> <p>“Puede considerarse que la enseñanza básica tiene éxito si aporta el impulso y las bases que permitirán seguir aprendiendo durante toda la vida, no solo en el empleo sino también al margen de él” (94).</p> |
| Aprender a hacer |
| <p>“Los aprendizajes deben evolucionar y ya no pueden considerarse mera transmisión de prácticas más o menos rutinarias, aunque éstas conserven un valor formativo que no debemos desestimar” (95).</p> <p>“En los empleos, esperan de sus trabajadores un conjunto de competencias específicas a cada persona, que combina la calificación propiamente dicha, adquirida mediante la formación técnica y profesional, el comportamiento social, la aptitud para trabajar en equipo, la capacidad de iniciativa y la de asumir riesgos” (95).</p> <p>“Cobra cada vez más importancia la capacidad de comunicarse y de trabajar con los demás, de afrontar y solucionar conflictos” (96).</p> |
| Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás |
| <p>“La idea de enseñar la no violencia en la escuela es loable, aunque solo sea un instrumento entre varios para combatir los prejuicios que llevan al enfrentamiento. Es una tarea ardua, ya que, como es natural, los seres humanos tienden a valorar en exceso sus cualidades y</p> |

conocimientos profundos de aprendizajes clave y está estrechamente vinculado con la capacidad de “aprender a aprender”, es decir, el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores a lo largo de la vida. Segundo, “aprender a ser” implica conocerse a sí mismo, ser autónomo, libre y responsable. Por su parte, “aprender a convivir” consiste en desarrollar capacidades que posibilitan niñas, niños y jóvenes establecer estilos de convivencia sanos, pacíficos, respetuosos y solidarios. “Aprender a hacer” es la articulación de aprendizajes que guíen procedimientos para la solución de problemas de la vida, desde la educación preescolar hasta la educación media superior. Modelo educativo (2018: 70 - 71)

las del grupo al que pertenecen y a alimentar prejuicios desfavorables hacia los demás” (98).

“El descubrimiento del otro pasa forzosamente por el conocimiento de uno mismo; por consiguiente, para desarrollar en el niño y el adolescente una visión cabal del mundo, la educación, tanto si la imparte la familia como si la imparte la comunidad o la escuela, primero debe hacerle descubrir quién es. Sólo entonces podrá realmente ponerse en el lugar de los demás y comprender sus reacciones. El fomento de esta actitud de empatía en la escuela será fecundado para los comportamientos sociales a lo largo de la vida” (99).

“Los maestros al olvidar que son modelos para los jóvenes, su actitud puede atentar de manera permanente contra la capacidad de sus alumnos de aceptar la alteridad y hacer frente a las inevitables tensiones entre seres humanos, grupos y naciones” (99).

“En los programas de la educación escolar debe reservar tiempo y ocasiones suficientes para iniciar desde muy temprano a los jóvenes en proyectos cooperativos” (100).

“Además, en la práctica escolar cotidiana, la participación de los profesores y alumnos en proyectos comunes puede engendrar el aprendizaje de un método de solución de conflictos y ser una referencia para la vida futura de los jóvenes, enriqueciendo al mismo tiempo la relación entre educadores y educandos” (100).

Aprender a ser

“La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad” (100).

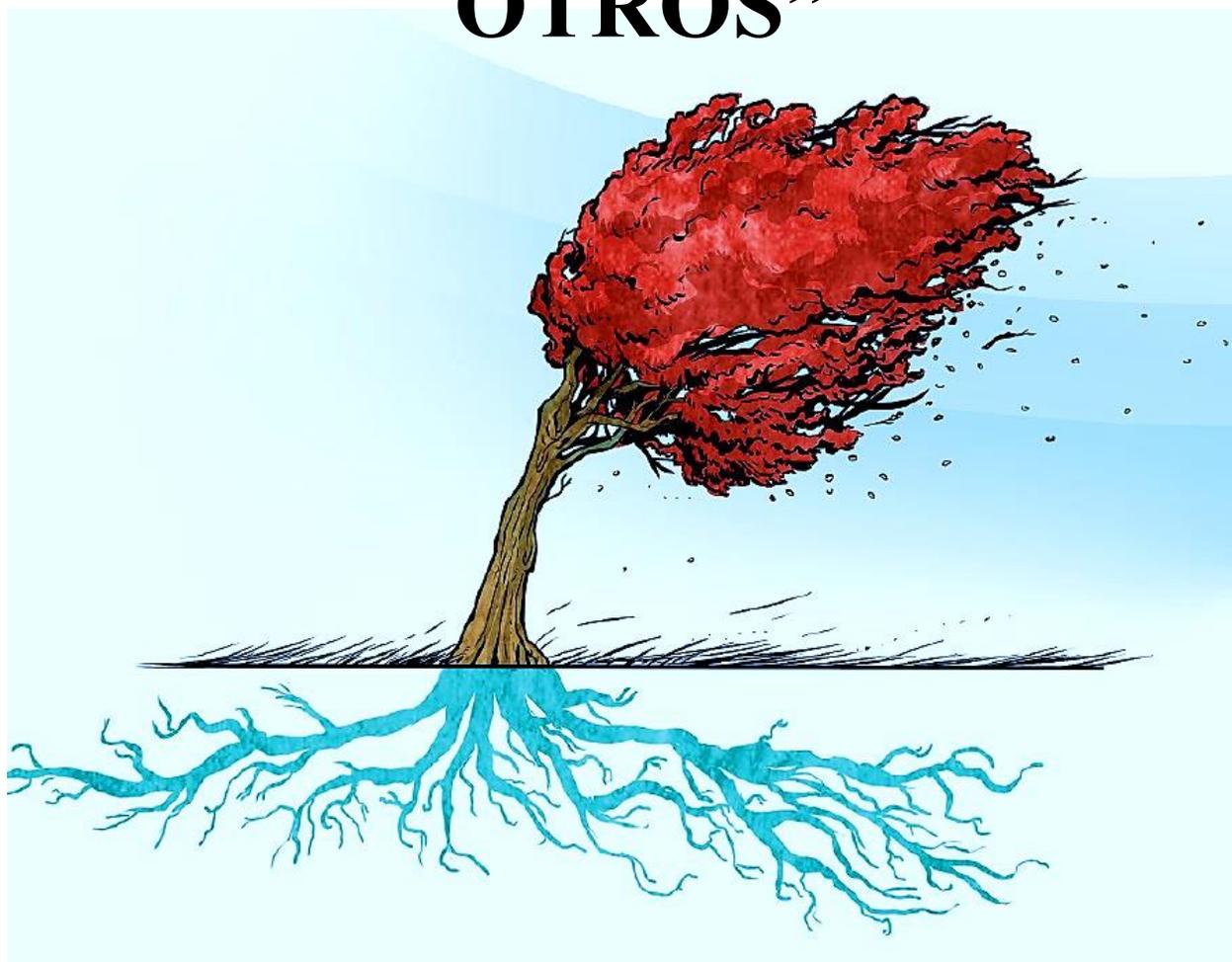
“Más que nunca, la función esencial de la educación es conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices, en la medida de lo posible, de su destino” (101).

“El desarrollo del ser humano, que va del nacimiento al fin de la vida, es un proceso dialéctico que comienza por el conocimiento de sí mismo y se abre después a las relaciones con los demás. En este sentido, la educación es ante todo un viaje anterior, cuyas etapas corresponden a las de la maduración constante de la personalidad” (102).

Delors. J (1996) *La Educación encierra un tesoro, Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI* / México: UNESCO, Correo de la UNESCO.

CAPÍTULO 5. PROPUESTA PEDAGÓGICA

“MI APRENDER A SER CONMIGO Y CON LOS OTROS”



“Un árbol de raíces profundas aguanta un viento fuerte”

ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| INTRODUCCIÓN..... | 96 |
| CONTEXTO CURRICULAR O INSTITUCIONAL..... | 98 |
| LOS SUJETOS DESTINATARIOS Y SU CONTEXTO SOCIOEDUCATIVA..... | 101 |
| ESPECIFICACIÓN DEL TIPO DE INSTRUMENTOS Y SUS RESULTADOS..... | 104 |
| DISEÑO DIDÁCTICO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA..... | 117 |

INTRODUCCIÓN

...EL ADOLESCENTE,

vacilante entre la infancia y la juventud, queda suspenso un instante ante la infinita riqueza del mundo. El adolescente se asombra de ser. Y al pasmo sucede la reflexión: inclinado sobre el río de su conciencia se pregunta si ese rostro que aflora lentamente del fondo, deformado por el agua, es el suyo. La singularidad de ser – pura sensación en el niño – se transforma en problema y pregunta, en conciencia interrogante.

(Octavio Paz, *El laberinto de la soledad*, 1999:143)

Esta propuesta pedagógica como he descrito en los capítulos anteriores, es entregar un taller dirigido a los maestros de educación secundaria, que tengan el propósito de coadyuvar en el fortalecimiento de la autoestima de sus alumnos y lograr que estos alcancen mejores niveles de aprovechamiento académico al interior del salón de clases.

Clemens escribe que: “Un adolescente con alta autoestima, actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará de sus logros, tolerará frustraciones y será capaz de influir en otros; lo cual será favorable en su educación” (Gil Martínez. R 1997: 12).

Un estudiante con una baja autoestima tiende a infravalorar sus cualidades, lo que repercutirá en sus estados de ánimo, expresión, recursos cognitivos y será más propenso a ser influenciado por su entorno en la búsqueda de ser aceptado.

Asimismo, la persona sentirá que el medio que lo rodea es corresponsable de sus fracasos y no los asumirá como propios, pretendiendo culpar a los demás de sus errores y debilidades.

Por lo anterior se hace pertinente que el alumno se conozca y adopte una actitud resiliente con miras a sobreponerse de cualquier obstáculo por pequeño que sea, afianzando su auto-aceptación, autoconcepto y confianza en sus capacidades intelectuales. Es importante que el sujeto conozca sus propias limitaciones en determinadas circunstancias y asumirlas. Aquellos que no pueden aceptarlo se enfrentarán a pensamientos de frustración y ansiedad.

Como primer paso el alumno debe aprender a aceptarse tal y como es, sin pretender cambiarse, sentir respeto por el mismo y, valorarse como una persona genuina. William James, el padre del concepto de autoestima describe en 1892: “Extrañamente nos sentimos el corazón extremadamente ligero cuando aceptamos de buena fe nuestra incompetencia en un ámbito particular” o cuando escribe “Que dulce es el día que renunciamos a ser jóvenes o delgados”, él podía reconocer lo bueno que es renunciar a las luchas e impulsos, contra el combate con uno mismo.

Al hablar de “aprender a ser” dentro de esta propuesta pedagógica nos referimos al valor que tenemos como personas y la necesidad que tenemos de convivir con nuestros semejantes como principal característica humana de socialización, que de igual manera forma parte esencial del proceso de enseñanza aprendizaje al interior de las aulas. “La escuela es un lugar de aprendizaje para la convivencia y un lugar donde se convive”.

Es por esto, que la propuesta está orientada a mejorar y trabajar en la autoestima refiriéndonos al “ser” particularmente de la persona y “con los otros” del contexto que lo rodea, porque nacemos en una sociedad que ya está predefinida y es quehacer fundamental de la escuela dotar al alumno de aprendizajes que permitan al sujeto ordenar su entorno y darle un sentido coherente.

CONTEXTO CURRICULAR O INSTITUCIONAL

Al revisar el plan de estudios de educación (2011), nos encontramos con un apartado que tiene como título “Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes esperados”. Donde se describe que la educación básica quiere favorecer el desarrollo de las competencias,⁷⁹ el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes esperados.

Si bien los aprendizajes esperados gradúan progresivamente los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores que los alumnos deben alcanzar para acceder a conocimientos cada vez más complejos... Una competencia es la capacidad de responder a diferentes situaciones, e implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (Valores y actitudes) ... Los estándares curriculares son descriptores de logro y definen aquello que los alumnos deberán mostrar al concluir su periodo escolar. (SEP, Plan y Programa de estudios 2011, Pág. 29)

En referencia al concepto de “competencias”, me remonto a los cuatro pilares de la educación propuestos por la UNESCO, que son: aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a convivir y aprender a ser, de los cuales consideramos que se ha dado mayor importancia los tres primeros relegando al “aprender a ser”.

Dentro del plan de estudios algunos contenidos están orientados a que el alumno aprenda a convivir en el aula, incluyendo también al profesor, algunos otros hacen alusión a la identidad, respeto, educación para la paz, proyecto de vida, sin embargo, continúa la dinámica de no dar protagonismo al “aprender a ser”.

⁷⁹ **Competencias para el aprendizaje permanente** (habilidad lectora, integrarse a la lectura escrita, comunicarse en más de una lengua y aprender a aprender)... **para el manejo de la información** (Aprender a buscar, identificar, evaluar, seleccionar, organizar y sistematizar información)... **para el manejo de las situaciones** (tomar decisiones y asumir consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión, desarrollar proyectos de vida)... **para la convivencia** (relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza, trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos, crecer con los demás, reconocer y valorar la diversidad social)... **para la vida en sociedad** (decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales). (SEP, Plan y Programa de estudios 2011: 38).

Al interior del aula, existen aprendizajes esperados que funcionan como direccionamiento de las acciones emprendidas por el docente, el cual busca que la mayoría de los estudiantes las adquieran; con el propósito de que se noten los resultados de aprendizaje que posteriormente serán evaluados en el aula.⁸⁰

En contraste con el plan 2011 el modelo educativo 2017, plantea una innovación incorporando temas referentes al desarrollo de habilidades socioemocionales, que es: “Reconocimiento del papel central de las habilidades socioemocionales en el aprendizaje de niñas, niños y jóvenes, así como de la capacidad de las personas para relacionarse y desarrollarse como seres sanos, creativos y productivos” (SEP, Modelo educativo 2017: 54).

Pero ¿Qué son las habilidades socioemocionales?, “Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales”.⁸¹ Y esto es lo que se plantea en el nuevo modelo educativo considerando como primordial “Fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los estudiantes ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan lidiar y adaptarse a nuevas situaciones y ser creativos” (SEP, Modelo educativo 2017: 63).

Es por esto que se considera que hace falta que los alumnos aprendan a conocerse a sí mismos y a sus compañeros. Que puedan responder con facilidad: ¿Quién soy?, ¿Quiénes son las personas que están a su alrededor?, ¿Qué objetivos tienen a futuro?, en general que aprendan a aceptarse, quererse y tengan un buen concepto de ellos mismos. Se ha tomado como eje dos de los cuatro pilares de la educación, “aprender a ser” y “aprender a convivir”,

⁸⁰ Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes esperados; <http://comisioniberoamericana.org/gallery/planestudios11.pdf>

⁸¹ Construye T <http://www.construye-t.org.mx/habilidades>

El concepto “aprender a ser”, en el libro *La Educación Encierra un Tesoro*, se escribe que:

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida. (Delors. J 1996: 101)

Se necesita elaborar un plan de trabajo diferente que abarque el “aprender a ser” y, el “aprender a convivir”, conceptos que en conjunto con los seis pilares de la autoestima planteados por Nathaniel Branden, den como resultado un material encaminado a los docentes con el objetivo de que los alumnos fortalezcan su autoestima.

Este desarrollo del ser humano, que va del nacimiento al fin de la vida, es un proceso dialéctico que comienza por el conocimiento de sí mismo y se abre después a las relaciones con los demás. En este sentido, la educación es ante todo un viaje interior cuyas etapas corresponden a las de la maduración, constante de la personalidad. (Delors. J 1996: 102)

La educación pues, debe ser concebida como un proceso multidireccional entre el maestro y el alumno, en donde se entiende que ambos están en constante adquisición de conocimientos y experiencias; generando así, mejores espacios de enseñanza aprendizaje y un clima de confianza en donde el alumno se sienta con la libertad de expresarse y transmitir aquellas cosas que le resulten importantes.

LOS SUJETOS DESTINATARIOS Y SU CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Esc. Secundaria oficial No. 0766 “José Martí” (Datos generales)

Ubicación:

La Escuela Secundaria Oficial. No. 0766 “José Martí” con CCT 15EES1560H, turno vespertino, pertenece a la Zona Escolar S092 y a la Región 09 Nezahualcóyotl. Se encuentra ubicada en una cadena montañosa, ubicada al Noroeste del Municipio denominada Tejolote Grande, en Av. Zacatecas s/n esquina Veracruz, Colonia Morelos, en el Municipio de Ixtapaluca, el tipo de comunidad es urbana, el grado de marginación es muy bajo con respecto a datos que arroja Planea.



Instalaciones y mobiliario:

La escuela en su turno vespertino tiene funcionando nueve años, cuenta con cuatro grupos: uno de primero, uno de segundo y dos de tercero, la infraestructura de la escuela consta de nueve aulas, dos laboratorios de computación, un salón de danza, un aula de inglés, una biblioteca, dos direcciones, un módulo de baños, las instalaciones las compartimos con el turno matutino. De dichas instalaciones sólo se ocupan 4 aulas, un laboratorio de cómputo y se comparte el salón de inglés y danza.

El mobiliario del que hacen uso los alumnos son ciento sesenta butacas, seis pintarrones, siete escritorios de maestro y diez mesas, diecisiete computadoras de escritorio, dos equipos de cómputo Laptop, una grabadora, dos DVD, tres impresoras, una cámara fotográfica, cuatro cañones, un microscopio electrónico, dos micrófonos, tres locker, dos archiveros, quince reguladores, dos bocinas, un equipo de laboratorio de ciencias, una pantalla, cinco Kits deportivos, dos portabanderas, dos banderas y dos asta bandera. Un kit de banda de guerra que consta de siete cajas y siete cornetas.

Contexto:

La escuela se encuentra en el municipio de Ixtapaluca y cuenta con servicios de agua potable, luz, drenaje, pavimentación (son pocas las calles que requieren pavimentación), transporte, teléfono e internet.

En su alrededor contamos con un preescolar, primaria, un super mass Morelos papelerías, mueblerías, tlapalería, vinatería, tortillería, pollería, materias primas, verdulería, una iglesia, centro de salud, un pozo de agua potable.

La comunidad en general tiene condiciones económicas poco favorables, tiene ingresos bajos puesto que las actividades económicas principales son el comercio informal y oficios diversos (albañilería, carpintería, herrería, chofer, intendencia, trabajo doméstico, etc.). El nivel educativo es de primaria, la mayoría de la gente son emigrantes de los Estados de Veracruz, Oaxaca, Puebla, conservan el uso de la lengua materna, tradiciones, usos y costumbres. Un gran porcentaje de la población joven entre los 12 y 25 años es económicamente inactiva según la Encuesta Intercensal del INEGI 2015

La escuela está afiliada a la Organización Social Antorcha Campesina, participa en diversas actividades culturales, deportivas y políticas durante el ciclo escolar, impactando en gran medida en el desarrollo integral de los educandos.

La desintegración familiar es una característica que prevalece en la comunidad y genera muchos problemas de índole socio afectivo.

Visión y Misión estratégica de la escuela:

Misión: La Esc. Sec. José Martí, ofrece formar alumnos de secundaria competentes construyendo en ellos bases sólidas para que logren integrarse a la sociedad a través de sus competencias y valores como la honestidad, tolerancia y respeto, en un ambiente de inclusión y colaboración.

Visión: Ser una institución académica reconocida que brinde un servicio educativo de calidad, consolidando aprendizajes significativos que integren los valores para impulsar el desarrollo del individuo de manera armónica, mediante prácticas docentes significativas que contribuyan a la mejora educativa.

Población escolar:

La población escolar está integrada por 57 mujeres y 75 hombres cuyas edades oscilan entre los 11 y 16 años de edad. Dicha población escolar proviene de familias mono-parentales, familias disfuncionales, y participan activamente en la economía familiar y/o para solventar gastos personales. Durante el acompañamiento escolar se detectaron problemas de tipo emocional, conductual y psicológico que generan en la mayoría de los casos problemas de convivencia escolar armónica, impactando en el bajo rendimiento escolar, el ausentismo y abandono escolar. De la misma forma se

generan problemas de adicciones, pandillerismo y vandalismo, afectando al interior y exterior de la comunidad escolar. 7.4% de hombres y 9.8% de mujeres presentan dificultad marcada para la apropiación de contenidos académicos de manera constante, para lo cual se han hecho los llamados a los padres de familias, y en lo posible, se apoyen de manera externa con especialistas que contribuyan al diagnóstico oportuno, y en consecuencia se favorezca el rendimiento escolar.

ESPECIFICACIÓN DEL TIPO INSTRUMENTOS Y SUS RESULTADOS

A el grupo de tercero de secundaria se les aplicaron dos Test,⁸² tomados del libro *AUTOTEST, Interpretación práctica* de los cuales nos arrojaron ciertos datos acerca de cómo se encontraba la autoestima de los alumnos, lo cual nos ayudó en la búsqueda y elección de las actividades.

De igual forma a los maestros, se les aplicó un cuestionario el cual nos dio un panorama acerca de cómo se trabaja la autoestima en las aulas o si se le da la importancia necesaria a este tema, el cuestionario cuenta con preguntas en base a la experiencias y conocimiento del tema.

Los Test y cuestionarios son:

Los test son para poder identificar si dentro del aula los alumnos tenían baja o alta – frágil autoestima. Para ello se tomaron los test del libro titulado “AUTO - TEST”,⁸³ de

⁸² Estos fueron modificados, en cuanto a la redacción, esto para facilitar su comprensión de las preguntas.

⁸³ En este mismo libro en la página 14 escribe “cada uno de nosotros es la persona con quien más tiempo pasamos a lo largo de nuestra vida y nos interesa llevarnos bien con ella”. Entonces esto nos lleva a pensar en la importancia

los cuales se ha hecho una adaptación al lenguaje de algunas preguntas y respuestas, para que no tengan problemas con la comprensión. El primero (Auto – test I) está compuesto por 14 preguntas y el segundo (Auto – test II) por 7 cuestiones, siendo todas las respuestas cerradas.

Características de los auto-test

Un auto-test tiene tres características entre ellas la validez, la fiabilidad y la sensibilidad. En primer lugar, la validez se va a referir a medir realmente lo que se pretende medir (cuantificable), en segundo lugar, la fiabilidad lo cual indica precisión, al arrojar puntuaciones verdaderas, en tercer lugar, está la sensibilidad, se refiere a la agudeza discriminativa de un auto-test, esto permitirá clasificar a las personas que lo realizan de manera precisa.

El objetivo de los test es facilitar la reflexión y la auto-observación, lo cual permitirá pensar acerca de la propia conducta, la relación con los demás etc. Y por otro lado un test puede ser un ejercicio lúdico que aparte de que puede ser entretenido, induce al auto-conocimiento.

En estos test son una ayuda para la obtención de resultados, los cuales no se les puede considerar un diagnóstico clínico o una demostración de la personalidad, los test los tomaremos como un indicador para darnos una idea de los resultados que

que tiene que conozcamos nuestros puntos débiles y nuestras virtudes. Al conocerlos se podrá tener una mejor orientación, para el desarrollo en el ámbito profesional y cualquier ámbito en el que nos desarrollemos. Otro punto sería el querer mejorar y ser mejores personas, pero para eso se debe saber de dónde se tiene que partir para llegar a una meta. El conocimiento que tenemos acerca de nosotros mismos permitirá que podamos conocer, lo que podemos cambiar para mejorar. En la psicología Sigmund Freud escribía que es necesario un profundo conocimiento de uno mismo para poder llegar a un completo equilibrio y salud mental. Ahora en este tiempo, hay a nuestra disposición muchos instrumentos que permiten llegar al auto-conocimiento. En este caso los auto-test permiten llegar a un resultado, respondiendo a una serie de preguntas que al final arrojaran un resultado de una manera sencilla (García, Beatriz. (2001) *AUTO- TEST, Interpretación práctica*. España: Equipo editorial).

obtendrán los alumnos y si hay relación con lo que se ha venido observando. En la página 99 del libro de auto-test, se menciona que la autoestima es la estima, el aprecio o afecto que sentimos hacia nosotros mismos, y que la autoestima está en proporción a los logros y metas.

Coopersmith postula que la autoestima se compone de los juicios personales realizados por nuestros propios méritos, y los juicios que se expresan a través de las actitudes que tenemos sobre nosotros mismos. Hay que tomar en cuenta ciertos puntos a la hora de establecer relaciones con los demás, considerando que va a ser difícil aceptar el afecto de otras personas cuando no nos sentimos merecedores de ello.

La autoestima como se escribe está relacionada con diferentes áreas, entre ellas el trabajo, los ingresos, la calidad de vida, los estudios; mientras se cubran todas las áreas antes mencionadas el sujeto tendrá un alto nivel de autoestima, aunque no siempre es así, hay otros factores, como son la familia, la escuela etc. Supongamos que alguien con baja autoestima no terminó sus estudios porque no se sintió lo suficientemente calificado para terminarlos y por otra parte están las personas con alta autoestima que no pudieran terminar sus estudios por diferentes causas y eso no hace que se sienta inferiores.

Dada la importancia que tiene la autoestima como generador de felicidad, y soporte para lidiar con situaciones difíciles o inesperadas, es muy conveniente averiguar hasta qué punto nos queremos a nosotros mismos.

Resultados de los test y cuestionarios

Se aplicaron dos test (Indicadores de autoestima) a un grupo de 30 alumnos de 3er grado de Secundaria entre una edad que oscila entre los 13 a 16 años (13 mujeres y 17 hombres). De forma personal, se entregaron los test a los alumnos y se les explicó que finalidad tenía la realización de estos; mientras respondía si tenían dudas se les resolvían, posteriormente se recogieron para su análisis posterior.

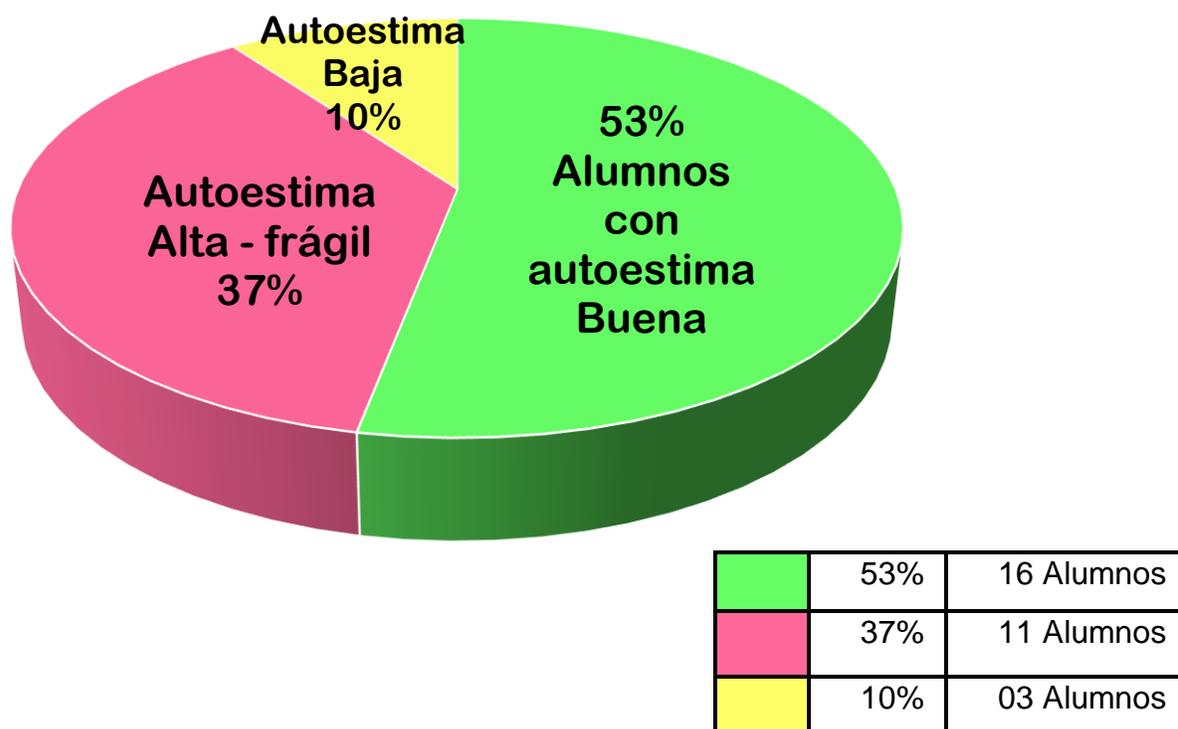
A continuación, se expondrán los resultados obtenidos por cada alumno:

| ALUMNOS | Edad | Puntos | Resultados TEST I | Puntos | Resultados TEST II |
|--------------------|------|--------|-------------------|--------|--------------------|
| Alumna A. J | 14 | 32 | C | 6 | B |
| Alumno B. A | 16 | 30 | C | 9 | B |
| Alumno C. B | 13 | 27 | B | 7 | B |
| Alumno C. A | 15 | 21 | B | 6 | B |
| Alumna G. J | 14 | 25 | B | 11 | A |
| Alumno G. I | 14 | 27 | B | 8 | B |
| Alumno K. Y | 14 | 29 | C | 6 | C |
| Alumno L. A | 14 | 26 | B | 7 | B |
| Alumno L. C | 13 | 17 | A | 6 | B |
| Alumna L. Y | 14 | 27 | C | 9 | B |
| Alumno L. O | 15 | 34 | C | 8 | B |
| Alumna M. M | 14 | 17 | A | 6 | B |
| Alumna M. V | 14 | 27 | B | 7 | B |
| Alumno M. A | 14 | 24 | B | 8 | B |
| Alumno M. R | 14 | 25 | B | 8 | B |
| Alumna O. A | 14 | 30 | C | 7 | B |
| Alumno O. C | 14 | 23 | B | 6 | B |

| | | | | | |
|--------------------|----|----|----------|---|----------|
| Alumno O. K | 14 | 20 | B | 9 | B |
| Alumna P. F | 14 | 25 | B | 6 | B |
| Alumna P. E | 15 | 27 | B | 7 | B |
| Alumno P. J | 15 | 26 | B | 5 | C |
| Alumna P. E | 15 | 30 | C | 8 | B |
| Alumna P. P | 14 | 28 | B | 7 | B |
| Alumna R. M | 15 | 30 | C | 6 | B |
| Alumna R. V | 14 | 24 | B | 6 | B |
| Alumno R. K | 14 | 29 | C | 9 | B |
| Alumno S. L | 14 | 30 | C | 9 | B |
| Alumno S. M | 15 | 16 | A | 7 | B |
| Alumna U. K | 13 | 29 | C | 9 | B |
| Alumno V. L | 14 | 27 | B | 6 | B |

AUTO – TEST I

AUTO - TEST I

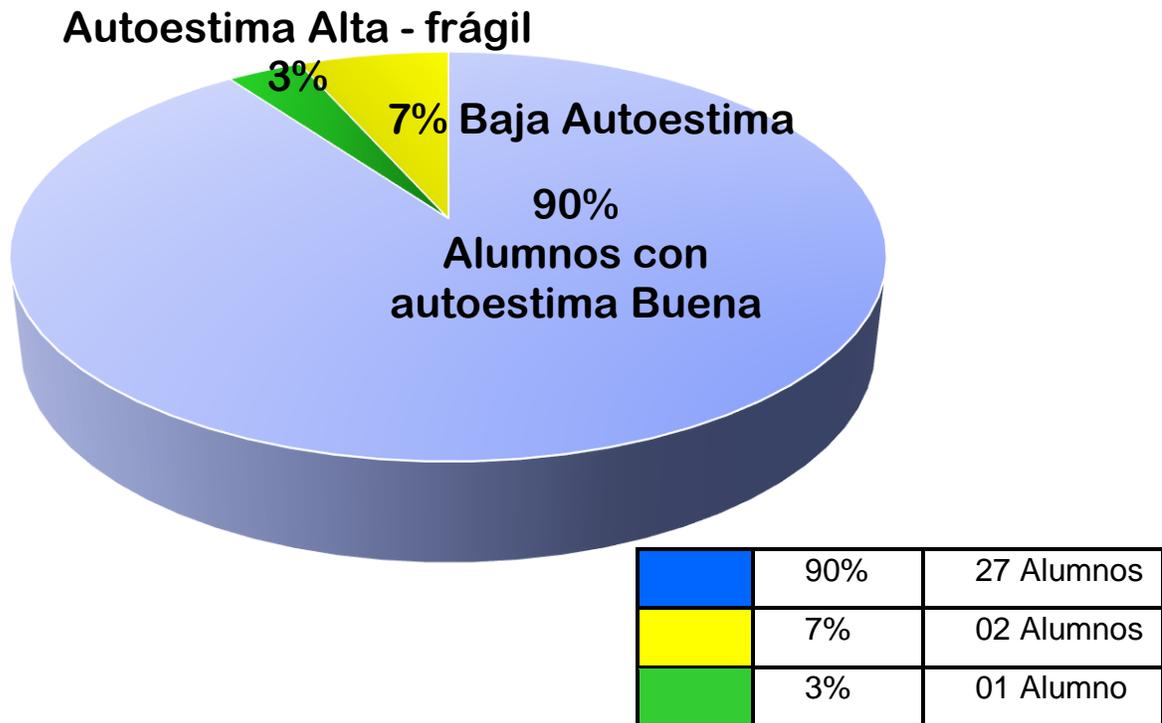


En la gráfica siguiente se pueden observar las puntuaciones que obtuvieron los alumnos en el primer test que realizaron. En cuanto a los porcentajes obtenidos, (AUTO – TEST I) el 10% por ciento obtuvo una puntuación menor a 17, lo que significa que 3 de los 30 alumnos tienen una autoestima baja, por otro lado el 53% obtuvo una puntuación entre 18 y 28 puntos, lo que quiere decir que 16 alumnos se encuentran en un rango, que se considera tienen una buena autoestima y de los alumnos restantes el 37% obtuvo de entre 29 aciertos en adelante, lo que indica que estos alumnos llegan a una autoestima que hemos considerado Alta – frágil.

Los resultados del primer test, arrojan que dentro del aula de clases en el que se aplicaron los test la mitad de los alumnos tienen una buena autoestima, mientras que la otra mitad son alumnos con una autoestima alta - frágil y baja autoestima.

AUTO – TEST II

AUTO - TEST II



En este test el 3% por ciento obtuvo una puntuación mayor a 11 lo cual quiere decir que solo 1 alumno obtuvo el resultado de autoestima alta – frágil; por otro lado el 7 % obtuvo una puntuación de 0 a 5 aciertos, lo que quiere decir que 2 de los alumnos tienen baja autoestima; los alumnos que obtuvieron un resultado de buena autoestima fueron 27 alumnos que es el equivalente al 90%; sin embargo, aunque los test arrojaron estos resultados hay muchos alumnos que se encuentran a un punto de tener una baja autoestima. Los datos obtenidos nos arrojaron cierto indicador, lo que nos permitió darnos cuenta la falta que hace trabajar la autoestima en los alumnos.

Otro indicador que se realizó fue un cuestionario con siete preguntas abiertas⁸⁴, (Anexo C) las cuales tienen relación con su físico, quienes son ellos, que les desagrada de los otros, ¿qué es el amor propio? y ¿qué es la autoestima?.

Al leer las respuestas nos percatamos que, de los 30 alumnos, 14 están conformes con su cuerpo y no les gustaría cambiar nada; y los otros 16 les gustaría cambiar algo de su cuerpo, qué les desagrada, mencionando la altura, peso, busto, nariz, piernas, etc.,

A continuación, se expondrán las respuestas obtenidas por cada alumno a las preguntas: ¿Que es el amor propio? (AP) y ¿Qué es la autoestima? (AU)

Alumna A. J:

(AP): “Si, me amo tal y como soy con lo que me guste y lo que no me guste, aceptarme”.

(AU): “Que me quiera, me ame a mí misma”.

Alumno B. A:

(AP): ☺

(AU): “No sé”.

Alumno C. B:

(AP): “Para mí, es valorar lo que soy y respetarme”.

(AU): “Como me encuentro en sentimientos y ver si estoy preparado para lograr algo”.

Alumna G. J:

(AP): “Pues es solo entre el novio y la novia.

(AU): “Es cuando te da igual que te digan si es fe@”.

Alumno G. I

(AP): “Es una porquería que no existe”.

(AU): “No sé”.

Alumno L. C

(AP): “Cuando tú te amas a ti mismo y te quieres a pesar de que seas feo”.

(AU): “Yo creo que puede ser a quien tú quieres como le tienes autoestima a esa persona”.

⁸⁴ Dicho cuestionario fue realizado por mí, esto basándome en lo que se menciona en el capítulo 3; el cual tiene que ver con la imagen corporal, las pregunta de qué es la autoestima y el amor propio, surgieron a raíz de aplicar el primer test. Una alumna me preguntó por el título ¿Y qué es la autoestima?, de ahí plante hacer un pequeño cuestionario, para saber qué tanto conocimiento tienen los alumnos acerca de este tema y el amor propio.

Alumna L. Y

(AP): “Cuando es aprecio para mí misma”.

(AU): “Cuando uno se quiere tal y como es”.

Alumno L. O

(AP): “Que te amas a ti mismo”.

(AU): “Me gusta mi personalidad”.

Alumna M. M

(AP): “Amor para ti”.

(AU): “Creo que es cuando te aceptas”.

Alumna M. V

(AP): “Cuando le tengo respeto a una persona y confianza”.

(AU): “Cuando me quiero tal y como soy”.

Alumno M. A

(AP): “Amarme a mí como soy”.

(AU): “Amar como soy, mi cuerpo y forma de pensar”.

Alumno M. R

(AP): “El amor propio es cuando cuidas de ti mismo alejándote de malas cosas, como adicciones y tener respeto a ti mismo”.

(AU): “Cuando no te falta nada y tus sentimientos no están heridos por una persona, familia o por ti mismo”.

Alumna O. A

(AP): “El amor que me tengo a mi misma y puedo dar”.

(AU): “Cuanto te quieres a ti misma”.

Alumna P. F

(AP): “El amor propio es cuando quieres y ambos se aman uno al otro sin importar que son viejos o metas que se te pongan en tu camino”.

(AU): “Cuando una persona se ama así mismo tal cual”.

Alumna P. E

(AP): “Es aceptarte tal y como eres cuidarte a ti, que trates de ser feliz y que no dejes que los demás te hagan daño”.

(AU): “Aprecio o consideración que tenemos a nosotros mismos aceptándonos tal y como somos”.

Alumna P. E

(AP): “Afecto hacia mi persona”.

(AU): “Querermé tal y como soy sin hacer ningún cambio”.

Alumna P. P

(AP): “Tener amor a mí misma”.

(AU): “Es la forma en que te sientes como tratas y te sientes”.

Alumna R. M

(AP): “Quererte a ti misma”.

(AU): “Que te sientas bien conforme a tu modo de vestir”.

Alumna R. V

(AP): "Tener aprecio hacia mi persona sin necesidad de que otra persona lo haga".

(AU): "Querermé tal y como soy sin necesidad de querer hacer un cambio físico o emocional"

Alumno R. K

(AP): "Como te quieres".

(AU): "Como te valoras a ti mismo".

Alumno S. L

(AP): "Es algo inexplicable que no se puede describir con palabras".

(AU): "Es cuando una persona se siente bien con su personalidad".

Alumno S. M

(AP): "No sé".

(AU): "No sé"

Alumna U. K

(AP): "Cuando es solo mío".

(AU): "El que me sienta bien yo misma y me quiera tal y como soy".

Alumno V. L

(AP): "Lo que yo me valoro y me quiero".

(AU): "El concepto y valor que nos damos a nosotros mismos".

A partir de las respuestas anteriores pudimos darnos cuenta de que había alumnos que no tenían una idea clara de lo que es la autoestima o el amor propio, es por ello que en el taller se consideró dejar claro a los alumnos desde un principio qué es la autoestima en la tercera y cuarta actividad.

El cuestionario para docentes (Anexo D) se les realizó a cinco profesores de la Esc. Sec. Ofic. No. 0766 "José Martí:

La maestra Eucadia egresada de la Escuela Normal Superior de México, con una maestría en Ciencias de la Educación. (10 años como docente)

El maestro Sergio egresado de la Normal Superior de Puebla, con una maestría en Ciencias de la Educación. (30 años como docente)

El maestro Jesús egresado de la Escuela Normal Ignacio Manuel Altamirano (15 años como docente)

La maestra Gabriela egresada de la UNAM en la licenciatura de Psicología, con una maestría en Desarrollo Educativo. (5 años como docente)

El maestro Luis egresado de la Uam-x en la carrera de Biología. (1 año y 6 meses como docente)

Se tuvo la oportunidad de tener una plática con el maestro Sergio, quien me mencionó que los tiempos ya han cambiado y que los alumnos se han vuelto más problemáticos a cómo eran antes y que está bien que se trabaje con los alumnos.

También el maestro Jesús me comentó, que este tema debería trabajarse pero que lamentablemente no se hacía como debería, que inclusive no hay tal cual cursos que te digan cómo trabajar estos temas que tienen que ver con las emociones.

En el cuestionario en la pregunta número 1° se les preguntó si han tomado algún curso que tenga relación con la autoestima y de los cinco profesores solo la maestra Gaby tomó un curso que lleva por título “Asesores reflexivos”, por otro lado, la maestra Cadi contestó que no ha tomado, pero que ha visto videos e investigado sobre el tema.

En la pregunta número tres, se les preguntó si conocen estrategias solo cuatro contestaron que sí, de los cuales se mencionaron unos juegos y el comportamiento del docente enumerándolo: 1° “Escuchar al alumno”, 2° “Tomar en cuenta sus opiniones”, 3° “Reconocer sus logros”. En la pregunta número siete se les pregunta qué tan importante consideran el trabajo de la autoestima en el ámbito escolar y el porqué: Mtro. Jesús: “Bastante, Para formar alumnos seguros y con aspiraciones académicas; con salud mental y emocional”; Mtro. Sergio: “Bastante”; Mtra. Gaby: “Mucho, porque somos seres biopsicosociales, dependemos de la convivencia con los demás y para eso es primordial tener claro quién es cada uno y tener fortaleza para defender nuestra propia persona”; Mtra. Cadi: “Mucho, porque si el alumno no es motivado y se le dice lo mucho que vale, llega al aula y muestra lo que no tiene en su

casa, lo que necesita, lo que carece, se siente menospreciado”; Mtro. Luis: Bastante, “Los alumnos muestren más disposición al trabajo”.

Los maestros en cierta manera conocen la importancia de trabajar este tema dentro de las aulas, en beneficio de los alumnos. En la pregunta 8° se pregunta si la autoestima y la educación emocional se trabaja en el ámbito escolar se trabaja suficientemente, de lo que las respuestas fueron poco y nada. En la pregunta número 9° se les preguntó si pueden identificar a un alumno con baja autoestima a lo que todos contestaron que sí a manera general: ya sea por su desempeño dentro del aula, la relación con sus compañeros, las actitudes del alumno, el lenguaje corporal, sus expresiones, al conocer su ámbito familiar, disposición al trabajar y su poca participación.

En la pregunta número 10° se les preguntó acerca de algunas de los motivos que pueden provocar que el alumno tenga baja autoestima las respuestas fueron; C= “La poca o nada de motivación que tienen de sus padres, la inseguridad al creer que no pueden realizar ciertas cosas o que no se sientan capaces de lograrlo”; J= “Creo que es multifactorial pero algunos de los motivos son: abandono por los tutores, violencia en casa, enajenación y modas, etc...”; S= “El trato familiar”; L= “La familia”; G= “Que la familia no fomenta el desarrollo positivo de la autoestima principalmente y la influencia de los estereotipos de los medios de comunicación”.

En la pregunta 12° Se les preguntó si consideran que, en los programas educativos, debería hacerse un espacio para trabajar la autoestima en los alumnos. C= “Si, para ir desarrollando poco a poco la confianza y la timidez de algunos alumnos, para que se puedan desarrollar al trabajar con sus compañeros y se sientan capaces de poder hacer el trabajo sin sentirse cohibidos”; J= “Si, de manera intrínseca en el desarrollo de todas las asignaturas debe tratarse y de manera específica en los momentos que pudieran destinarse”; S= “Si, se debe trabajar en la convivencia con padres de familia y maestros”; L= “Si, les falta seguridad”; G= “Sí, pero dentro del ámbito educativo solamente y no terapéutico”.

En la pregunta 14° se les preguntó si consideran que la mala actitud del profesor puede afectar el desempeño escolar de los alumnos y de igual manera su valía personal sus respuestas fueron: C= “Porque si el alumno va a la escuela sin motivos de trabajar y decaído y el profesor le dice cosas que lo afectan en ese momento, puede marcarlo en su desempeño escolar”; J= “Es parte de la formación académica pero también personal del alumno”; S= “El profesor debe mostrar una buena presentación al desempeñar su trabajo”; L= “Los alumnos son reflejo del profesor”; G= “El profesor pasa mucho tiempo con los alumnos y es un modelo”.

Esta pregunta tiene mucha relación con la información que tenemos acerca de las acciones que toman los docentes frente al grupo, y cómo esto puede afectar a los alumnos.

En la pregunta 16°: Independientemente de que hayas o no realizado formación específica sobre este tema, ¿Le ha interesado trabajar en clase?

- a) No, no creo que sea fundamental trabajar esto en clase, es un tema que deberían trabajar desde casa.
- b) No lo trabajo directamente como tema en clase, pero sí que me preocupo de reforzar a mis alumnos siempre que tengo la ocasión.>> Jesús
- c) Si, lo he trabajado varias veces en tutoría, siempre que aparece algún conflicto en clase o en el patio. >> Sergio, Luis
- d) Si, lo trabajo en el día a día junto con los alumnos intentando siempre reforzar sus esfuerzos, y que ellos reconozcan lo bien que trabajan ellos y sus compañeros. Predominando siempre el esfuerzo positivo frente al refuerzo negativo o castigo. >> Cadi, Gaby

En el cuadro 3 (Anexo D), hay 23 preguntas que arrojaron una puntuación, y cada maestro obtuvo la suya; Cadi 44, Jesús 45, Sergio 47, Luis 57 y Gaby 46

| EVALUACIÓN | |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sobre 46 puntos | Felicitaciones, usted se preocupa de la autoestima de sus alumnos. |
| Entre 35 y 45 puntos | Bien, puede mejorar. |
| Menos de 35 puntos | Haga un esfuerzo por ser más positivo. |

De acuerdo a esta evaluación hace falta que los docentes tengan más conocimiento acerca de este tema.

Los maestros muestran interés por trabajar estos temas y señalan que deberían investigar más; sin embargo, no se adentran tanto. Estos deberían conocer en qué consiste cada uno de los niveles de autoestima, también la importancia que tienen sus acciones dentro del aula, y cuáles no deberían ocurrir; es por ello que antes que de inicio el taller se deben revisar las diferencias entre las acciones positivas y negativas.

El docente debe ser un facilitador del aprendizaje. Debe demostrar empatía con el alumno para que se desarrolle en plenitud, y que lo que reciban como propuesta de aprendizaje les sea significativo.⁸⁵

DISEÑO DIDÁCTICO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Esta propuesta se va a impartir bajo la modalidad taller, buscando que los alumnos interactúen entre ellos mismos y con el docente a cargo del grupo, esto va a ser a través de actividades, donde se busca que expresen y a la vez reconozcan sus emociones y sentimientos.

⁸⁵ El aprendizaje significativo es *Agregar una definición de Ausubel

La importancia de los temas que se escogieron para trabajarlos, surgen a raíz de lo que ha planteado Nathaniel Branden en su libro los seis pilares de la autoestima donde se menciona la importancia de cada pilar. Cada tema tiene una estrecha relación con la autoestima, los cuales se muestran a continuación:

Identidad: “Es la idea que tenemos acerca de quiénes somos y quiénes son los otros, es decir, con la representación que tenemos de nosotros mismos en relación con los demás”.

Autenticidad: “La autenticidad permite que es sujeto sea capaz de mostrarse tal y como uno es”.

Autoconcepto: “Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabara siendo ciervo” (R. Schuller).

Auto aceptación: “La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valor juega un papel de primer orden en el proceso creador”.

Imagen corporal: “Tiene que ver con los valores corporales, valorar cada parte de mi cuerpo”.

Auto conocimiento: “Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (R. Schuller).

Auto responsables: “Lo que se quiere dar a entender es que cada uno debe asumir la responsabilidad por sus actos y por el logro de sus metas”.

Autoafirmación: “La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad”.

Auto propósito: “Hacerse responsable de sus propias metas.

AUTOESTIMA

“Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos”.

De las treinta actividades, algunas son individuales; sin embargo, en su mayoría son actividades por equipos, lo que le permitirá a hablar libremente y sentirse escuchado. Las actividades se escogieron a raíz de lo que se ha observado dentro del aula, y buscando que los alumnos se sientan cómodos. Hay actividades que tienen como finalidad que los alumnos interioricen en sus sentimientos y puedan exponer lo que sienten o piensan, a través de su creatividad en un collage, mímica, dibujando, etc.,

En el taller se incluyeron actividades en relación con la lectura, considerando que a través de esta se puede hacer uso de la imaginación y en cierta manera ponernos en el lugar del personaje principal.

“La lectura claro que implica interpretar, pero no sólo involucra ese proceso; también es una actividad, un modo de apropiación, una toma de conciencia y un proceso de transformación personal” (Ramírez, 2007:163). La lectura interviene en algo más que sólo la interpretación de la simbología: lo hace en procesos mentales mucho más arraigados a la conciencia del sujeto” (Monroy Almanza, J. M 2017:24).

Esta propuesta surge a raíz de lo que plantea Nathaniel Branden y sus seis pilares de la educación, entendiendo que todos los pilares en conjunto, vendrían siendo como los cimientos los cuales en conjunto van a dar soporte a la autoestima.

Cada una de las actividades tiene un objetivo en particular. Las actividades de las que se compone esta propuesta se tomaron de libros, páginas web... estas se seleccionaron de acuerdo a cada tema planteado. (Revisar pág. 174 a 176)

En la siguiente tabla se muestra de manera general que persigue cada concepto y sus actividades.

| Tema | Actividades | Que buscan en forma general |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autoestima | 3, 4 y 5 | Que los alumnos conozcan la diferencia que hay entre los diferentes niveles de autoestima y sus características. |
| Clima en el aula | 1 y 2 | Que entre los alumnos se conozcan más entre ellos, y que no se van a permitir lo apodos, sino al contrario que se llamen por el nombre que más les gusta. |
| Identidad | 14 y 22 | Que estos tengan una idea acerca de su identidad y la identidad de los otros. |
| Autenticidad | 21 | Que estos expresen sus intereses, y contesten a la pregunta ¿Quién soy yo? |
| Autoconcepto | 9 y 15 | Que los alumnos definan sus cualidades y características. |
| Auto aceptación | 20 y 24 | Que los alumnos empiecen a aceptar sus propias emociones y a reflexionar sobre quienes son ellos. |
| Imagen corporal | 6 y 13 | Que estos empiecen a tener conciencia de su propio cuerpo y que la belleza es un constructo social, y cambia dependiendo del lugar. |
| Autoconocimiento | 8, 28, 29 y 30 | Que los alumnos empiecen a tener conocimiento de lo valiosos y únicos que son. |
| Auto responsables | 17 y 18 | Que reflexionen y se den cuenta de que antes de actuar se debe de pensar en las consecuencias, y si se tiene un error hay que asumirlo. |
| Autoafirmación | 23 y 25 | Que los alumnos tengan respeto por sus deseos, valores, a ser auténticos, es decir si |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | algo no les gusta no tienen por qué decir lo contrario, etc., |
| Auto propósito | 26 y 27 | Que los alumnos se propongan logros realistas pensando en su futuro. |
| Auto integridad | 19 | Que aprendan que sus acciones deben ser congruentes con lo que dicen. |
| Seguridad en sí mismos | 10 y 16 | Que los alumnos empiecen a sentir confianza en expresar sus sentimientos y estar al frente de los demás. |
| Tomar conciencia de mí y de las personas que están a mi alrededor | 7, 11 y 12 | Desarrollar la sensibilidad por las personas de su alrededor y aprender a valorarlas aún con sus diferentes características. |

La siguiente tabla que se muestra a continuación, muestra el nombre de cada actividad, como se puede ver las actividades están relacionadas con un tema diferente pero estos cohesionados nos permiten lograr nuestro objetivo central que es mejorar, fortalecer y desarrollar la autoestima en los alumnos.

MI APRENDER A SER CONMIGO Y CON LOS OTROS

| Área | | Actividades | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|-------------|----------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------------|
| | | Autoestima | Clima del aula | Identidad | Autenticidad | Autoconcepto | Auto aceptación | Imagen corporal | Autoconocimiento | Auto responsables | Autoafirmación | Auto propósito | Auto integridad | Seguridad en sí mismos |
| 1 | “Acabo de encontrarte” | | ☺ | | | | | | | | | | | |
| 2 | Destierro de los apodos molestos | | ☺ | | | | | | | | | | | |
| 3 | Reflexión de autoestima alta | ☺ | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Reflexión de autoestima baja | ☺ | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Construyendo mi autoestima | ☺ | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mi cuerpo | | | | | | ☺ | | | | | | | |
| 7 | El juego de los voluntarios | | | | | | | | | | | | | ☺ |
| 8 | A quien me recuerda | | | | | | | ☺ | | | | | | |
| 9 | Mi afición | | | | | ☺ | | | | | | | | |
| 10 | Mímica | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 11 | Lo que me gusta de ti | | | | | | | | | | | | | ☺ |
| 12 | Yo te quiero | | | | | | | | | | | | | ☺ |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 13 | Amado cuerpo | | | | | | ☺ | | | | | | | |
| 14 | ¿Quién soy? | | | ☺ | | | | | | | | | | |
| 15 | Yo puedo | | | | | ☺ | | | | | | | | |
| 16 | El anónimo | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 17 | Raimundo pacificador | | | | | | | | | ☺ | | | | |
| 18 | “Riesgos y decisiones” | | | | | | | | | ☺ | | | | |
| 19 | El heredero | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 20 | Conociéndome | | | | | | ☺ | | | | | | | |
| 21 | Yo soy | | | | | ☺ | | | | | | | | |
| 22 | Lado A y lado B | | | ☺ | | | | | | | | | | |
| 23 | El árbol confundido | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 24 | Carta a un Pigmalión ⁸⁶ negativo | | | | | | ☺ | | | | | | | |
| 25 | Derechos asertivos | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 26 | Cómo podría ser diferente tu vida | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 27 | Una alegre y larga vida | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 28 | ¿Cómo es mi situación actual? | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 29 | El verdadero valor del anillo | | | | | | | | | | | | ☺ | |
| 30 | Cartas para mi | | | | | | | | | | | | ☺ | |

⁸⁶ Nace de la leyenda de Pigmalión, antiguo rey de Chipre y hábil escultor. Ovidio en su «Metamorfosis» recreó el mito y nos contó que Pigmalión era un apasionado escultor que vivió en la isla de Creta. En cierta ocasión, inspirándose en la bella Galatea, Pigmalión modeló una estatua de marfil tan bella que se enamoró perdidamente de ella, hasta el punto de rogar a los dioses para que la escultura cobrara vida y, de este modo, poder amarla como mujer real. Venus decidió complacer al escultor y dar vida a esa estatua que se convirtió en la deseada amante y compañera de Pigmalión. La expectativa cargada de deseo se hizo finalmente realidad. Como se puede ver la leyenda, el Efecto Pigmalión es el proceso por el cual las creencias y expectativas de una persona respecto a otro individuo afectan de tal manera su conducta que el segundo tiende a confirmarlas. (Rovira, Á. (2008) *La buena vida*. Barcelona: Plataforma Editorial).

5.1 “MI APRENDER A SER CONMIGO Y CON LOS OTROS”

Consideraciones para tomar acerca de las clases (sesiones) ⁸⁷

1. Familiarizarse con el taller completo antes de comenzar la primera clase.
Conocer cuál es la finalidad de impartir este taller.
2. Darse tiempo para preparar las actividades y asegúrese de contar con todos los materiales necesarios.
3. Darse el espacio para hacer notas y observaciones, narrar experiencias personales, formular preguntas adicionales y explicar ideas, reacciones y cualquiera otra cosa que se le ocurra. Sentirse con la libertad de modificar ciertas actividades.
4. Recordar que, como profesor, debe ser afectuoso y responsable, puesto que está en la posición de ayudar a los estudiantes a desarrollar su poder personal y su autoestima. Debe tratar a sus estudiantes con respeto, animarlos a hacer su mejor esfuerzo sin esperar resultados perfectos, deles permiso para equivocarse y arriesgarse, invítelos a compartir sus sentimientos, necesidades, sueños acerca del futuro, busque que sus estudiantes puedan confiar en usted y conversar acerca de las cosas que les preocupan y les importan.
5. Estar dispuesto a ser un modelo para los estudiantes:

Al decir que el docente debe servir de modelo, nos referimos a que este debe estar dispuesto a que los alumnos también lo conozcan, al ir compartiendo con ellos experiencias y sentimientos, esto hace que el trabajo sea más efectivo y se dé la oportunidad al finalizar el taller, de que algo significativo sucedió para todos.

⁸⁷ Kaufman, Gershen (2005) *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax

Hay que aclarar que el docente, no se debe sentir obligado a compartir sus vivencias en todas las actividades, pero si se presenta la oportunidad y este considera que hacer un comentario puede facilitar la comprensión para los alumnos, debe hacerlo.

Tener un reglamento⁸⁸

Al inicio del taller se debe dejar claro que hay reglas, y uno debe asegurarse que todos comprendan y están de acuerdo:

- Lo que se dice en el grupo se queda en él
- Ser amables y respetuosos con los demás; no culpamos ni reprochamos.
- Debemos escucharnos. Cuando alguien hable, debemos mirarle y prestarle atención.
- Se quiere que todos puedan compartir sus pensamientos y sentimientos, pero NO es obligatorio. Está bien decir “paso” si no quieres hablar.

No hay respuestas correctas o incorrectas

5.2 Actividades

Se planea que el taller sea llevado a cabo dentro de las horas clases de Tutoría, en total son 30 actividades, por lo que se prevé que este sea llevado a cabo en 23 a 24 sesiones,⁸⁹ al término de este se puede desarrollar o incluir otras actividades ya sea ver una película y comentarla, realizar más lecturas, hacer una pequeña convivencia etc.,

⁸⁸ Kaufman, Gershen (2005) *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax

⁸⁹ Tutoría cuenta con 35 sesiones anualmente

*Se sugiere que se registren los tiempos que se llevan por actividad, así posteriormente se podrá aplicar la información recabada para el próximo taller que se realice.

.....

| ACTIVIDAD N° 1 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| “Acabo de encontrarte” | | |
| Organización Inicial: De manera individual | Lugar: Fuera del aula | Materiales: Lápiz, lapicero y la hoja de la actividad (Ficha n° 1) |
| OBJETIVO: Que los alumnos tengan la oportunidad de conocer ciertas características de algunos de sus compañeros. | | |
| DESARROLLO: Pedir que cada alumno tome una libreta, lápiz o pluma, posteriormente salir del aula de clases al patio, dar las indicaciones de la actividad y repartir las hojas. | | |
| INDICACIONES Cada uno tiene 10 minutos para buscar entre sus compañeros(as) de clase, aquellos que cumplan con algunas de las características que se mencionan en cada una de las casillas de la tarjeta, la cual debe de firma el recuadro. No se vale repetir dos veces la misma persona. Gana quien consiga más firmas y nombres. | | |
| SUGERENCIA: Se pueden agregar o quitar ciertas características, esto a consideración del docente. | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente 10 minutos | | |

•••

| ACTIVIDAD N° 2 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| Destierro de los apodos molestos | | |
| Organización Inicial: A manera individual | Lugar: Salón de clases | Materiales: Lápiz o bolígrafo y una hoja |
| OBJETIVO: Conseguir que todos los alumnos se llamen por el nombre propio o el alias preferido. | | |

DESARROLLO: Todos los alumnos deben sentarse a manera de formar un círculo, posteriormente en una hoja blanca cada alumno debe responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te llaman en casa?
- ¿Cómo prefieres que te llamen en la escuela?
- ¿Hay algún apodo que te molesta y que deseas que tus compañeros eliminen?

A manera de plenaria cada uno debe leer sus respuestas, y se pide que cada uno anote en la parte de atrás de la hoja el nombre preferido de todos los compañeros de clase, a fin de memorizarlo y usarlo, a partir de ese momento, siempre que se dirijan a su compañero.

Posteriormente se realizan algunos ejercicios de memorización; por ejemplo, cada uno dice en voz alta y ordenadamente: ¡Mi compañero/a de la izquierda se llama “a” y mi compañero de la derecha se llama “y” !, A continuación, se pide que sucesivamente cada alumno salude al compañero que tiene enfrente utilizando el nombre preferido.

*Cada docente debe retener el nombre preferido de cada alumno para usarlo siempre en público y en privado. Puesto que eso les gusta y les encanta que llegue a sus oídos el nombre que para ellos es significativo, una característica de quienes son ellos. Cuando uno se dirige al estudiante por su nombre, se puede notar que eso les agrada.

SUGERENCIA: Al estar con los alumnos, hay que verificar que los alumnos siguen llamándose por su nombre preferido. En ocasiones puede llegar a ocurrir algunos errores en la forma en cómo se llaman, es por eso que deben corregirse en el momento.

DURACIÓN: Aproximadamente 25 minutos.



ACTIVIDAD N° 3

Reflexión de autoestima alta

Organización Inicial:

De manera individual dentro del aula y después en equipos.

Lugar:

Dentro del aula de clases

Materiales:

Ninguno

OBJETIVO:

Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.

DESARROLLO: Se les dice a los alumnos que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importantes, valiosos, capaces. Tal vez fue cuando recibieron cumplidos de sus trabajos, o se resolvió un problema difícil de solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc.

Traten de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es como se siente un individuo con la autoestima alta.

Se les pregunta ¿Qué tan seguido se sienten así?

Se les indica que formen grupos de cuatro personas. Se intercambian comentarios en cuartetos. Y En plenaria, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos

DURACIÓN: Aproximadamente 30 minutos.



ACTIVIDAD N° 4

Reflexión de autoestima Baja

Organización Inicial:

De manera individual dentro del aula y después en equipos.

Lugar:

Dentro del aula de clases

Materiales:

(Ficha n° 2)

OBJETIVO:

Hacer conscientes los sentimientos que se pueden tener cuando la autoestima es baja.

DESARROLLO: Se les pide a los estudiantes que recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la familia, un profesor, un amigo, etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento, aunque resulte doloroso. Así es como se siente un individuo con la autoestima baja. ¿Qué tan seguido se sienten así?

Se les indica que formen grupos de cuatro personas. Se intercambian comentarios en cuartetos.

En plenaria, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

Posteriormente se les indica que de la hoja de trabajo identifiquen, qué actitudes han tenido.

Estos puntos servirán de base para que el alumno pueda reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse entre sí.

| AUTOESTIMA ALTA | AUTOESTIMA BAJA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno. - Tiene la capacidad de autoevaluarse y ni emite juicios de otros. - Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan. - Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás. | <ul style="list-style-type: none"> - Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre. - No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros. - Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás. - Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás. |
| <p>DURACIÓN: Aproximadamente 35 minutos.</p> | |



| ACTIVIDAD N° 5 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Construyendo mi autoestima | | |
| <p>Organización Inicial: Individual</p> | <p>Lugar: Aula de clases</p> | <p>Materiales: Hoja de papel y lápiz (Plumón)</p> |
| <p>OBJETIVO: Los alumnos reflexionen acerca de la importancia de desarrollar una autoestima positiva, para poder enfrentar cualquier situación que pueda afectar su estabilidad emocional.</p> | | |
| <p>DESARROLLO: Se les pedirá a los alumnos que, en una hoja, escriba cada uno su nombre en grande. A continuación, se hará la observación al alumno que, si alguna de las situaciones considera que afecta su autoestima, deberá cortar (arrancar) un pedazo del tamaño que representa esa situación para él (ella), sea pequeño o grande el pedazo. Al dar las indicaciones, se le leerán las siguientes situaciones al grupo: Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una pelea con tu novio(a) con quien aún no has terminado tu relación. 2. Tu maestro critico tu trabajo. 3. Un grupo de amigos no te incluyo en un plan. 4. Uno de tus familiares te crítico y te hizo sentir mal. | | |

5. Un amigo reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
6. Algún rumor que surgió sobre tu “reputación”.
7. Tu novio/a te dejó por otra/o chica/o.
8. Un grupo de amigos se burló de ti por tu forma de peinar o la ropa que usas.
9. Sacaste malas notas en un examen o fracasaste en tu trabajo.
10. Tu equipo de fútbol perdió un juego importante.
11. Un chico/a que te cae bien rechazó una invitación para salir contigo.

Posteriormente se les pedirá a los alumnos unan los pedazos de hoja que tienen conforme se vayan leyendo las siguientes situaciones, según ellos consideren fortalece su autoestima hasta lograr construir toda la hoja nuevamente, representando la construcción de su autoestima.

1. Una chica/o que te gusta te invitó a salir.
2. Algún compañero te pide consejos sobre un asunto delicado.
3. Tu padre o madre, algún familiar te dijo que te quiere mucho.
4. Recibiste un mensaje (carta) de un amigo/a.
5. Sacaste buenas notas en un examen o tuviste éxito en tu trabajo.
6. Un chico/a aceptó tu invitación a salir contigo.
7. Tu equipo de fútbol favorito ganó un juego importante.
8. Tus compañeros de equipo te nombraron líder.
9. Ganaste en un concurso.
10. Tu novio/a te mandó una carta de amor.
11. Tus amigos/as te dijeron que les gusta tu ropa o peinado.

AL TÉRMINO DE LA ACTIVIDAD:

Se les pedirá a los alumnos reflexionen, si de verdad esa situación a la que asignaron mayor poder para afectar su autoestima, vale la pena.

SUGERENCIA:

Se pueden agregar situaciones de acuerdo a lo que viven los estudiantes. Por ejemplo

- Una pelea con tu amigo/a
- Un amigo/a que dejo de hablarte.

O preguntarles a los alumnos si hizo falta algo en la lista que puede hacer sentir mal a alguien, de igual manera con la lista de situaciones positivas.

DURACIÓN: Aproximadamente 50 minutos.



| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD N° 6 | | |
| Mi cuerpo | | |
| Organización Inicial: De manera individual. | Lugar: Dentro del aula de clases | Materiales: Lápiz, colores, hojas blancas |
| OBJETIVO: Que tengan conciencia de su propio cuerpo | | |
| DESARROLLO: Se les indicará a los alumnos que hagan un dibujo de ellos mismos, y que en su dibujo señalen: De color AZUL lo que te da igual en tu cuerpo. De color VERDE lo que te gusta de tu cuerpo. De color ROJO lo que te menos te gusta de tu cuerpo. Mientras ellos están dibujando, en el pizarrón se debe escribir: En tu dibujo da respuesta a las siguientes preguntas: ¿Por qué te dan igual esas partes de tu cuerpo? ¿Por qué te gustan esas partes de tu cuerpo? ¿Por qué NO te gustan esas partes de tu cuerpo? | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente 30 minutos. | | |



ACTIVIDAD N° 7

El juego de los voluntarios

Organización Inicial:

Todos en su sitio

Lugar:

Salón de clases

Materiales:

Ninguno

OBJETIVO:

Superar los bloqueos emocionales. // Desarrollar una conciencia de sí mismo y de sus sentimientos.

Desarrollar sensibilidad y percepción acerca de las demás personas y del mundo en torno a sí.

DESARROLLO: Al principio se les debe comentar a los alumnos cómo en la mente, los elementos psicológicos contribuyen para crear un conflicto en alguien, pueden ser personificados. Como demostración de este método de aumentar el conocimiento interno en un grupo relativamente grande, se solicitan voluntarios para participar en una experiencia.

El fin de esta actividad es que los alumnos comprendan los sentimientos que los llevaron a la decisión de no levantar la mano para ser voluntarios, el docente debe decir "La verdad es que no necesito los voluntarios, pero me gustaría que ustedes traten de examinar la experiencia que acaban de vivir, la de intentar decidir si se presentan o no como voluntarios".

Posteriormente se les pide que imaginen a dos personas dentro de su cabeza, por un lado, una parte de ustedes les pide que alcen la mano y del otro lado enfrente esta otra parte les dice que no.

Se les pide que visualicen en una conversación entre los(as) dos, en la cual una parte intenta convencer a la otra, dando sus argumentos de porqué sí o porque no debería participar, hasta que una de ellas sea quien tiene la razón.

Se les pide que cierren los ojos y durante unos dos o tres minutos, imaginen ese encuentro. Finalizado el tiempo, se les pedirá a los alumnos que comenten acerca de la visualización que tuvieron, quien convenció a quién y por qué.

DURACIÓN: Aproximadamente 30 minutos.



| ACTIVIDAD N° 8 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| A quien me recuerda | | |
| Organización Inicial: Sentados en su lugar (Individual) | Lugar: Dentro del aula | Materiales: Lápiz o lapicero (Fichas n° 3 Y 4) |
| OBJETIVO: Conocer el conocimiento que tiene acerca de cómo se ve y la forma en la que ve a los demás. | | |
| DESARROLLO: Se les pedirá a los alumnos que observen las imágenes y que elijan las que crean adecuadas para cada pregunta. | | |
| SUGERENCIA: Se pueden agregar más preguntas | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente 15 minutos. | | |



| ACTIVIDAD N° 9 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Mi afición | | |
| Organización Inicial: Todos en manera de círculo | Lugar: Salón de clases | Materiales: Ninguno |
| OBJETIVO: Que el alumno desarrolle su autoconcepto positivo y que lo haga verbalizándolo y expresándolo públicamente. También lo escucha de parte de sus compañeros y así se afirma su valor personal y la confianza en sí mismo y en los demás. | | |
| DESARROLLO: Se les pide a los alumnos que se sienten en círculo. Hay que decirles cual es el objetivo del ejercicio y se les debe motivar a que sean sinceros, que escuchen con respeto y estar tranquilos. Se les que se pide a los alumnos que tomen un minuto de reflexión para pensar cada uno en su afición preferida. Se les explica dirán su nombre y su afición favorita, al compañero que tienen a lado derecho, el cual repetirá el nombre su compañero y el de su afición, terminada la rueda, se invita a algunos que recuerden lo dicho por sus compañeros. Al pasar todos los alumnos, se debe resumir todas las aficiones que los alumnos han expresado, valorándolas positivamente y animarles a cultivarlas. Y en especial, a los alumnos más necesitados de confianza y seguridad. | | |

Posteriormente se les explica que se hará una segunda ronda en la que cada uno expresará su vocación futura, lo que les gustaría ser el día de mañana. Igual se les da un minuto para pensarlo. Pero en esta ocasión será de manera inversa hacia la izquierda. Al terminar, se les motiva a que desde hoy es el momento para que se capaciten e investiguen acerca la carrera que quieren.

DURACIÓN: Aproximadamente 40 minutos.



Actividad N° 10

Mímica

| | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Organización Inicial: Dos o más equipos | Lugar: Al aire libre | Materiales: Lista de cualidades positivas (Ficha n° 5) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

OBJETIVO:

Afianzar y desarrollar la confianza en sí mismo, como herramienta para afrontar las dificultades y satisfacer las necesidades que se presentan a lo largo de la vida.

DESARROLLO: Se dividen los alumnos de un lado las chicas y del otro los chicos, que serían los dos equipos que van a participar (o más en su caso de grandes números) y un juez. El juez se instala entre los equipos, que deben estar bien separados. El juez hace que cada equipo escoja 10 palabras sobre las cualidades positivas. Un representante de cada equipo recibe al mismo tiempo, y en secreto, la primera palabra, la que cada uno debe representar ante su equipo, sin hablar ni mostrar la cualidad que debe representar. Quién descubra la palabra correcta, debe correr a recibir la segunda palabra, y se repite el proceso. El equipo que primero termine la lista, será declarado como vencedor.

SUGERENCIA: Sería bueno que se redujeran las palabras a una por persona, un ejemplo de ello es que al cambiar de palabra (cualidad), de igual manera se cambiara la persona que la va a representar, esto va a hacer que la mayoría tenga la posibilidad de participar. A los alumnos que les cuesta más trabajo estar frente a sus compañeros, habría que ponerlos de juez.

DURACIÓN: Aproximadamente 45 minutos



| Actividad N° 11 | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| Lo que me gusta de ti | | |
| Organización Inicial: Por parejas, uno frente al otro | Lugar: Al aire libre o en el salón | Materiales: No se necesitan |
| <p>OBJETIVO:</p> <p>Desarrollar la capacidad de valorar a los demás con sus características individuales, respetando al otro su parte física, emocional e intelectual.</p> <p>Reconocer y controlar emociones, frente a situaciones de ansiedad y conflicto. Manteniendo una actitud serena y tranquila.</p> | | |
| <p>DESARROLLO: En este ejercicio, cada uno de los alumnos y alumnas deberá en primera instancia decir de su compañero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un atributo físico que le agradan de sí mismo; (Me agrada mi...). • Una cualidad de personalidad que le agradan de mí (Me agrada tu...). • Una capacidad que me agradan de mí (Me agrada tu...). • Un atributo físico que le agradan de mí (Me agrada tu...) <p>Cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.</p> <p>* Se pueden agregar más oraciones.</p> | | |
| <p>TÉRMINO DE LA ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo? “Tú primero”. • ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar? | | |
| <p>SUGERENCIA: Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten una pequeña ayuda de parte del profesor que regula la actividad para que así puedan iniciarlo.</p> | | |
| <p>DURACIÓN: Aproximadamente 30 minutos.</p> | | |



| Actividad N° 12 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Yo te quiero | | |
| Organización Inicial: Todos en círculo | Lugar: Salón de clases | Materiales: Un lápiz y papel para cada niño |
| OBJETIVO: Conocer y aprender de los que se están a mí alrededor al mismo tiempo que aprendo de mí. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante. | | |
| DESARROLLO: Se sientan todos en círculo, y en el centro una silla, en la cual se van a ir sentando por turnos cada alumno(a). Se le pedirá todos los alumnos, que escriban algo que quiera decirle a la persona que está sentada en el centro, o que piensa de ella. Indicar a los alumnos que: Traten de ser específicos. Dándoles ejemplo como: “Me gusta como sonríes a los que van llegando”, “Me gusta la manera en la que atiendes a lo que uno dice y prestas atención”. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios. Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo o porqué les gustaría conocerlos mejor o porqué están contentos de estar con él en el grupo. Después de terminar de escribir doblan el papel, y se lo dan en su mano. Cuando el jugador del centro haya recogido todos los papeles, se escoge a alguien para estar en el centro. <p style="text-align: center;">“Todos los alumnos deben pasar al centro”</p> | | |
| TÉRMINO DE LA ACTIVIDAD: Cuando se han entregado todos los mensajes, y hayan pasado todos, se les pide que los lean cada uno personalmente, cuando hayan terminado todos de leer, se les pide a los alumnos que comenten cuáles los animaron más. Aclarar cualquier duda que tengan sobre algún mensaje. Y animar a los alumnos que digan cómo se sintieron. | | |
| SUGERENCIA: *Pedir una sesión antes de esta actividad que cada quien traiga rectángulos del mismo tamaño y color. (El número dependerá del número de alumnos) | | |
| DURACIÓN: 90 minutos aproximadamente (2 clases) | | |

ACTIVIDAD n° 13 (Lectura)

Amado cuerpo

El jardín de nuestro cuerpo

Érase una vez una mujer que todos los días pasaba por un bellissimo jardín sin darse cuenta de su hermosura, porque siempre estaba sumida en sus pensamientos. Vivía en su mente, prisionera de su negatividad. La primera víctima de sus creencias era su propio cuerpo al que escondía entre ropas negras. Ni la radiante primavera que aquel año se recreó en el jardín con miramiento, pudo arrancarle una mirada de placer. Nada existía fuera de ella, solo habitaba en su oscuro mundo interior. Se diría que la mujer había sido tragada por el agujero de la vergüenza de ser.

El día de mayor esplendor primaveral, cuando las jacarandas tapizaban de lilas el suelo del parque y el sol bañaba con sus rayos más cálidos a los jazmines para que desprendieran su olor, ella pasó de largo sumergida en penumbra. De pronto, al caminar, sintió como todos sus miembros se petrificaban, la rigidez más absoluta se adueñó de su paso y le fue imposible andar. Entonces su carne se tornó mármol, para convertirse en una blanca estatua del jardín mimado por la primavera.

Por primera vez, la mujer se dio cuenta de que existían los demás. Sus ojos se quedaron tan abiertos que por ellos entraron la luz, las flores, los niños, las madres, los pájaros, los ancianos... Su mente ya no podía juzgar, ahora estaba totalmente despejada para contemplar la belleza, la pobreza y la desgracia verdadera en otros cuerpos. Su camino diario lo hacían miles de seres a los que con el tiempo comenzó a reconocer. Y también con el tiempo pudo leer sus rostros, en sus almas, el libro de la vida.

Cuando la primavera estaba madura, la hiedra empezó a trepar por la dulce blancura de su piel marmórea y las rojas buganvillas se mecieron a sus pies, penetraba por aromas que jamás soñó, mareada por tanta belleza, una pregunta se le clavó en el corazón: "¿Qué he hecho de mi vida?" De la piedra surgió un suspiro de palabras: "¡Amado cuerpo!". La estatua comenzó a llorar por dentro; de tanta añoranza nació un hilo de agua que manaba del cántaro de su cintura. Y descubrió que era una fuente. Esa noche rebozo y reboso de lágrimas, conteniendo el reflejo de las estrellas, las únicas espectadoras de su tristeza.

Pasaron las estaciones, junto con las personas que iban creciendo y menguando. Poco a poco, en la mujer anquilosada, la autocompasión fue dejando paso a sentimientos de

misericordia, de comprensión y de piedad por aquellos que veía sufrir. <<Si tuviera mi cuerpo ayudaría a esas personas a sentir el placer de vivir>>, – dijo un día para sí la piedra humana –. En ese instante infinito, fue tan tierna y profunda su compasión que la roca sintió de verdad, dejando así de ser estatua para ser cuerpo.

La mujer al sentir vivo su cuerpo, no cabía de gozo. Se frotó las manos, el rostro, se tocó las piernas y se abrazó dando vueltas. Miraba al cielo saltando de alegría, su gratitud rezumaba promesas de amor y reconocimiento: ¡Existía! Bailó y cantó, su cuerpo se derramó de emociones. Era una privilegiada y lo sabía.

Desde aquel día el jardincillo ya no tiene estatua, pero alguien que pasa lo riega sin falta, derrochando amores, sonrisas, sentires, miradas, en los helechos espesos que forjó su alma.

Actividades a realizar:

- Hacer la diferencia entre los diferentes tipos de belleza que hay de acuerdo al lugar (País)⁹⁰.
- Investigar y recopilar fotos de revistas, y tratar de descifrar cuál es el mensaje que nos da la publicidad sobre cómo deben ser nuestros cuerpos. Y responder a las preguntas ¿Quiénes están excluidos de las imágenes publicitarias?, ¿Por qué?
- Hacer una lista de los privilegios de los que disfrutamos por tener nuestro cuerpo.
- Reconocer cinco cosas bellas de nosotros.
- Realizar un pequeño poema

Autorreflexión: Uno debe hacer que los alumnos se den cuenta de que uno es un todo. Nuestro cuerpo es un jardín, donde se recrea y se expresa la vida. Por ello es esencial que seamos conscientes de su valor, que lo escuchemos y lo cuidemos, pues no estamos separados de él, sino que somos nosotros.



⁹⁰ Se pueden buscar el capítulo 3. ¿Una bella es bella en todo el planeta?, donde se ponen varios tipos de belleza diferente como: Belleza de la mujer occidental contemporánea, de una geisha, de una princesa india, la belleza tradicional de una mujer china, de una mujer birmana y la belleza occidental hoy. Goldberg, B. (2008) *No estoy conforme con mi cuerpo: ¿Qué hago?*

| Actividad N° 14 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ¿Quién soy? | | |
| Organización Inicial: De manera individual | Lugar: Dentro o fuera del aula | Materiales: Cinta adhesiva y hojas de papel. |
| OBJETIVO: Que los estudiantes traten de buscar una identidad diferente a la suya. | | |
| DESARROLLO: Se debe colocar en la espalda de cada uno de los estudiantes una hoja de papel, con el nombre de una persona famosa o un personaje ficticio. No se debe permitir que los alumnos vean el nombre que está escrito en su respectiva hoja. Se les explica a los estudiantes que deben mezclarse unos con otros, y deben hacer preguntas para descubrir su "Identidad oculta". Pero solo se debe hacer una pregunta a la otra persona; no se pueden hacer dos preguntas seguidas a la misma persona, y todas las preguntas deben contestarse con "sí" y "no". Después de que los alumnos hayan descubierto sus identidades, se deben hacer las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentías al no saber tu identidad? ¿Fue difícil descubrir el nombre que tenían en la espalda?, ¿Por qué sí o porque no? ¿En qué se asemeja esta actividad a la lucha que algunas veces enfrentamos tratando de desarrollar nuestra propia identidad? | | |
| SUGERENCIA: Buscar personajes que los alumnos puedan conocer. | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente entre 15 a 20 minutos | | |



| ACTIVIDAD N° 15 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Yo puedo | | |
| Organización Inicial: Todos en sus lugares | Lugar: En el aula de clases | Materiales: Hoja de papel y lápiz/ pluma. |
| OBJETIVO: Afirmar la valía personal. Vencer el complejo de inferioridad. | | |

DESARROLLO: Se les debe pedir a los estudiantes que, así como están en sus lugares, cada uno debe presentarse ante la clase pronunciando su nombre, agregándose como apellido una cualidad que posea, dar ejemplos: Pedro dibujante, Carmen lectora, etc. Se les da un minuto para que piensen en su apellido. Se expresarán todos sucesivamente. Al terminar se les pedirá a los alumnos que cada uno anote en su cuaderno una cosa que pueden hacer, por ejemplo: freír un huevo, nadar, escribir, tocar guitarra etc., Pero para empezar utilizara la formula “Yo puedo...”, se darán dos minutos para escribir, posteriormente empezarán las expresiones hacia el grupo, pidiéndoles que lo digan con voz potente y decidida.

SUGERENCIA:
 Cuando se pase lista se podría nombrar a los alumnos con la cualidad con la que se presentaron al inicio de la actividad.

DURACIÓN: Aproximadamente 25 minutos.



| Actividad N° 16 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| El anónimo | | |
| Organización Inicial: Sentarse todos a manera de círculo | Lugar: Aire libre o en el aula | Materiales: Lápiz y papel (del mismo color y tamaño). (Ficha n° 6) |
| OBJETIVO: Desarrollar la confianza en sí mismo, y aprender a afrontar dificultades. | | |

DESARROLLO: Los chicos y chicas que van a participar se sientan a manera de círculo, todos con su papel y lápiz. Se indica que cada uno debe escribir lo que no le contaría a nadie. Aquello íntimo que le provoca gran tensión con la imagen de sí. Lo puede hacer de modo que no sea identificable en la escritura, (escrito con la mano izquierda, cambiando la letra etc.). El que está al frente del grupo, debe recoger los papeles, los mezclará y volverá a repartir los papeles al azar. Por turno, cada alumno o alumna irá leyendo en voz alta el papel que recibió y expresará algún tipo de solución para el problema que podrá ser debatido por los demás.

*Del escrito que realizó cada alumno, puede trabajarla en otra oportunidad, en un ámbito más íntimo, por ejemplo con su familia (Esto se da como sugerencia al alumno).

TÉRMINO DE LA ACTIVIDAD: Una vez terminada la actividad, con el objetivo de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los alumnos, a través de preguntas. Explicar que lo que respondas solo lo leerá el profesor.

SUGERENCIA :En ocasiones los alumnos llegan a escribir de igual manera o no les gusta la idea de que alguno de sus compañeros lea lo que escribió, puesto que piensa que se puede dar cuenta que él lo escribió, porque su letra no cambia mucho, así que lo recomendable es que se recojan los papeles se doblados en cuatro, que por alumno escoja un papel y que, quien esté al frente (Maestro, asesor) lo tome y lo lea, y a manera de plenaria se tratara de dar una solución

DURACIÓN: Aproximadamente 50 minutos.



ACTIVIDAD N°17 (Lectura)

Raimundo pacificador

Construyendo la paz

No supo lo que había dentro de aquel saco hasta que lo oyó llorar. Aquel amanecer un corazón había bajado de las montañas de forma furtiva y llamó a su puerta. Al abrirla reconoció los rasgos del hijo que se echó al monte, quien le entregó entre nudos de sogas a su primer nieto, con estas palabras:

- Póngale el nombre del padre, Raimundo, y de segundo, Pacificador.

No le dio más explicaciones, se dio media vuelta y se fue para siempre, haciéndola abuela de golpe.

Si, el padre de Raimundo pacificador fue guerrillero. Y como su abuela decía, aquel nombre se lo había puesto por algo. Raimundo se crió al amparo de la buena mujer y fue un niño tan tranquilo, tan pacífico, que se ganó la fama de tonto en su pueblo, además de los palos de los chiquillos. Menos mal que Raimundo podía correr a las faltas de su abuela para ocultar sus lágrimas. Ella lo recibía gustosa, le acariciaba la cabeza y le decía:

– Raimundillo, Raimundillo, mi niño, mi compañía, ángel del cielo, algún día tendrás tu recompensa.

Él no sabía lo que significaba aquella palabra, pero actuaba en su interior como si fuera mágica, porque, al instante, calmaba su llanto.

De mozo siguió con su cruz. <<Raimundo, tonto, cara de tonto>>, –le decía la gente–. Esta era la cantinela diaria que acompañaba a sus andares. Hasta que una noche murió su abuela lo llamó a su lecho antes de fallecer y le dijo:

–Raimundo, no tengo nada que dejarte, pero has de saber que dentro de tu nombre tienen un tesoro. En él está el secreto de cómo podrás ganarte la vida.

Raimundo, tú no eres un tonto, tú eres un pacificador.

La herencia de la abuela fue abrirle los ojos al muchacho que, desde ese momento, supo cuál era su oficio. Raimundo Pacificador, en aquel pueblo perdido de la mano de Dios, sabía mejor que nadie lo que era la violencia, porque toda su vida había sido carne de cañón. Pero también sabía lo que era la paz. La respiraba cuando se tendía en el verde mullido del campo para mirar las nubes. La sentía en sus manos cuando cogía algunas naranjas de los árboles y se las comía tomando el sol. Primero, las olía para nutrirse de su perfume a primavera, fuerte y exuberante; más tarde las pelaba y cada gajo de naranja que se deshacía en su boca, era como un trocito de sol que se le derretía dentro. Y es que a Raimundo la paz le acompañaba en cada uno de sus actos y la poesía le manaba por todas partes sin darse cuenta.

Aunque parezca mentira, muy pronto pudo cumplir con su sino. Cuando le preguntaron a qué se dedicaría después de morir su abuela, respondió: “Trabajaré como pacificador”. Y le faltó poco tiempo a la gente para ponerlo en un aprieto. Lo llamaron para intervenir en una riña de taberna. Ante la mirada atónita de los lugareños logros calmar a los contendientes, que lo invitaron tomar lo que quisiera. Así comenzó a ser respetado en su pueblo. De todas partes lo llamaban para resolver pleitos. Desde peleas entre hermanos, cuestiones de divisiones y hasta riñas de navajas. “Vamos por Raimundo, él lo solucionará”, -decía la gente-. Nunca le faltó un trozo de pan ni unos garbanzos que llevarse al estómago; además, ahora tenía de postre el cariño de sus paisanos.

Ustedes se preguntarán qué cuál era el arte del pacificador. Bien pues su arte consistía en parar el tiempo. En cualquier conflicto, recordaba a los rivales lo bueno que había hecho el uno por el otro. Les decía:

- ¿Has olvidado Juan, que Pedro salvo a tu becerro? Y tú, Pedro, ¿has olvidado como él cuidó de tus hijos cuando faltaste a tu casa?

Lo que habían borrado de sus memorias en cinco minutos, Raimundo lo hacía presente. De esta manera el presagio de un odio entero, se convertía en una escaramuza de chiquillos que dejan de prestar atención a los puños apenas comienza un nuevo juego.

Pero, Raimundo sabía que el secreto de la paz era llevarla dentro y la cuidaba en su interior como a un pájaro de cuento cuyo trino es necesario para la vida. Su calma fue tan profunda que ya solo bastaba con su presencia para apaciguar una disputa. Aun así, el pacificador siguió sintiendo devoción por su nombre. Cuando se acostaba solía pensar en él hasta dormirse. Le daba las gracias por el pan que le traía todos los días y por el afecto que le profesaban sus vecinos, aquellas personas que, de tonto, pasaron a considerarlo un hombre sabio. Su nombre se había convertido en su más fiel compañero y esperaba algún día desentrañar su significado.

Una noche, al fin, logró su deseo. Su abuela se le apareció en un sueño, vestida de blanco como una virgencita y le dijo cuál era la esencia de esas dos palabras que se

habían convertido en el talismán de su vida. Las mismas que contenían el remedio para acabar con todas las guerras y las desdichas: Raimundo, raíz del Mundo; Pacificador, el que hace la paz. Esta era la lumbre que guardaba en su pecho, el sentido de su existencia: *plantar la raíz de la paz en el corazón de cada ser para que floreciera en el mundo*. Efectivamente, en su nombre estaba escrita la recompensa a todas sus lágrimas.

ACTIVIDADES

- Dialogar sobre las etiquetas que solemos colocar a los demás, y de cómo hacen daño a quienes las llevan / Ir haciendo una lista de estas etiquetas.
- Escribir sobre lo que puede hacer cada uno por la paz.
- Dejar que los alumnos busquen el significado de sus nombres, posteriormente compartirlo en clase y averiguar si hay alguna relación con su personalidad.
- Si se tienen las herramientas, se proyecte la película de Juan Salvador Gaviota

Autorreflexión

Al estar frente a un grupo, y al leer este cuento, uno se da cuenta, que, dentro del aula, entre alumnos hay ciertos desacuerdos, ya sea porque los que llegan a ser perturbados, por ser tranquilos o actúan de manera diferente; pueden llegar a decirle al alumno que es un tonto, menso, inútil, etc. Y en cierta manera, llegan a asumirlo como verdad llegando a tornarse negativo en el alumno afectando como se ve a él mismo.

Este relato de Raimundo Pacificador, va enfocado hacia aquella o aquel alumno(a), que le han dicho palabras tratando de desvalorizar o minimizar a su persona. En esos casos lo que uno como docente puede hacer es hacer que el alumno reconozca sus talentos y no solo los suyos sino también de quienes están a su alrededor.



| ACTIVIDAD N° 18 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| “Riesgos y decisiones” | | |
| Organización Inicial: Todos en su lugar de manera individual | Lugar: Dentro del aula de clase | Materiales: Lápiz/ pluma, hojas de trabajo (Ficha n° 7) |
| OBJETIVO: Ejercitar habilidades para la toma de decisiones en relación a los riesgos que conllevan. Reflexionar sobre los riesgos que asumen y las razones por las que los asumen. | | |
| DESARROLLO: A. Se lee la lista de actividades de la hoja “Riesgos y decisiones” y se pregunta qué tienen en común. “La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto”. B. Practican una manera de tomar una decisión en relación a un riesgo con algunas de las actividades de la lista. C. Buscan ejemplos de razones por las que la gente asume riesgos. D. Mencionan riesgos positivos y riesgos negativos que han asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos. | | |
| SUGERENCIA: Se podrían agregar más acciones a la lista. | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente de 30 a 34 minutos. | | |



ACTIVIDAD N°19 (Lectura)

El heredero

Ficha n° 8

Un emperador reunió a todos los jóvenes de su reino y les dijo:

- Ha llegado la hora en que debo dejar el trono y elegir al próximo emperador que será uno de ustedes. A cada uno les daré una semilla y deberán regresar en un año con el producto de esa semilla.

Un joven llamado Ling al regresar a su casa le contó todo a su madre con gran emoción. Tomaron una maceta y plantaron la semilla. Diariamente él la regaba, la abonaba, la limpiaba, pero nada crecía en ella. Finalmente llegó el gran día y Ling

le dijo a su madre que él no llevaría una maceta vacía. Pero esta le animó a que fuera y le contara al emperador lo mucho que se había esforzado. Al llegar al palacio Ling apoyó su maceta en el suelo en medio de hermosas plantas y flores de todas las formas, colores y tamaños. A Ling le dolía el estómago, sentía una gran vergüenza, por lo que se escondió al final del salón, tratando de pasar inadvertido.

El emperador ordenó a sus guardias que ubicaran al joven que trajo la maceta vacía y exclamó: - Traigan al nuevo emperador.

Ante una audiencia enmudecida, el anciano explicó:

- Hace un tiempo le entregue una semilla a cada uno. Pero eran semillas estériles, que, obviamente, no iban a crecer.

Cuando vieron que la semilla que les di no crecía, la sustituyeron por otra. Solo este joven tuvo la integridad de seguir las reglas. De modo que podemos confiar en él para que tome mi lugar y gobierne este reino.

•••

| ACTIVIDAD N° 20 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conociéndome | | |
| Organización Inicial: Todos en su lugar | Lugar: Dentro del aula | Materiales: Hoja de trabajo, cuaderno y lápiz/ bolígrafo (Ficha n° 9) |
| OBJETIVO: Conseguir que el alumno reflexione sobre quien él/ella. | | |

DESARROLLO: Al iniciar la clase se les debe leer lo siguiente a los alumnos: >>Para conseguir aceptarnos a nosotros mismos con todas sus consecuencias, el primer paso es conocernos de la forma más profunda posible. Ya que esto no resulta fácil para muchas personas, vamos a explicar un sencillo ejercicio que te dará herramientas para reflexionar sobre quién eres en realidad. <<

Posteriormente pedir que un alumno ayude a repartir las hojas de trabajo, pedirles a los alumnos que saquen un cuaderno y una pluma/ lápiz. Y que, en la parte de arriba de cada página, deben ir escribiendo cada una de las oraciones que aparecen en la lista, ya una vez escrita la oración, se deben escribir entre 5 a 10 finales.

Explicarles que no deben pensar mucho, ya que puede que lleguen a desaprobado lo que quieren escribir, entonces se les dice que escriban lo más rápido posible, escribiendo lo primero que se les venga a la cabeza.

Se pone un ejemplo con la primera frase:

Para mí no es fácil admitir que...

- a veces trato a los demás con superioridad.
- siento envidia de mi amigo por el trabajo que tiene.
- los otros pueden tener razón.
- soy muy cortante con las personas que no conozco bien.
- si me esforzara más, conseguiría más cosas en la vida.

SUGERENCIA: Se podrían agregar más acciones a la lista.

DURACIÓN: Aproximadamente 80 minutos



ACTIVIDAD N° 21

Yo soy

| | | |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organización Inicial: Equipos de 5 a 6 personas | Lugar: Salón de clases | Materiales: Media cartulina o ¼ de papel cascarón, tijeras, pegamento, revistas y plumones. |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

OBJETIVO:

Facilitar la comunicación en pequeños grupos
Expresión de tensiones, intereses y motivaciones personales.

DESARROLLO: En un principio se les pide a los alumnos que se acomoden en grupos. Posteriormente se les pide a los alumnos que con los materiales que se solicitaron realicen un collage, donde expresen ¿Quién soy?, poniendo recortes en el cartoncillo, contestando a la pregunta anterior.

Al terminar el collage, se da la indicación que por turnos cada integrante del equipo debe tratar de interpretar el collage que realizaron sus demás compañeros. Después el autor del collage debe explicar y aclarar su obra.

Una vez que han terminado todos los grupos, se hace una plenaria con el objetivo de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los alumnos.

SUGERENCIA: Pedir revistas y todos los materiales una clase antes, llevar unas revistas extras e indicar que en caso de que no encuentren un recorte, traten de asimilarlo en otra imagen.

DURACIÓN: Aproximadamente 90 minutos.



| ACTIVIDAD N° 22 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Lado A y lado B | | |
| Organización Inicial: Equipos de 4 a seis participantes | Lugar: En el salón de clases | Materiales: Lápiz y papel (Ficha n°10) |
| <p>OBJETIVO: Facilitar a los participantes el “probar” una nueva personalidad. Explorar las influencias de una nueva identidad en las conductas de los otros. Explorar la relación entre honestidad y confianza.</p> | | |
| <p>DESARROLLO: Se les indica a los alumnos que deben hacer grupos de 5 personas, pero que sea con personas que conozcan poco, puesto que la gran parte de tiempo que pasen juntos, estarán conociéndose entre sí, pero si en su grupo hay personas que conozcan deben de hacer como si no se conocieran. Se forman los grupos y se reparten las hojas de instrucciones (El número de personas que reciben la forma A deber ser aproximadamente igual a la que recibe la forma B). Se da las instrucciones para que lean la hoja y que no tienen que comentar lo que dice su hoja. Se les dice que tienen 20 minutos para conocerse entre ellos, que cada persona debe</p> | | |

hablar por unos dos minutos para decir quién es y también que pueden hacer comentarios al terminar todos.

Se les debe de avisar a los alumnos cuando el tiempo termine.

Posteriormente se les indica en qué consistían las instrucciones de la hoja A y B.

Ahora se les pide que traten de identificar en su grupo a los miembros que presentaron una identidad falsa. Ya que terminaron de descifrar, los que presentaron una falsa identidad se dan a conocer.

Al final se harán una plenaria, realizando las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuáles son los sentimientos de las personas que se presentaron honestamente, acerca de los otros participantes que sospechaban que eran falsos?
- b) ¿Aquellos que tenían identidades “falsas” asumieron también que los demás estaban mintiendo?
- c) ¿Influyó esto en su conducta?
- d) ¿Alguien halló que la gente se relacionaba con su nueva identidad de manera diferente a como se relaciona generalmente con él?
- e) ¿Será difícil para aquellos a los que se les pidió decir historias falsas el conocer o confiar en las “falsas” personas que hallará en el futuro?
- f) ¿Encontraron fácil o difícil el mentir?
- g) ¿Qué aprendió cada miembro de sí mismo en esta actividad?
- h) ¿Es necesario o importante que la gente sea honesta consigo misma? ¿Es una virtud el ser honesto con uno mismo?

Para finalizar la actividad se les comenta, para que el grupo analice, cómo pueden aplicar esta actividad a su vida. Se les da 15 minutos para que hablen libremente.

Ejemplo: A veces hay personas que falsean para agradar a otros o para encajar

DURACIÓN: Aproximadamente 60 minutos.



ACTIVIDAD N° 23 (LECTURA)

El Árbol Confundido

Había una vez, algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: No sabía quién era.

- Lo que te falta es concentración, le decía el manzano, si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ve que fácil es?"

- No lo escuches, exigía el rosal. Es más sencillo tener rosas y ¿ves que bellas son?"

Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

- No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución.

No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior. Y dicho esto, el búho desapareció.

- ¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...?, se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:

- Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión, cúmplela.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos.

Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

- Autor desconocido

“No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas...Sé tú mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior.”



| ACTIVIDAD N° 24 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Carta a un Pigmalión negativo | | |
| Organización Inicial: Todos en su lugar – Individual | Lugar: Aula de clases | Materiales: Hoja de papel, lápiz/lapicero (Ficha n° 11) |
| OBJETIVO: Ejercitar habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática (intentando comprender el comportamiento de los demás). | | |
| DESARROLLO: La actividad consiste en escribir una carta a alguien que les hace o les ha hecho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja: “Carta a un Pigmalión negativo. Al finalizar todos de escribir su carta, se les dice a los alumnos, que compartan al resto de sus compañeros, cómo se sintieron al escribir la carta. Y si hay alguien que quiera compartir lo que escribió. | | |
| DURACIÓN: Aproximadamente 50 minutos. | | |



| ACTIVIDAD N° 25 | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Derechos asertivos | | |
| Organización Inicial: De manera individual | Lugar: Dentro del aula | Materiales: Lápiz o pluma y hoja de trabajo. (Ficha n° 12) |
| OBJETIVO: Propiciar en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites. | | |
| DESARROLLO: Se reparten las hojas de trabajo a cada alumno y se les indica que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, en la escuela y la sociedad. | | |

Al terminar se les indica que formen subgrupos de 5 personas y que traten de destacar, con las contribuciones de cada uno del equipo, por lo menos 5 derechos que cada subgrupo creen tener o deben tener en lo familiar, escolar y social.

Al terminar la primera parte, se les pide a los alumnos que comenten las respuestas a las que llegaron, posteriormente se les pide que hagan lo mismo, y determinen como mínimo 5 derechos, que consideran que tienen derecho los miembros de su familia, de la escuela y la sociedad.

Al finalizar la segunda parte, se comenta cuáles son los derechos que escribieron y porque llegaron a esa conclusión.

DURACIÓN: Aproximadamente 45 minutos.



ACTIVIDAD N° 26

Cómo podría ser diferente tu vida

| | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
| Organización Inicial: Individualmente | Lugar: Dentro del aula | Materiales: Lápiz o bolígrafo y hojas |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|

OBJETIVO:

Facilitar que los alumnos piensen más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones.

Reflexionar en que hacen para conseguir esos deseos.

DESARROLLO: Se les dice a los alumnos que imaginen que: "Su doctor les informa que solo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto" se les pide que describan cómo cambiaría su vida al recibir esa noticia.

Se les da tiempo para responder y a continuación; se les menciona lo siguiente "Si quisieran cambiar algo, ya sea su forma de ser con sus familiares, la forma en cómo se comportan o como han dirigido su vida hasta ahora"

¿Qué los detiene a hacerlo ahora mismo?

Se les dice a los alumnos que hagan equipos de 4 personas y que comenten entre ellos sus respuestas a la pregunta interior.

Al finalizar la actividad, se pide que se comente que tal les pareció la actividad y cómo se sintieron.

DURACIÓN: Aproximadamente 35 minutos.



ACTIVIDAD N° 27

Una alegre y larga vida

Organización Inicial:

En su sitio, individualmente

Lugar:

Dentro o fuera del aula

Materiales:

Un lápiz y una hoja

OBJETIVO:

Concientizar en que la vida es el aquí y ahora// Ayudar a planear el futuro e ir en busca de los logros.

Descubrir que la felicidad y satisfacción, así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora

DESARROLLO: Se les indica a los estudiantes que tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que cruce toda la hoja, después que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. Indicándoles que en el punto de la izquierda escriban abajo su fecha de nacimiento.

Posteriormente se les debe de explicar a los alumnos que el punto de la derecha va a representar la fecha de su muerte (Se debe comentar que la fecha va a depender de acuerdo al número de años que crea que va a vivir), se les pide a los estudiantes que escriban ese año debajo del punto derecho.

Se les pide a los alumnos que pongan un punto que represente dónde están ahora, anotando su edad y la fecha de hoy.

Se le va a pedir a los alumnos que, entre el punto inicial y el día de hoy, escriban sobre la línea una palabra que represente lo que han logrado hasta ahora.

Posteriormente, se les va a pedir a los alumnos que, entre el del día de hoy y el punto final escriban sobre la línea, una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte.

Se les pide a los estudiantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida.

En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

SUGERENCIA:

Guardar esta actividad, quizá, más tarde se vuelva a tomar en cuenta nuevamente para que se asiente en la conciencia.

DURACIÓN: 60 minutos aproximadamente



ACTIVIDAD N° 28

¿Cómo es mi situación actual?

| | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Organización Inicial: Individualmente | Lugar: Dentro del aula | Materiales: Lápiz o lapicero y hoja de trabajo. (Ficha n° 13) |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

OBJETIVO:

Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.

DESARROLLO: Al principio se les tiene que repartir una hoja de trabajo a cada alumno, después de dar tiempo para contestar se les pide a los alumnos si alguno quiere ser voluntario para comentar lo que escribieron al grupo; al final se piden comentarios finales de la actividad.

PLANEACIÓN DEL CAMINO HACIA LAS METAS

Al finalizar la actividad se les pregunta que, si tienen en mente objetivos, sueños, metas e ideales que anhelan realizar. Se les da tiempo a que echen a volar su imaginación, y se les dice que hay que realizar eso que anhelamos por escrito.

Hay que explicarles a los alumnos que >>La definición de objetivos fluye hacia la toma de decisiones y a la planeación. Que es importante no confundir los objetivos con las actividades o tareas que se realizan para lograrlo. (Esta distinción es fundamental en el proceso de definir objetivos, si no se puede decir el “por qué” se está haciendo algo, es que no se ha definido el objetivo, sino únicamente lo que se está realizando, la “actividad”) <<
Un ejemplo: un jugador de pelota puede hacerlo para divertirse, ganar dinero, sobresalir en algo y ser famoso. La actividad de jugar pelota es lo que lo lleva a obtener uno o todos los objetivos anteriores, pero existen otras actividades que lo podrían llevar a obtener los

mismos objetivos. El jugar a la pelota es lo que realiza, su actividad; su objetivo sería por qué o para que lo realiza”

Dentro de los objetivos hay: objetivos generales y sub-objetivos

Los primeros son los que abarcan todo: ser feliz, tener éxito y ser famoso entre otros. Son difícilmente medibles. Los segundos son los que especifican con exactitud lo que para cada persona significa ser feliz y tener éxito. Frederick Herzberg propone esta división:

Un objetivo general sería: tener un empleo satisfactorio.

Los sub-objetivos:

- a. Que sea interesante
- b. Que de un margen de responsabilidad.
- c. Que brinde reconocimiento por el trabajo realizado.
- d. Que dé un sentido de logros alcanzados a través del trabajo mismo.
- e. Que ofrezca una oportunidad de progresar.
- f. Que brinde ocasión para el desarrollo personal y profesional.

Como guía para una definición de objetivos, un objetivo:

1. Debe estar enmarcado dentro de un periodo de tiempo.
2. Es un resultado y no una actividad.
3. Tiene que contestar por qué y para qué se hace lo que se hace.
4. Debe ser tan específico como sea posible: fecha exacta, lugar, costos máximos o mínimos, ¿con quién?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿en dónde?
5. Debe ser medible ya sea objetivo cuantificable o subjetivo.
6. Debe ser claro y entendible para todos aquellos que colaboren en obtenerlo.
7. Debe ser enunciado utilizando verbos en infinitivo.
8. Debe ser realista y alcanzable, pero que represente siempre un reto.

SUGERENCIA:

Hacer equipos, y hacer una hoja de trabajo con un título, “Planeación del camino hacia las metas”, donde venga la información antes escrita, para que usen los ejemplos y escriban sus objetivos.

DURACIÓN: Aproximadamente 30 minutos.



ACTIVIDAD N° 29 (LECTURA)

El verdadero valor del anillo

Ficha n° 14

Un joven concurre a un sabio en busca de ayuda.

— Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo ganas de hacer nada. Me dicen que no valgo absolutamente nada. Me gritan que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que los demás me valoren más?

El maestro, sin mirarlo le dijo: "cuánto lo siento muchacho. No puedo ayudarte, ya que debo resolver primero mi propio problema. Quizás después..." Y haciendo una pausa agregó: "Si quieres ayudarme tú a mí, podría resolver el este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar".

— E... encantado, maestro, titubeó el joven, sintiendo que de nuevo era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

— Bien, continuó el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique de la mano izquierda y, dándoselo al muchacho, añadió: "toma el caballo que está ahí fuera y ve al mercado. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, y no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas".

El joven tomó el anillo y se fue. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecerlo a los mercaderes, que lo miraban con algo de interés hasta que el joven decía lo que pedía por él. Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era demasiado valiosa para entregarla a cambio de un anillo. Alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta. Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaron con él, que fueron más de cien, y abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó. Cuánto

hubiera deseado tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación y recibir al fin su consejo y ayuda.

El joven entró en la habitación del maestro.

— Maestro, dijo- "lo siento. No es posible conseguir lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que pueda engañar a nadie respecto al verdadero valor del anillo.

— Eso que has dicho es muy importante, joven -contestó sonriendo el maestro-. Debemos conocer primero el verdadero valor del anillo. Ve a ver al joyero. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías venderlo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca: no lo vendas. Vuelve aquí con el anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego dijo al chico:

— Dile al maestro, joven, que, si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro.

— ¿Cincuenta y ocho monedas de oro? -exclamó el muchacho.

— Sí, replicó el joyero. - Yo sé que con tiempo podríamos obtener cerca de setenta monedas, pero si la venta urge...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

— Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo-.

Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto. Y, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda.

¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

-- Relato sufí

Todos somos como esta joya: "Valiosos y únicos"; y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que la gente nos valore. No hay mejor experto para valorarnos que quien más nos conoce, nosotros mismos.



| ACTIVIDAD N° 30 | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Cartas para mi | | |
| Organización Inicial: De manera individual | Lugar: Salón de clases | Materiales: Hojas de papel, lápiz/ pluma. |
| OBJETIVO: Que los alumnos reflexionen acerca de cómo se han manejado. | | |
| DESARROLLO: Se les indica a los alumnos que deben de escribir tres cartas, a sí mismos. Una carta para su yo del PASADO, PRESENTE y FUTURO. Y que en esas cartas deben escribir deben contener características como Lo que han hecho, hicieron y harán. Logros Palabras de agradecimiento/ perdón. Forma de ser/ actuar. Gustos Forma de pensar Algún consejo para el yo del pasado, del presente y al futuro. | | |
| DURACIÓN: 45 minutos aproximadamente. | | |



Adaptar las actividades al grupo

Algo que debe quedar claro es que no todos los grupos son iguales. Por lo tanto, las actividades no deben ser realizadas al pie de la letra. En ocasiones es necesario adaptar las actividades dependiendo de las características de cada grupo, elaborando ejemplos que se relacionen con sus intereses, un ejemplo de ello es al formular preguntas adicionales, sustituir algunas o excluir alguna actividad.

CONCLUSIONES

Esta propuesta pedagógica nos brinda una perspectiva clara del concepto autoestima, mismo que no es tan familiar en el argot de la pedagogía y en el quehacer de la educación, por sus implicaciones socioemocionales y que se pensaría entran en el terreno de la psicología; sin embargo, nos damos cuenta que como profesionales de la educación es nuestro deber aportar soluciones que abonen a un mejor aprovechamiento académico de la población escolar.

Es de esta manera como la autoestima; comienza a ser un factor principal al interior de las aulas y, que también atañe al docente, mismo que no solo debe encaminar sus esfuerzos a lograr que el sujeto aprenda; sino a mejorar los espacios de aprendizaje logrando un clima de confianza que permita al alumno expresarse libremente.

Dentro de lo que se espera del docente, podemos ver que no es un ente que proveerá de conocimiento al alumno, como un proceso unidireccional de la enseñanza; el maestro ha de ser un guía en el aprendizaje del sujeto adoptando una manera multidireccional de abordar los temas, involucrándose en todo el proceso.

Paula Freire, hablaba de la libertad que debe adquirir el alumno al dotarlo de la palabra, darle esa oportunidad de expresar lo que piensa y que sin duda aporta a la autoconfianza del alumno; que paulatinamente, mientras se le siga dando esa facilidad adquirirá mejores habilidades de interlocución con sus semejantes.

Por lo anterior, podemos afirmar que el concepto de autoestima va más allá de cómo nos concebimos a nosotros mismos y de cómo nos proyectamos ante nuestros homólogos; si bien, es un proceso que involucra emociones que son intrínsecas en cada individuo, la pedagogía y, particularmente el maestro; debe adquirir una visión amplia de las circunstancias que rodean al alumno, que puedan generar que este no tenga un buen aprovechamiento escolar.

En la actualidad estamos inmersos en una sociedad que ha evolucionado con las Tecnologías de la Información y Comunicación, de las cuales han emanado múltiples servicios digitales como las redes sociales: Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, etc., en donde se puede llegar a promover el Ciber acoso o Bullying, además de la promoción de estereotipos y modas que han afectado de manera directa a los jóvenes.

Hoy en día la apatía social hacia nuestros semejantes es cada vez más notoria, lo que está ocasionando que aumente el egoísmo y el desprecio, situación que deriva de una mala autoestima; sin embargo, aún hay personas que piensan que este tema es menor, cuando definitivamente no lo es.

Es así, que se hace pertinente que el docente sea más receptivo, que sea un escucha activo; y que a través de esto le permita detectar probables conflictos en el contexto familiar y escolar que pudieran estar afectando su desempeño dentro del aula, siendo también una limitante para la convivencia con sus compañeros.

El taller planteado en esta propuesta pedagógica fue orientado a los alumnos; sin embargo, es un material que debe ser ejecutado por el docente beneficiando a ambos, en el sentido de que el estudiante se sentirá escuchado y el maestro generará un clima de confianza que le permitirá adecuar la dinámica de trabajo en función de la detección de problemáticas.

Por tanto, es importante que los planes y programas de estudio no solo mencionan a groso modo que se debe trabajar en este rubro; sino que se incluyan actividades, técnicas y horarios definidos para abordar este tema, a lo largo del ciclo escolar. Algo que me ha quedado claro es que como pedagogos nuestra labor es construir nuevas alternativas de trabajo en pro del aprendizaje y la educación.

Es por ello que como aportación se ha realizado el taller en aras de que se proyecte la necesidad de trabajar la autoestima en el salón de clases y, que se valore al alumno

como un sujeto genuino, multifacético y con procesos de aprendizaje diversos; por lo que inclusive las evaluaciones del conocimiento adquirido deberían ser más de corte cualitativo, tomando en cuenta todo el desarrollo del sujeto.

En lo que respecta al trabajo en general puedo decir que es un tema complicado por sus diferentes vértices, por eso valoro el quehacer docente, pues estar frente a un grupo no es una tarea sencilla y requiere de un gran compromiso porque no solo implica la parte de contenidos y técnicas; sino inclusive un trabajo más sensorial y de percepción emocional.

Sobre sus hombros el maestro carga una responsabilidad enorme al tratar de compaginar con al menos 35 a 40 alumnos; a quienes tiene que dedicar tiempo, espacio, aún al exterior del salón de clases, de ahí que la docencia se deba ejercer por vocación y convicción; de otra manera, sería complicado asumir un trabajo tan noble como enseñar, comunicar y transmitir conocimientos.

Todos alguna vez nos hemos enfrentado con nuestras propias emociones; a veces quizás pensemos que no podemos más y queremos tirar todo por la borda y, está bien, no siempre todo va a fluir o va salir como nosotros queremos; por eso, es importante mantener una buena autoestima y una actitud resiliente para salir abantes de los retos y dificultades que vivimos cotidianamente.

Tratando de culminar, puedo decir que este trabajo inclusive me ha ayudado a mí a mejorar, a superarme y a culminar una etapa de mi vida escolar satisfactoriamente, por lo cual me siento feliz de haber trabajado con este tema que repito es sumamente importante y más en los tiempos tan difíciles en los que vivimos.

La autoestima debe ser trabajada en las aulas de clase, y no me refiero solamente en algún periodo de tiempo o en algún periodo escolar; la enseñanza de la autoestima debe trascender más allá de los años; porque esta nos acompañará a lo largo de la

vida, día con día se está modificando; es por esto que como docentes debemos sembrar en el estudiante las bases para que pueda sortear sus altibajos emocionales.

Cada una de las treinta actividades tienen como objetivo fortalecer y desarrollar la autoestima, que los alumnos a través de estas forjen el sentimiento de que estimarse a uno mismo es fundamental en la vida de todos, a lo largo de la vida, que de ello va a depender nuestro bienestar físico, psicológico y social, considerando que, en la adolescencia, la relación con sus iguales y de pareja, en donde se supone se debe brindar lo mejor, pero, sin olvidar nuestro bienestar propio.

Para finalizar me atrevo a afirmar que no hay una edad exacta o forma definida para aprender acerca de nuestra autoestima y demás conceptos que le anteceden; solo tenemos que reconocernos a nosotros mismos como personas con virtudes, defectos y entender que somos eso “personas” con derecho a equivocarnos y a seguir formándonos cada día.

Hay muchas posibilidades para seguir trabajando con esta propuesta, ya sea aumentando las actividades, alargar el tiempo del taller, y ver si se consigue que los niveles de autoestima mejoren. O inclusive adecuar el taller para que se lleve a cabo desde primer año de secundaria, llevando un seguimiento de los alumnos y observar si el aumento de autoestima es momentáneo al término del taller, y si con el paso del tiempo los alumnos logran mantener estos niveles de autoestima o no.

La autoestima puede seguir trabajándose en diferentes ámbitos, en este caso este taller se centró en el ámbito educativo, pero también se puede trabajar con los maestros, en todos los niveles básicos hasta la universidad. Y debería decir que la autoestima puede ser trabajada en todos los ámbitos en los que las personas se desempeñen, como mencione en el educativo, pero también en el laboral, familiar, social y en las relaciones intrapersonales.

¡La autoestima debe ser trabajada por todos!

RECOMENDACIONES

Algo que debe puntualizarse, es que un taller o programa que vaya dirigido a alumnos o inclusive maestros con este tema u otros, el tiempo es reducido. Se le ha dado mucho peso a los contenidos que son meramente académicos y se llega a olvidar esta parte que es educar al alumno como persona. Entendiendo que en ocasiones los docentes están centrados en terminar un programa de estudios y llega el momento en el que se deja de lado esta parte de fomentar la autoestima en los alumnos.

Es por lo anterior que los maestros pueden dar tiempos para realizar actividades cortas al inicio de la clase, esto dependería de los tiempos que proponga cada maestro para realizarlas.

Los maestros deben de tener una buena actitud con sus alumnos, porque a través de la actitud que se tome dentro del aula se puede lograr potenciar la autoestima de los alumnos (Ver página 83- 89).

Que el maestro le dé importancia a lo que le sucede a los alumnos, teniendo en mente que cada uno de ellos es un mundo, se les debe de prestar atención a todos, y permitir que se acerquen, para así poder aconsejarles y hacerles saber que cada uno es único e importante⁹¹.

Darles la oportunidad a los alumnos para que estos expresen lo que piensan y sienten, algo es muy cierto que hay que educar la mente, pero también hay que educar el corazón. “Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo” (Acosta, P. R., y Hernández, J. A. 2004: 11).

⁹¹ La joven maestra debe estar atenta a todo, a los más inocentes movimientos de los alumnos, a la inquietud de sus cuerpos, a la mirada sorprendida, a la reacción más agresiva o más tímida este o aquel alumno o alumna” (Freire. P 1994: 89).

Un reto para el maestro es el trabajar en su propia autoestima, es un hecho que no se puede enseñar algo que no se ha aprendido. Es por ello que los primeros que deben cambiar son los que están al frente, porque, aunque se realicen actividades para mejorar la autoestima de los alumnos, uno no debe conformarse con lo realizado, se debe buscar la manera de mejorar lo que se hace y como soy, como actuó, buscando siempre crecer para poder hacer que otros crezcan también. Teniendo en mente que aún hay mucho por mejorar y conocer en esta labor de la educación.

REFERENCIAS

- André. C (2007) *Prácticas de autoestima*. Barcelona, España: Ed. Kairós
- Aguilar Ramos, M. C. (2001) *Concepto de sí mismo, familia y escuela*. Madrid: Dykinson.
- Alcántara, J. A (2004) *Educación la autoestima. Métodos y técnicas*. Barcelona, España: CEAC.
- Branden, N. (1993) *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia*. México: Paidós.
- Campo, L. A. (2008) *Diccionario básico de antropología*. Ecuador: Ed. Abya Yala.
- Corominas, J. (1967). *Breve diccionario etimológico de la Lengua Castellana*. Madrid: Ed. Gredos S.A.
- Colom. C.A, Bernabéu R.J, Domínguez. R. E y Sarramona. J (2004) *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*. Madrid, España: Ariel.
- Corominas. F (1989) *Educación hoy*. México: Editora de revistas, S. A de C.V.
- Delors. J (1996) *La Educación encierra un tesoro, Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI / México: UNESCO, Correo de la UNESCO*.
- Delval Merino, Juan A. (1994) *El desarrollo humano*. Madrid/ España: Siglo XXI de España editores, S. A. 8 va edición 2008.
- Feldman, Jean R., (1947) *Autoestima ¿cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas.../ Madrid: Narcea, 2000, (2005, impr.)*
- Fermoso, E. P. (1994) *Pedagogía social: fundamentación científica*. Barcelona: Herder.
- Freire. P (1994) *Cartas a quien pretende enseñar*. México: Siglo XXI, (2015 impr.).
- Freire. P (2016) *Pedagogía de los sueños posibles: por qué docentes y alumnos necesitan reinventarse en cada momento de la historia/ México: Siglo XXI*.

- Galimberti, U. (2002) *Diccionario de psicología*. México: Siglo XXI.
- García, Beatriz. (2001) *AUTO- TEST, Interpretación práctica*. España: Equipo editorial.
- Gershen, K., Lev, Espeland, R (2000). *Cómo enseñar autoestima*. México, Pax México.
- Gil Martínez. R (1997). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*/ Madrid: Editorial Escuela española.
- Gilbert, Roger (1989) *Las ideas actuales en pedagogía*/ México: Grijalbo.
- Goldberg, B. (2008) *No estoy conforme con mi cuerpo: ¿Qué hago?* / Buenos Aires: Lumen.
- Mirón, A. (2002). *¡Tienes un sitio para ti!, como sentirse bien entre los demás, casos reales analizados desde la perspectiva de la psicología clínica actual*. España: Ed. Tébar.
- Mruk, Chris. J. (1999). *AUTO – ESTIMA Investigación, teoría y práctica*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Reyes Matamoros, J. M. (2001) *Diccionario de Biología*. México: BUAP Dirección General de Fomento Editorial.
- Serrano Gonzáles, Ma. I. (2002). *La educación para la salud del siglo XXI: Comunicación y salud*. Madrid, España: Díaz de Santos, S. A.
- Tyler, Ralph. W (1973) *Principios básicos del currículo*/ Buenos Aires: Troquel.
- Vallés Arándiga, Antonio (1997) *Autoconcepto y autoestima* / Barcelona, Esp: Práxis.
- Vallés Arándiga. A (1998) *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: EOS

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Acosta, P. R., y Hernández, J. A. (2004). *La autoestima en la educación*. Revista Límite N° 11, pg. 82 – 95 Consultado el 15 de abril del 2017. <http://www.redalyc.org/html/836/83601104/>
- Acosta Padrón, C. R. (2006). *La autoestima en la cultura indígena chatina de México*. Revista Mendive. Vol. 4, Núm. 2 Consultado el 5 de julio del 2018. <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/174>
- Berntsson, E. y Arakchiyska, I (2013) *15 claves para una autoestima indestructible*. Madrid: Mestas Ediciones. Consultado el 23 de agosto del 2018. https://books.google.com.mx/books?id=MGQXDAAAQBAJ&pg=PT16&dq=autoaceptaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwini7e0s5PdAhWG14MKHVkQB_YQ6AEITDAG#v=onepage&q=autoaceptaci%C3%B3n&f=false
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2013) *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), 10 Julio 2013, pág. 43-64. ISSN: 1989-2446. Consultado el 22 de agosto 2018 <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/991/818>
- Clemente, S. (2018) La autoestima en los adolescentes. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-autoestima-en-los-adolescentes/>
- Delval, J. (1999). *El estudio del desarrollo humano. En el desarrollo humano* (pp. 23 – 51). Madrid: Siglo XXI. Consultado el 24 de julio del 2018. http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/1490/285_4.pdf?sequence=1
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., y Senra Pérez, N. C. (2018). *Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas*. Revista Conrado, Vol. 14(64), 98-103. Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/>

Dossier para una Educación Intercultural (S/D). *EL CONCEPTO DE IDENTIDAD*. Consultado el 15 de agosto del 2018. www.fuhem.es/ecosocial/dossier-intercultural/contenido/9%20EL%20CONCEPTO%20DE%20IDENTIDAD.pdf

_____. Enciclopedia de Características (2017). "Niñez". Consultado el 26 de julio del 2018. <https://www.caracteristicas.co/ninez/>

García Flores, L. C., (2005) *Autoconcepto, autoestima y su relación con el rendimiento académico*. (Tesis Maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León. México: Monterrey, N. L. Consultado el 20 de febrero del 2019. <http://eprints.uanl.mx/6882/1/1080127503.pdf>

Garzón López, C. L. (2016) *Autoestima y reincidencia de conductas conflictivas en los internos del centro de atención para adolescentes infractores de Guayaquil*. (Tesis. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL). Consultado el 8 de julio del 2018 <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduq/13159/1/Tesis%20Completa%20Cristhian.pdf>

Giménez, Gilberto (2010). *Cultura, identidad y procesos de individualización*. (UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIALES) Consultado el 14 de agosto del 2018. http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/625trabajo.pdf

González Martínez, M. T. (1999) *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa*. Facultad de Educación. Ediciones Universidad de Salamanca (Artículo). Aula, 11, pp. 217-232. Consultado el 28 de agosto del 2018. https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69351/1/Algo_sobre_la_autoestima_Que_es_y_como_s.pdf

Guadalupe Ramos, M. (2004). *Valores y autoestima conociéndose a sí mismo en un mundo de otros*. Revista Educación en Valores •Año 1 / Vol. 1 / N° 1. Valencia, enero - Junio Consultado el 09 de julio del 2018. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/a1n1/1-1-2.pdf>

- _____ (S/D) *La identidad*, Capitulo 2 consultado el 16 de agosto del 2018. <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/03.pdf>
- Lancelle, G (S/D). *Autoestima*. Buenos Aires, República Argentina. Consultado el 4 de julio del 2018 <http://intercanvis.es/pdf/08/80-07.pdf>
- Ley orgánica 1/1990. *Ley de Ordenación General del Sistema Educativo*, 3 de octubre de 1990. Consultado el 11 de abril del 2017. <http://www.filosofia.org/mfa/fae990a.htm>
- Liderazgo y mercadeo (S/D) *AUTOESTIMA*. Consultado el 19 de agosto del 2018 <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>
- Martínez, Almeida, O. (2010) *La autoestima*. Consultado el 12 de septiembre del 2018. <https://es.scribd.com/document/338977531/La-Autoestima-BAJA-ESTIMA>
- Martínez. I (2014). *Etapas del desarrollo humano*. Consultado el 28 de julio del 2018. <https://es.slideshare.net/isabellamtz3/etapas-del-desarrollo-humano-1-30339254>
- Máxima, U. J. (2019) "*Adolescencia*". Recuperado de <https://www.caracteristicas.co/adolescencia/>
- Melcón Álvarez, A. y Melcón, A. A (1991) *Educación en la autoestima*. Revista Complutense de Educación, Vol. 2 (3) pág. 491-500. Edit. Univ. Complutense. Madrid. Consultado el 07 de diciembre 2018. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED9191330491A/18118>
- Molina Rodríguez, P. L (2003) *Las actitudes de los maestros, de los padres y madres de familia son determinantes en el desarrollo de la autoestima de los alumnos de primer grado de educación primaria*. (Tesina. Modalidad ensayo) Universidad Pedagógica Nacional. Chihuahua <http://200.23.113.59/pdf/20173.pdf> ver el documento completo en formato PDF
- Monroy Almanza, J. M (2017) *El libro álbum como recurso didáctico para fomentar la lectura en niños de tercer grado de preescolar /* (Tesis modalidad Proyecto de intervención

pedagógica) Universidad Pedagógica Nacional. Ciudad de México:
<http://200.23.113.51/pdf/34166.pdf> ver el documento completo en formato PDF

Mujer y Políticas Sociales FeSP-UGT (S/D). *AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL 6TA UNIDAD*. España. Consultado el 23 de agosto 2018 <https://educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2015/03/FichasProfesores6.pdf>

Muñoz López, A. M. (2014) *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI*. (Trabajo de fin de grado). Grado en enfermería. Universitat Internacional de Catalunya. Consultado el 10 de septiembre del 2018 https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_María_Muñoz_López.pdf?sequence=1

Nuño Cázares, R. (2003). *La autoestima adolescente*. México. Consultado 23 de junio del 2017 y 2019. http://www.academia.edu/10922936/LA_AUTOESTIMA_DEL_ADOLESCENTE

Ortega Becerra, M. A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. (Tesis). Universidad de Granada. Consultado el 22 de agosto del 2018 <https://hera.ugr.es/tesisugr/18947761.pdf>

Pacho, F. y Chiqui, D (2011) *Estudio de las causas de la deserción escolar*. Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Educación General Básica. UNIVERSIDAD DE CUENCA (Facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación). Cuenca – Ecuador. Consultado el 07 de diciembre 2018. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1868>

Polaino Lorente, A. (2000). *Una introducción a la psicopatología de la autoestima*. *Revista Complutense de Educación*, Vol. 11 n°1: 105 -136. Consultado el 28 de junio del 2018. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED0000120105A/17075>

- Rodil Gavala, V. (2017) *No jugar a ser como autenticidad II*. Jornada de ACHE, Barcelona, 6/5/2017. (Ponencia) Consultado el 22 de agosto 2018. <http://ache-counselling.org/wp-content/uploads/Autenticidad.pdf>
- Rodríguez, E. M., Pellicer, F. G., y Domínguez, E. M. (1988) *Autoestima clave del éxito personal*. México: Manual moderno. Consultado el 23 de agosto del 2018. <https://docplayer.es/62501594-Autoestima-clave-del-exito-personal.html>
- Rodríguez, M. M (2012) *La autoestima factor importante en el rendimiento escolar de los adolescentes*. (Monografía) Universidad Pedagógica Nacional. México. Consultado el 07 de mayo del 2019. <http://200.23.113.51/pdf/29049.pdf>
- Salaberria, K., Rodríguez, S., y Cruz, S. (2007) Percepción de la imagen corporal (Perception of corporal image). *Revista UPV/EHU*. 8, 171 – 183. Consultado el 11 de septiembre del 2018. <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>
- Sánchez, P. E y Valdés, A. C (2011) *Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria*. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*. Vol. 13, núm. 2. Julio – diciembre pp. 177 – 196 <https://www.redalyc.org/pdf/802/80220774009.pdf>
- Seva de los Ríos, C. (17 de julio 2015) *¿Cómo son las personas narcisistas?* (Trastorno narcisista de personalidad). Consultado el 10 de agosto del 2018: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-son-las-personas-narcisistas-trastorno-narcisista-de-personalidad/>
- Sparisci Victoria, M. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. (Tesis) Universidad Abierta Interamericana. Buenos aires. Consultado el 2 de julio del 2018. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Zabalza, M. A. (2001). *La autoestima de loGs educadores. Ponencia del Congreso Europeo: Aprender a ser, aprender a vivir juntos*. Santiago de Compostela. España. Consultado el 27

REFERENCIAS ACTIVIDADES

NOTA: Algunas de las actividades no cuentan con un autor, hemos incluido la página de donde fueron encontradas. La mayoría de las actividades fueron modificadas.

Actividad 1. **“Acabo de encontrarte”**.

Actividad 2. **Destierro de los apodos molestos** / Alcántara, J. A (2004) *Educación la autoestima. Métodos y técnicas*. Barcelona, España: CEAC. Pág. 53

Actividad 3. **Reflexión de autoestima alta** / Recuperado de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2011/09/dinamicas-de-auto-estima-reflexion-de.html>

Actividad 4. **Reflexión de autoestima baja** / Recuperado de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2011/09/dinamicas-de-auto-estima-reflexion-de-22.html>

Actividad 5. **Construyendo mi autoestima** / Betancourt, V. D. M (2008) *La función del orientador ante la baja autoestima de los alumnos de educación secundaria para mejorar su rendimiento escolar*. PROPUESTA PEDAGÓGICA. (TESIS) UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. México. Pág. 141

Actividad 6. **Mi cuerpo** / Arrue, Hernández, M. I (2013) *Mi cuerpo para mamá, papá, maestras, orientadoras, maestros...* Recuperado de: <https://www.scribd.com/book/387258790>

Actividad 7. **El juego de los voluntarios**.

Actividad 8. **A quien me recuerda** / Recuperado de: Zapatero, J <https://sites.google.com/site/tutoriaiesrodanas/actividades/autoconocimiento>

Actividad 9. **Mi afición** / Actividades para mejorar el Autoconcepto. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/59686954/Actividades-Para-Mejorar-El-Autoconcepto>

Actividad 10. **Mímica** / Briceño, H. B., y Torrejón, C. D (2010) *Manual de juegos para la autoestima*. (Tesis) Universidad academia de humanismo cristiano. Santiago, Chile. Pág.

- Actividad 11. **Lo que me gusta de ti** / Briceño, H. B., y Torrejón, C. D (2010) *Manual de juegos para la autoestima*. (Tesis) Universidad academia de humanismo cristiano. Santiago, Chile. Pág. 38
- Actividad 12. **Yo te quiero** / Briceño, H. B., y Torrejón, C. D (2010) *Manual de juegos para la autoestima*. (Tesis) Universidad academia de humanismo cristiano. Santiago, Chile. Pág. 44
- Actividad 13. **Amado cuerpo** / Badillo, Baena R.M (2001) *Cuentos para quererse más: autoestima para niños y jóvenes*. / México: Alfaomega. Págs.53 - 55
- Actividad 14. **¿Quién soy?** / Recuperado de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/03/identidad.html>
- Actividad 15. **Yo puedo** / Actividades Para Mejorar El Autoconcepto. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/59686954/Actividades-Para-Mejorar-El-Autoconcepto>
- Actividad 16. **El anónimo** / Briceño, H. B., y Torrejón, C. D (2010) *Manual de juegos para la autoestima*. (Tesis) Universidad academia de humanismo cristiano. Santiago, Chile. Pág. 33
- Actividad 17. **Raimundo pacificador** / Badillo, Baena R.M (2001) *Cuentos para quererse más: autoestima para niños y jóvenes*. / México: Alfaomega. Págs.89 - 92
- Actividad 18. **“Riesgos y decisiones”** / PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE DE NUESTROS ADOLESCENTES
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>
- Actividad 19. **El heredero**.
- Actividad 20. **Conociéndome** / Recuperado de: <https://www.miautoestima.com/ejercicios-autoestima-autoaceptacion/>
- Actividad 21. **Yo soy**.
- Actividad 22. **Lado A y lado B** / Recuperado de: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2012/08/dinamicas-y-juegos-identidad-personal.html>
- Actividad 23. **El árbol confundido** / Recuperado de: <https://renuevo.com/reflexiones-el-arbol-confundido.html>
- Actividad 24. **Carta a un Pigmalión negativo** / Álex Rovira. Recuperado de: <http://www.alexrovira.com/soluciones/articulo/el-efecto-pigmalion>

Actividad 25. **Derechos asertivos** / Recuperado de:
<http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2011/09/dinamicas-de-auto-estima-derechos.html>

Actividad 26. **Cómo podría ser diferente tu vida.**

Actividad 27. **Una alegre y larga vida** / Recuperado de:
<http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2011/09/dinamicas-de-auto-estima-una-alegre-y.html>

Actividad 28. **¿Cómo es mi situación actual?**

Actividad 29. **El verdadero valor del anillo** / Recuperado de:
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/718240/EL+VERDADERO+VALOR+DEL+ANILLO.pdf/58ee0235-5d6c-478e-b306-aaa6d14efb64>

Actividad 30. **Cartas para mí.**

*Hay actividades que no tienen Bibliografía porque fueron retomadas en base a mi experiencia como alumna las cuales mis docentes realizaron en el aula de clases.

ANEXOS

Anexo A. Test de autoestima para los alumnos I.



Auto - test de autoestima I

Nombre: _____ Edad: _____

¿Cómo completar este auto-test?

Por cada pregunta se va a elegir una de las tres respuestas, la respuesta que elijas va a depender de acuerdo a cuál reaccionarías tú. En algunas preguntas podemos encontrarnos con situaciones que quizá ya nos hayan ocurrido, y se podrá seleccionar la respuesta que mejor se parezca al como reaccionarias.

1. Si fuera un artista que aún es desconocido por el público, yo:
 - a) Intentaría mostrar mis trabajos y venderlos.
 - b) Regalaría o destruiría mis trabajos.
 - c) Jamás me alejaría de mi trabajo.
2. Cuando estoy con mi familia:
 - a) Necesito en cierta manera que me hagan caso.
 - b) Casi nunca me han prestado mucha atención, así que yo hago lo mismo con ellos.
 - c) Hago lo posible por tener un poco de su atención.
3. Cuando conozco a alguien, lo idealizo de alguna manera, pero al conocerlo término desvalorizando:
 - a) Jamás me ha ocurrido.
 - b) Me pasa bastante a menudo.
 - c) En alguna ocasión me sucedió, pero es muy raro que ocurra.
4. Cuando disfruto de la compañía de otras personas:

- a) Pienso que soy una persona afortunada por tener amigos.
 - b) Me extraña que los demás me dediquen su tiempo y atención.
 - c) Si la persona o el asunto no me interesa, no le dedico mi tiempo, por mucho que me lo pidan.
- 5.** Te consideras una persona interesante, alguien a quien vale la pena conocer:
- a) Normalmente es cierto para mí, pero depende también de lo que les agrade a los demás.
 - b) No lo hago, creo que me falta personalidad y atractivo.
 - c) Claro que lo soy.
- 6.** Pensando en mi imagen:
- a) Algunas cosas me gustan y otras no tanto.
 - b) Creo que soy una persona atractiva, y cuido mucho mi aspecto.
 - c) Intento cuidarla, pero los resultados casi nunca me llegan a convencer.
- 7.** La admiración en un noviazgo, es así de importante:
- a) Yo necesito admirar a mi pareja.
 - b) Valoro más otros sentimientos, como el respeto mutuo.
 - c) Necesito que mi pareja me admire, aunque no lo exprese.
- 8.** Si alguien me hace un cumplido sobre mi aspecto, yo pienso que:
- a) Es lo normal, realmente hoy se me ve muy bien.
 - b) Es un elogio.
 - c) Según la persona que lo dice y la situación, lo valoro o no.
- 9.** Creo que la manera en la que he encaminado mi vida es:
- a) Más o menos buena, pero siempre hay algo que se puede cambiar.
 - b) Verdaderamente adecuada.
 - c) Bastante errónea y, por lo tanto, frustrante.
- 10.** Si no consigo que los demás hagan lo que yo quiero:
- a) No importa, casi nunca toman en cuenta lo que quiero.
 - b) Siento coraje y me aparto de la persona que provocó o provocaron esos sentimientos.

c) Hago lo posible para lograr que el otro haga lo que quiero.

11. Ha llegado el momento de iniciar un nuevo noviazgo, pero antes de eso el primer paso:

a) Casi nunca lo doy yo, no me atrevo.

b) Tendrá que esperar a que el otro me exprese sus deseos e interés.

c) Casi siempre soy yo quien lo da, expresando mis sentimientos y deseos.

12. Si alguien me pregunta ¿Le caes bien a la mayoría de la gente?, yo le contesto:

a) No lo sé, son ellos los que me tienen que caer bien a mí.

b) Tengo cierta dificultad de relacionarme, pero no sé muy bien por qué.

c) Intento caer bien, pero tampoco me esfuerzo demasiado: no es algo que me preocupe.

13. Mi principal objetivo en la vida es:

a) No lo sé, creo que aún no tengo.

b) Yo mismo/a.

c) Tengo muchos: amor, familia, amigos, aunque no necesariamente en ese orden.

14. Cuando alguien me critica:

a) Reflexiono sobre sus argumentos, por si acaso tuviera razón.

b) Me siento herido/a por que se me hace injusto lo que se dice de mí y me aparto de la persona que me crítico.

c) Cambio mi forma de actuar para borrar ese defecto.

RESULTADOS DEL AUTO- TEST DE AUTOESTIMA I

Obtención de las puntuaciones

En la tabla que seguidamente aparece, consultaremos los puntos de cada una de nuestras respuestas llevan aparejados, y extraeremos el total. Posteriormente, acudiremos a la explicación correspondiente al intervalo dentro del cual se encuadra a la explicación correspondiente al intervalo dentro del cual se encuadra nuestra puntuación total.

| RESPUESTAS | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| A | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | |
| B | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | |
| C | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| MI PUNTUACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | |

De 14 a 17 puntos: ¿Dónde habremos dejado la autoestima?, O mejor aún ¿Qué pasó para que la perdiéramos? Es que carecemos totalmente de ella, Nos consideramos incapaces, poco atractivos, carentes de interés, y todo lo negativo que queramos añadir. Probablemente, un suceso traumático ocurrido en el transcurso de nuestra vida, o la falta de cariño en nuestra infancia, nos han hecho ser tan poco objetivos con nosotros mismos. Todo el mundo tiene algo especial, lo malo es que nosotros, que podemos apreciar en los demás sin problemas, estamos ciegos para encontrarlo en nosotros. Y aun así existe. Nos convendría hacer un viaje por “El baúl de los recuerdos” para intentar localizar la causa de esta pérdida del afecto propio, y si no podemos solos, recurrir a la ayuda de algún especialista. Mientras tanto, podemos intentar cambiar nuestra autosugestión negativa por otra positiva, atajando de raíz pensamientos desvalorizados del tipo: “¡Que inútil soy!”, por otros como: “Me quiero y me acepto”. Intentarlo no cuesta nada, y merece la pena cualquier esfuerzo para mejorar nuestra situación. ¡EMPECEMOS A HACERNOS JUSTICIA!

De 18 a 28 puntos: Nos sentimos bien con nosotros mismos, y aunque hay situaciones en las que nuestro ánimo decae y nuestra confianza nos abandona, no es lo corriente. El aprecio propio hace que recibamos bien el aprecio de los demás hacia nosotros, y que no tengamos ningún problema ni para aceptarlo ni para corresponderle. No es extraño, pues, que nuestras relaciones con los demás suelen

ser satisfactorias, tanto las íntimas como las meramente sociales, a no ser que suframos de alguna carencia en otra área. De no ser así, podemos decir que tenemos el terreno abonado para ser todo lo felices que deseemos.

De 29 a 42 puntos: Narciso murió ahogado por intentar tocar su propia imagen, reflejada en el agua, de la que se había enamorado. No es por ser alarmistas, pero corremos el peligro de que nos pase lo mismo, lo único que, afortunadamente, nuestra muerte sería únicamente social. En efecto, hay una línea muy delgada entre la alta autoestima y el narcisismo, y nosotros estamos peligrosamente cerca de esto último. Nos consideramos demasiado importantes como para dedicar nuestro valioso tiempo a otra persona que no atienda por “yo”. Los demás sienten que los consideramos inferiores, y no dejan de tener razón, por lo que estar con nosotros no les resulta demasiado agradable, a no ser que demos con una persona que nos idolatre hasta el punto de compartir nuestros puntos de vista al respecto. (Y esa persona a no ser que se trate de nuestra propia madre, va a resultarnos difícil de encontrar.) Es poco probable que seamos los responsables de esta situación, que normalmente es debida a una educación errónea y demasiado indulgente. Pero también puede que, con nuestra actitud, estemos intentando compensar justo lo contrario: un tremendo sentimiento de inferioridad. Si es así, no hemos elegido el mejor camino para lograrlo, y nos vendrá bien leer las explicaciones correspondientes al primer intervalo de puntuaciones, así como intentar seguir sus recomendaciones. Si, por el contrario, lo que ocurre es que nos educaron para pensar así de nosotros mismos, cualquier ejercicio de humildad nos resultará beneficioso.

Anexo B. Test de autoestima para los alumnos II.



Auto - test de autoestima II

Nombre: _____ Edad: _____

¿Cómo completar este auto-test?

En este test se debe de elegir la opción que se asemeje más a nuestra forma de reaccionar habitualmente ante las situaciones aquí planteadas descritas.

1. Cuando alguien me hace un cumplido a mi o a mis actos:
 - a) Me gusta que reconozcan lo que valgo, así que simpatizo con esa persona.
 - b) Me parece una persona agradable, y me lo tomo como una cortesía, aunque a veces piense que exagera.
 - c) Me siento un poco incómodo/a, y procuro evitar la ocasión.
2. Si alguien comenta mi aspecto:
 - a) Espero que sea para bien, porque si no, me demuestra que esa persona es una envidiosa.
 - b) Me incomodo cuando el comentario es negativo, aunque no suelo ofenderme.
 - c) No me gusta: si el comentario es positivo, seguro que se está burlando, y si no, me da vergüenza.
3. Cuando mantengo una conversación con alguien más:
 - a) Suelo hablar de mí.
 - b) Me gusta tanto escuchar al otro, como también hablar de mi mismo/a sin problemas.
 - c) Prefiero escuchar, porque los demás suelen decir cosas más interesantes que lo que yo pudiera platicar.
4. Pienso que la mayoría de mis compañeros:
 - a) Sienten envidia de mí, por eso generalmente me causan problemas
 - b) Me aprecian más o menos.
 - c) Me aprecian más de lo que merezco.

5. Cuando alguien me critica:
- a) No soporto su mala intención
 - b) Me siento incómodo, pero si son constructivas y bien fundamentadas, lo agradezco.
 - c) Me avergüenzo de ser así, y procuro cambiar, aunque pocas veces lo consigo.
6. Generalmente pienso de mí mismo que:
- a) Soy una persona fuera de lo común, superior a los demás, aunque a algunos les cueste reconocerlo.
 - b) Soy una persona muy valiosa en algunos aspectos, aunque tengo muchos fallos que podría mejorar.
 - c) Soy una persona con muchísimos defectos.
7. Mis reacciones ante las críticas de los demás son:
- a) Agresivas, les pagó con su misma moneda, criticándolos yo a ellos.
 - b) A veces, llenas de incredulidad y de rabia, pero intento ser objetivo y escuchar sus argumentos.
 - c) Me siento terrible, e inclusive puedo ponerme a llorar o desear que me trague la tierra.

Obtención de puntuaciones

Se sumarán los puntos correspondientes a cada cuestión de la siguiente manera:

Opción a) = 2 Puntos

Opción b) = 1 punto

Opción c) = 0 puntos

Posteriormente consultaremos el intervalo en el que se incluye nuestra puntuación dentro del apartado, dando la explicación de cada puntaje.

Explicación de puntuaciones:

Con más de 11 puntos: El refranero popular nos dice que *nunca es mal año por mucho trigo*. Es verdad, no es malo tener una autoestima tan elevada como la nuestra.

Pero no debemos perder de vista el peligro de caer en el narcisismo, o exceso de vanidad. Si estamos seguros de que ese no se encuentra dentro de nuestros defectos, hemos sorteado un peligro, pero aún queda otro: El egoísmo. Con tanto afecto como reservamos para nosotros mismos, ¿nos estamos ocupando de que quede algo para repartir a los demás?

De 6 a 10 puntos: Nuestra autoestima goza de perfecta salud, y es probable que la comparación entre las metas propuestas y nuestros logros personales arroje la comparación entre las metas propuestas y nuestros logros personales arroje un saldo positivo. Si no es así, es que tenemos muy claro que las circunstancias externas no pueden mermar, en ningún caso, el valor intrínseco que poseemos por el mero hecho de ser personas, lo cual es algo digno de admiración, y más aún cuando esta forma de valorarnos se hace extensiva también al resto de las personas. Probablemente hemos recibido grandes dosis de afecto incondicional en nuestra infancia, afecto que no dependía de si nos portaremos bien o mal, o de las calificaciones escolares. Si esto es cierto, nos podemos considerar personas privilegiadas, y si no le es, también, y con más razón, porque hemos conquistado nuestro propio afecto a fuerza de progresar en nuestra evolución personal.

De 0 a 5 puntos: Necesitamos urgentemente una inyección de autoestima. Tenemos un concepto tan devaluado de nosotros mismo, que procuramos no mirar hacia dentro para evitarnos el sufrimiento. Puede que estemos pasando por una etapa difícil, que hayamos fracasado recientemente en la consecución de una meta importante o largamente deseada, o que hayamos sufrido un desengaño amoroso. Todas estas son causas de la disminución de autoestima, así como la alteración severa de la imagen corporal debida, por ejemplo, a algún tratamiento médico o accidente. También la época de la adolescencia puede acarrear una disminución de la autoestima, en la que indudablemente influyen cambios corporales y los más que probables primeros fracasos en la incorporación al mundo de los adultos. Si no nos encontramos en ninguna de las circunstancias antes mencionadas, en las que la autoestima va volviendo a la normalidad con el paso del tiempo y quizá con un poco

de ayuda. (Convendría leer el intervalo de 14 a 17 puntos del primer auto- test que se realizó).

Anexo C. Cuestionario para alumnos

CUESTIONARIO



Nombre: _____

Edad: _____

Por Favor contesta las siguientes preguntas

1.- ¿Qué es la autoestima?:

2.- ¿Qué es el amor propio?

3.- ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?

4.- ¿Qué parte de cuerpo no te gusta?

5.- ¿Si pudieras cambiar algo de tu cuerpo, ¿qué sería?

6.- ¿Hay algo que quisieras cambiar en tu persona?

7.- ¿Cómo que artista, cantante etc., te gustaría ser?, ¿Por qué?

Anexo D. Cuestionario para los profesores.

CUESTIONARIO PARA LOS MAESTROS



El objetivo de estas preguntas es hallar qué tan relevante es el tema de la autoestima dentro de las aulas.

Nombre: _____

Edad: _____ Carrera: _____

Tiempo que lleva laborando como docente:

Escuela de procedencia:

Cursos tomados:

Actualmente se encuentra en algún curso, menciónelo:

Materia(s) que imparte:

Grados y/u otros Títulos obtenidos:

Diplomados y/o capacitaciones realizadas en los últimos 5 años:

Instrucciones: Contestar de acuerdo a lo que conoce, basándose en su experiencia, se pide que sus respuestas sean honestas.

1. ¿Ha tomado algún taller o curso relacionado con la autoestima, o cómo trabajar la autoestima en los alumnos, si su respuesta es sí, escriba el nombre de dicho taller/curso?

2. A continuación, escriba alguna definición de autoestima, o indique a qué hace alusión.

3. ¿Conoce estrategias educativas para fomentar la autoestima en sus alumnos/as?

- a) Si
- b) No

Si su respuesta es sí, escriba cuales:

4. Si tuviera que diseñar un plan de trabajo de autoestima ¿Qué tipo de actividades diseñaría, para el trabajo de este en el aula?

a) Dinámicas grupales b) Actividades individuales c) Ambas opciones d) Otras:

5. ¿En qué momento se debe trabajar la autoestima? (Puede marcar varias respuestas)

- a) En clase
- b) En tutorías
- c) 1 hora semanal específicamente para ello
- d) En los recreos
- e) Siempre

6. ¿De quién cree que es la función trabajar la autoestima de los alumnos?

- a) De los padres fundamentalmente
- b) De los maestros
- c) Del tutor
- d) De los padres y maestros
- e) Del psicopedagogo
- f) Tanto de los padres como de todo el personal del centro

7. ¿Considera importante el trabajo de la autoestima y la educación emocional en el ámbito escolar?

- a) Nada
- b) Poco
- c) Bastante
- d) Mucho

Escriba porque:

8. ¿Cree que el trabajo de la autoestima y la educación emocional en el ámbito escolar se trabaja suficientemente?

- a) Nada
- b) Poco
- c) Bastante
- d) Mucho

9. ¿Dentro del salón de clases, puede identificar si los alumnos tienen baja autoestima?

- a) Si
- b) No

¿Cómo?: _____

10. ¿Cuáles cree que son los motivos para que un alumno tenga baja autoestima?

11. ¿Por qué considera que estos motivos son los causantes de una baja autoestima?

12. ¿Considera que, en los programas educativos, debería hacerse un espacio para trabajar la autoestima en los alumnos? Si – no ¿Por qué?

13. De los siguientes tipos de autoestima cual conoce:

| | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------------------|--|------------------|--|-----------------|--|
| Baja autoestima | | Autoestima alta pero frágil | | Buena autoestima | | Autoestima alta | |
|-----------------|--|-----------------------------|--|------------------|--|-----------------|--|

14. ¿Considera que la mala actitud del profesor puede afectar el desempeño escolar de los alumnos y de igual manera su valía personal?

- a) Si
- b) No

¿Por qué?:

En una escala del (1) al (5), señale si estas acciones se han presentado dentro del salón de clases, de acuerdo a su experiencia (Marque con un “x”):

CUADRO 1

| (1) Nunca (2) Rara la vez (3) Puede llegar a ocurrir (4) Casi siempre (5) Siempre | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Hablar un lenguaje ridículo y de sarcasmo. | | | | | |
| 2 | Conocer y aceptar al alumno tal como es y tratarle como ser único, importante, digno de atención, con respeto incondicional. | | | | | |
| 3 | Halagan a un estudiante a expensas de otro. | | | | | |
| 4 | Llamarles por su nombre a mis estudiantes. | | | | | |
| 5 | Pensar que disciplina está en las amenazas y el dolor. | | | | | |
| 6 | Elogiarle de forma realista, sin adulación, y poner de manifiesto ante los compañeros sus actitudes positivas. | | | | | |
| 7 | Provocan cierto miedo en lo alumnos. | | | | | |
| 8 | Evitan comparaciones innecesarias. | | | | | |
| 9 | No creen en las posibilidades del alumno; solo ven sus limitaciones. | | | | | |
| 10 | Valorar todo lo positivo del alumno, mostrándole confianza y apoyo cuando lo requiera. | | | | | |
| 11 | Tienden a ser impacientes | | | | | |
| 12 | Mostrarle solidaridad y empatía, y no compasión o lástima. | | | | | |
| 13 | Tienden a ser autoritarios. | | | | | |
| 14 | Tienden a centrarse en las debilidades de los alumnos en vez de sus dotes. | | | | | |
| 15 | Ayudar a los alumnos para que se planteen objetivos realistas y razonables | | | | | |
| 16 | Inspiran temor y una actitud defensiva. | | | | | |
| 17 | Evaluar de forma realista, positiva y flexible, ayudándoles a que ellos mismos se autoevalúen de la misma forma. | | | | | |
| 18 | Tienden a utilizar su propia aprobación y desaprobación para manipular a los estudiantes a la obediencia y conformidad. | | | | | |
| 19 | Intentar que los alumnos estén, al menos, moderadamente satisfechos consigo mismos, reconozcan sus cualidades y su buen trabajo, así como lo de los demás. | | | | | |
| 20 | Ser paciente, tolerante y respetuoso con todos los alumnos | | | | | |

15. ¿Valore en qué medida las características de la educación emocional que se mencionan a continuación pueden favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje?

CUADRO 2

| | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|-----------------------------------|------|------|----------|-------|
| Autoconcepto | | | | |
| Autoestima | | | | |
| Motivación | | | | |
| Pensamiento crítico | | | | |
| Aprendizaje cooperativo | | | | |
| Aprendizaje autónomo | | | | |
| Aprendizaje significativo | | | | |
| Individualización de la enseñanza | | | | |

16. Independientemente de que hayas o no realizado formación específica sobre este tema, ¿Le ha interesado trabajar en clase?

- No, no creo que sea fundamental trabajar esto en clase, es un tema que deberían trabajar desde casa.
- No lo trabajo directamente como tema en clase, pero sí que me preocupo de reforzar a mis alumnos siempre que tengo la ocasión.
- Si, lo he trabajado varias veces en tutoría, siempre que aparece algún conflicto en clase o en el patio.
- Si, lo trabajo en el día a día junto con los alumnos intentando siempre reforzar sus esfuerzos, y que ellos reconozcan lo bien que trabajan ellos y sus compañeros. Predominando siempre el esfuerzo positivo frente al refuerzo negativo o castigo.

17. Qué tanto considera que conoce acerca de la autoestima:

| | |
|--------------|--|
| <i>Mucho</i> | |
|--------------|--|

| | |
|---------------------------|--|
| <i>Desconozco el tema</i> | |
|---------------------------|--|

| | |
|-------------------------------|--|
| <i>Debería investigar más</i> | |
|-------------------------------|--|

| | |
|------------------------------|--|
| <i>Conozco lo suficiente</i> | |
|------------------------------|--|

Instrucciones: Para responder, basta con que marque una sola "X" a la respuesta que mejor se adecue a su realidad personal.

CUADRO 3

| | Ítems | Siempre | Frecuente | Ocasional | Nunca |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|
| 1 | Dejó tiempo para que mis estudiantes expresen sus preocupaciones e intereses. | | | | |
| 2 | Doy reconocimiento verbal a las características personales positivas de los niños que más lo necesitan. | | | | |
| 3 | Utilizo las estrategias que permitan a los niños sentirse eficaces. | | | | |
| 4 | Evité criticar en público a los alumnos. | | | | |
| 5 | Me preocupo de crear un ambiente grato en la sala de clases. | | | | |
| 6 | Diseño de actividades que faciliten el que los alumnos se expresen características positivas unos a otros. | | | | |
| 7 | Género actividades grupales que permiten la participación activa de los alumnos. | | | | |
| 8 | Cuando un alumno me da problemas tiendo a pensar "¿Qué problemas puede tener?", más que "¿Cómo puedo castigarlo?". | | | | |
| 9 | Ayudó a los niños a fijar sus metas de modo que puedan sentir que logran lo que se proponen. | | | | |
| 10 | Evito situaciones en que los niños se sientan avergonzados públicamente (por ejemplo entregas de malas notas). | | | | |
| 11 | Me preocupo de hacer actividades que los alumnos puedan recordar como entretenidas y significativas. | | | | |
| 12 | Me preocupo de hacer clases que motiven a los niños, promuevan su participación y su interés por aprender. | | | | |
| 13 | Cuando reto a los alumnos, me preocupo de descalificar el hecho, pero no a la persona. | | | | |
| 14 | Evité que el alumno se sienta malo y culpable cuando ha actuado mal. | | | | |
| 15 | Tengo una imagen clara de las características personales de mis alumnos. | | | | |

| | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 16 | Cuando un alumno tiene una historia de fracasos, me preocupo de generar situaciones en que sea altamente probable que tenga éxito. | | | | |
| 17 | Doy oportunidades para que los alumnos deban tomar decisiones y no solo seguir órdenes. | | | | |
| 18 | Acepto y aliento que los alumnos tengan posturas (ideas, pensamiento) diferentes. | | | | |
| 19 | Ayudó a los alumnos a atribuir sus éxitos a su capacidad y a su esfuerzo. | | | | |
| 20 | Programó actividades que faciliten la integración de los alumnos más aislados o rechazados del grupo. | | | | |
| 21 | Diseño actividades que permitan a los alumnos expresar y mostrarse emocionalmente. | | | | |
| 22 | Evito situaciones que generen la expresión de sentimientos negativos entre los niños. | | | | |
| 23 | Fomento el contacto del niño con realidades que le permitan percibir modelos diferentes. | | | | |

CUADRO 4

| PUNTUACIÓN | EVALUACIÓN | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 3 Puntos por cada SIEMPRE 2 Puntos por cada FRECUENTE 1 Punto por cada OCASIONAL 0 Puntos por cada NUNCA | Sobre 46 puntos | Felicitaciones, usted se preocupa de la autoestima de sus alumnos. |
| | Entre 35 y 45 puntos | Bien, puede mejorar. |
| | Menos de 35 puntos | Haga un esfuerzo por ser más positivo. |

*Este último recuadro, que es la evaluación no se puso a la hora que se aplicaron los test.

Anexo E. Fotografías



Anexos actividades (FICHAS)

| FICHA n° 1 | | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
| Actividad 1. Acabo de encontrarte | | | | |
| ¡Escribe el nombre del compañero y pide que te firme! | | | | |
| Le gusta andar en patineta | Cumple años este mes | Su nombre empieza con la letra A | Le gusta mucho dibujar | Es el hermano mayor |
| | | | | |
| Le gusta ver anime | Trae una pulsera | Su estatura es similar a la tuya | Tiene dos hermanos | Siempre anda sonriendo |
| | | | | |
| Ha participado en algún concurso | Le gusta la misma música que a ti | Sabe jugar ajedrez | No le gusta el desorden | Su color favorito es el mismo que el tuyo |
| | | | | |

| FICHA n° 2 | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 4. Reflexión de autoestima baja | |
| Autoestima alta | Autoestima baja |
| Usa su intuición y percepción. | Usa sus prejuicios. |
| Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. | Se siente acorralado, amenazado se defiende constantemente y amenaza a los demás |
| Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto. | Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. |
| Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. | Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático. |
| Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. | Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende. |
| Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. | No acepta su sexo, ni lo relacionado con él. |
| Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. | Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera. |
| Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende mejor. | Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar. |
| Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. | Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás. |
| Se aprecia y se respeta y así a los demás. | Se desprecia y humilla a los demás. |
| Tiene confianza en sí mismo y en los demás. | Desconfía de sí mismo y de los demás. |
| Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes. | Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. | No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás. |
| Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. | No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal. |
| Acepta que comete errores y aprende de ellos. | No acepta decisiones, acepta las de los demás, culpándoles si algo sale mal. |
| Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. | No conoce que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos. |

FICHA n° 3
Actividad 8. A quien me recuerda

The image contains 38 numbered cartoon drawings of various characters, arranged in two columns. The characters are drawn in a simple, expressive style with large heads and small bodies. The numbers range from 1 to 38. The drawings depict various scenarios and emotions, such as characters talking, thinking, holding signs, and interacting with each other. The activity is designed for a child to match the drawings with the descriptions in the table above.

FICHA n° 4

Actividad 8. A quien me recuerda

Si tuvieras que representarte a ti mismo/a, a través de estas figuras, ¿Cuál elegirías? Elige las dos con las que te sientas más identificado/a y explica por qué:

Elige a tres figuras que representen personas con las que te gustaría trabajar:

Elige a tres figuras que representen personas con las que te gustaría compartir una amistad:

No me gustaría que me vieran como la figura del número _____. ¿Por qué?

Creo que la mayoría de los chicos y chicas de mi edad suele actuar como el número _____. ¿Por qué?



FICHA n° 5

Actividad 10. Mímica

| | | | | |
|---------------|---------------|-------------|-------------------|-------------|
| Adaptabilidad | Comprensivo | Fuerza | Persistencia | Serenidad |
| Agilidad | Compromiso | Generosidad | Pulcritud | Sinceridad |
| Amabilidad | Confiabilidad | Gracioso | Puntualidad | Sociable |
| Atención | Detallismo | Humildad | Realista | Solidaridad |
| Bondad | Destreza | Lealtad | Respeto | Tolerancia |
| Carisma | Disciplinado | Liderazgo | Sensibilidad | Valentía |
| Cariñoso | Empatía | Moderación | Sentido del humor | |
| Compasión | Fortaleza | Optimismo | | |



| FICHA nº 6 | |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| Actividad 16. El anónimo | |
| NOMBRE: | |
| ¿Cómo te sentiste?: | |
| ¿Crees que algún tipo de solución entregada por tus compañeros te puede servir?: | |
| ¿Cuál fue la mayor dificultad que se te presentó en la actividad?: | |



| FICHA nº 7 |
|-------------------------------------------|
| Actividad 18. Riesgos y decisiones |

A) Lee la siguiente lista de actividades y piensa qué tienen en común:

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar el tequila de tu padre a escondidas. 2. Participar en un concurso 3. Hacer novillos 4. Ver una peli X en casa de mis padres cuando no están 5. Presentarse a la prueba de selección para el equipo de fútbol 6. Presentarse para jefe de clase 7. Fumar porros 8. Robar algo de la tienda | <ol style="list-style-type: none"> 11. Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido 12. Preguntar cuando no se sabe algo 13. Controlar con palabras y gestos a compañeros 14. Abrir coches sin llaves 16. Pedir ayuda si se necesita 17. Limpiar móviles en los bares y discotecas 18. Jugar a las tragamonedas 19. Confesarse culpable de algo 20. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no están de acuerdo | 21. Meterse en una pelea |
| 10. "Tirarse" a una chica o chico que se acaba de conocer | 22. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver a estudiar |

B) Muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero sólo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

1. Enumerar los pros y los contras, así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.
2. Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
3. Intentar decidir si vale la pena y por qué.

Realiza estos tres pasos con alguna de las actividades señaladas en el punto A tal como se muestra en el ejemplo:

| Ejemplo | Pros | Contras | Probabilidad de salir bien | ¿Vale la pena? ¿Por qué? |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Robar ropa de unos grandes almacenes | <ul style="list-style-type: none"> – Gran aventura – Tienes ropa nueva | <ul style="list-style-type: none"> – Te sientes culpable – Si te cogen en la tienda, te arrestarán – Tus padres sospecharan si te la Pones | Pequeña pues hay cámaras ocultas | No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras. |

| Ejemplo | Pros | Contras | Probabilidad de salir bien | ¿Vale la pena? ¿Por qué? |
|---------|------|---------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

C) A continuación hay una lista de algunas razones por las que la gente asume riesgos. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón:

| RAZÓN | |
|---------------------------------|--|
| Por intentar sobresalir | |
| Por inquietud | |
| Para probarse que puede hacerlo | |
| Para ser populares | |
| Para demostrar que son audaces | |
| Debido a sus convicciones | |

D) Menciona riesgos positivos y riesgos negativos que has asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

•••

| FICHA n° 8 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 19. El heredero |
| Si ustedes fueran los protagonistas... ¿Que hubieran hecho ustedes?: |
| ¿Cuál hubiera sido tu comportamiento cuando, pasados unos días, en tu maceta no hubiera crecido la semilla?: |
| Análízalo pensando que la prueba era sólo para ti. Sin contendientes. Y que la meta y los logros dependieran de que tu semilla germinara. |

Ahora realiza la misma reflexión pensando que compites con un grupo de amigos o compañeros. La maceta tiene la semilla sin germinar. Durante los seis meses has regado la tierra y has procurado que le diera el sol. No has declinado en estos cuidados y la tierra ha permanecido yerma. Ahora debes defender el resultado ante tu rey.

¿Qué pensarías de ti mismo?:

¿Cómo te sentirías?:

Ponte también en la situación de haber plantado otra semilla en mejor estado tras comprobar que la que te habían dado no brotaba. La semilla impostora ha crecido y tiene una flor inmensa. Si te preguntan, estás dispuesto a guardar tu secreto. Lo importante es ganar el premio.

Quizá has agotado tu paciencia al cabo de unos días, y has tirado la maceta y la semilla, creyendo que no merecía la pena tanto esfuerzo.

La integridad consiste en hacer lo CORRECTO.

El día de mañana el ser una persona con integridad permitirá: “ser un buen profesional, excelente persona y muchas cosas más”.



FICHA n° 9

Actividad 20. Conociéndome

LISTA DE FRASES

No te preocupes si en algún momento no sabes qué poner o te parece difícil. Sigue pensando y completa todas las frases.

- Para mí no es fácil admitir que...
- No puedo creer que en el pasado yo...
- No me es fácil aceptarme cuando yo...
- Una de mis emociones que no me gusta aceptar es...
- Una de mis acciones que no me gusta aceptar es...

- Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es...
- Una de las partes de mi cuerpo que no me gusta aceptar es...
- Si yo aceptara más mi cuerpo...
- Si yo aceptara más las cosas que he hecho...
- Si yo aceptara más mis sentimientos...
- Si yo aceptara mis deseos y necesidades de forma honesta...
- Lo que más me asusta de aceptarme es...
- Si los demás vieran que me aceptó más...
- Lo bueno de no aceptarme sería...
- Empiezo a darme cuenta de que...
- Empiezo a sentir...
- Si dejo de negar lo que siento...

Una vez que hayas rellenado todas las frases, léelas y verás cómo descubres muchas facetas de tu personalidad que tú mismo te estabas escondiendo. Ahora podrás reflexionar sobre ello, aceptarte cómo eres y ponerte en el camino de mejorar lo que no te guste y conseguir una autoestima más elevada.



FICHA n° 10

Actividad 22. Lado A y lado B

HOJA DE INSTRUCCIONES DE IDENTIDAD PERSONAL (A)

Para que los miembros del grupo se conozcan entre sí, cada uno debe hablar primero brevemente sobre sí mismo al grupo. Después de que cada persona ha hecho esto, los demás integrantes son libres de hablar o comentar sobre ellos. Por ejemplo, usted quiere hacerle a alguien una pregunta sobre una experiencia que tuvo o decir una propia. Recuerde, los objetivos son obtener información sobre los demás en el grupo y dar información sobre usted mismo. Lo que diga al principio sobre usted al grupo deber ser información básica como día de nacimiento, ocupación, gustos, etc., o puede ser más específico y decir algo como: su signo astrológico, su color favorito, tamaño del pie, su fantasía preferida, etc. En pocas palabras, le puede decir a los miembros del grupo cualquier cosa que crea ayudará a que lo conozcan mejor.

Algunos estarán presentando una imagen falsa de ellos mismos. Usted debe ver si puede identificar si la historia de la persona es verdadera o falsa pero no “trate” de buscarlo solo por saber quién es. La atmósfera del grupo debe permanecer adecuada para conocerse. Si usted sabe que una persona está presentando una falsa imagen de sí, no lo revele a los demás.

¡No comparta estas instrucciones con nadie!

HOJA DE INSTRUCCIONES DE IDENTIDAD PERSONAL (B)

Para que los miembros del grupo se conozcan entre sí, cada uno debe hablar brevemente de sí mismo al grupo. Después de que cada persona ha hecho uso de la palabra, debe intentar conocer más a la gente de su grupo y ellas a usted. Su tarea, sin embargo, es la de NO decir la verdad sobre usted mismo. Mantenga su nombre verdadero, pero construya una nueva identidad completamente falsa. Así, puede hablar sobre cosas como: su día de nacimiento, ocupación. Gustos, etc., o sobre cosas más específicas como: el signo astrológico, color favorito, tamaño del pie, su fantasía favorita, etc., pero lo que diga debe ser falso. Trate de hacer su historia o sus “actos” creíbles y consistentes.

No toda la gente recibirá esta información. Es muy importante que de ninguna manera de señales de que no está diciendo la verdad o de que ha recibido estas instrucciones. Trate de ver cómo puede actuar. Si localiza en el grupo alguien que también está representando una identidad diferente, no lo revele a nadie.

¡No comparta estas instrucciones con nadie!

FICHA n° 11

Actividad 24. Carta a un Pigmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti o un profesor cocodrilo que cuando abre su boca es mejor que te prepares para recibir un mordisco.

1. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el

conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento). Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, incomunicativa, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta. Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.

2. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el que quiera la lee al resto.



| FICHA n° 12 |
|------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 25. Derechos asertivos |
| <p>YO TENGO DERECHO.</p> <p>En mi casa a:</p> |
| <p>En mi escuela a:</p> |
| <p>En mi grupo de amistades a:</p> |
| <p>LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MI.</p> <p>En mi casa a:</p> |

En mi escuela a:

En mi grupo de amistades a:



FICHA n° 13

Actividad 28. ¿Cómo es mi situación actual?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con la escuela?

4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

5. ¿Qué relación guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?



FICHA n° 14

Actividad 29. El verdadero valor del anillo

COMPRENSIÓN

¿Qué problema tenía el protagonista del cuento?:

¿A quién pidió ayuda?:

¿El sabio le dio la respuesta a su problema?:

¿Qué le dio el maestro al joven?:

¿A quién ofreció el anillo en primer lugar?:

¿Consiguió venderlo? ¿Por qué?:

Al final, ¿Quién valoró el anillo?:

¿Cuánto le ofreció?:

VALORACIÓN

¿Cuál fue el mensaje que le quería dar el maestro al joven?:

¿Le convenció con argumentos?:

¿Qué razones podría haberle dado el sabio para convencerle de su valía?:

¿Es importante pedir ayuda?, ¿Por qué?:

¿Por qué dice el maestro que somos una joya única?:

¿Con quién te identificas, con los mercaderes o con el joven protagonista?, ¿Por qué?:

¿Hay que dar la solución inmediata al que te pide ayuda o es mejor que sea el interesado el que encuentre la solución?, ¿Por qué?:

APLICACIÓN

¿Qué crees que puedes hacer tú, para que las personas de tu entorno se sientan valoradas?:

