

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

"ACATLÁN"



LA AUTOESTIMA Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE, ESTUDIO DE CASO (ESCUELA SECUNDARIA No. 0314 "ITZCOATL")

299388

T E S I S PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGIA PRESENTA ROSA CALLEJAS GARCIA

ASESOR: LIC. GABRIELA GUTIERREZ GARCIA





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTO
A DIOS

Por permitirme llegar al final de este camino
del cual simplemente
es el principio de otra etapa de mi vida,
es por eso que hoy le doy gracias
no solamente por darme la oportunidad de vivir
sino también por haberme
dado la dicha de tener lo que poseo
y de conocer
a todas las personas que están a mi alrededor.
Por darme fe y esperanza
en todo lo que he realizado,
esencias sin las cuales
no podría concluir este trabajo.

A MIS PADRES
PORFIRIO Y PAULA

Gracias por darme la vida,
su cariño y su infinito amor,
todos los días de mi vida
y darme la oportunidad de estudiar.
nunca podré pagarles
todo lo que han hecho por mí
y por mis hermanos.
Han dedicado
la gran parte de su vida esforzándose
para que no faltara nada de lo que yo necesitaré,
les agradezco su cariño y comprensión.
Además de apoyarme en mis decisiones
siempre les estaré eternamente agradecida
los quiero mucho

A MIS HERMANOS
JUAN, YOLANDA, ISABEL, MARTHA Y SALVADOR

Hermanos ustedes saben
que los quiero con todo mi corazón
sé que siempre que los necesite
estuvieron ahí para apoyarme,
hemos estado juntos en tiempos difíciles
pero también en los más felices,
soy la persona más dichosa por que tengo
unos hermanos como ustedes,
su amor, cariño y comprensión
son la razón por la cual,
he logrado
uno de mis sueños más importantes.

A MIS AMIGOS ELOISA Y RODRIGO
Quienes me enseñaron a ser humilde
y a mejora como ser humano.

A SERGIO
Porque has sabido ser más que un amigo
al apoyarme en los momentos más difíciles
y por compartir los más felices,
gracias por tu cariño, amor y confianza
que depositaste en mi
estimulo por el cual he realizado
este trabajo.

A MI
una meta lograda
otra por comenzar
con la mira al frente,
venciendo obstáculos por venir.

A MI ASESORA
GABRIELA

Gracias por haber brindado su amistad,
tiempo, apoyo y comprensión
en la realización de este proyecto,
gracias por su paciencia,
porque en este trabajo se ve reflejado
el interés que dedica día con día
no solo al asesorar y guiar este trabajo
sino al contribuir al elevar el nivel educativo
de nuestra sociedad.
Espero no defraudar la confianza depositada,
por ello seguiré su ejemplo.
Ser un agente transmisor de conocimientos
formando alumnos críticos, reflexivos, analíticos
y emprendedores para seguir adelante.

Con respeto y cariño

GRACIAS

**“Cada vez que nos internamos, podemos
ver a un monstruo aún desconocido.
Este ser
tiene la facultad de destruir al hombre
por completo sutilmente y sin que se dé cuenta,
es un monstruo siniestro pero a la vez maravilloso”,
hemos visto con asombro
que este fenómeno es...**

LA MENTE HUMANA

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1 EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL

1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 OBJETIVOS.....	14
1.3 OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	17

CAPÍTULO 2 EL PROCESO ENSEÑANZA--APRENDIZAJE

2.1 DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE.....	22
2.2 DEFINICIÓN DE ENSEÑANZA.....	28
2.3 LOS AGENTES DEL PROCESO.....	31
2.4 FACTORES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE.....	34
2.5 DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR.....	38

CAPÍTULO 3 AUTOESTIMA

3.1 CONCEPTO DE AUTOESTIMA.....	41
3.2 EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE.....	50
3.3 REPERCUSIÓN DE LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.....	58

CAPÍTULO 4 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

4.1 ANTECEDENTES.....	60
4.2 ALGUNAS APLICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.....	63
4.3 LA PNL Y EL APRENDIZAJE.....	76

CAPÍTULO 5 PROPUESTA BASADA EN LA PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA

INTRODUCCIÓN.....	79
5.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ESCUELA SEC. 0314 ITZCOATL.....	81
5.2 CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES DEL ADOLESCENTE.....	86
5.3 OPINIÓN DE DOCENTES.....	99
5.4 PROGRAMA DE LA PROPUESTA.....	103
ANEXOS.....	145
CONCLUSIONES.....	150
BIBLIOGRAFÍA.....	153
GLOSARIO.....	156

INTRODUCCIÓN

La educación es el proceso consciente por medio del cual se ayuda al individuo para que se adapte a la vida moderna.

El mejoramiento de la calidad humana y el desarrollo individual son dos fines de la educación relacionados entre sí, pueden alcanzarse únicamente cuando los individuos viven completa y satisfactoriamente sus vidas como miembros de la sociedad.

El objetivo de la educación consiste en ayudar al ser humano a participar y desenvolverse en todos los ámbitos, social e individual.

La Orientación Educativa juega un papel importante en la Educación Media, ya que una de sus finalidades consiste en asesorar y orientar a los alumnos hacia el estudio; en espera de guiar al estudiante en las decisiones particulares y grupales a las cuales la vida lo enfrenta y enfrentará.

La orientación relaciona dirige y coordina las experiencias del alumno con sus necesidades y diferencias intelectuales, físicas, sociales y emocionales. Un buen servicio de orientación se brindará en la medida en que los practicantes, evalúen y mejoren sus programas.

Este servicio debe ser un proceso continuo porque está íntimamente relacionado con el desarrollo del alumno.

El modo del como nos comunicamos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, escuela, familia, etc. Hasta nuestro proceder como padres y amigos y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y qué pensamos que somos.

Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos. Por lo tanto, la Autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Fuera de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión hasta el miedo a efectuar diversidad de acciones para alcanzar el éxito en todos los aspectos de nuestra vida, el abuso del alcohol, o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, el maltrato a las mujeres, la inmadurez emocional, el suicidio, que no sea atribuible a una Autoestima deficiente. De todos los juicios de que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio.

La Autoestima positiva es el requisito cardinal de una vida plena. Comprendamos qué la Autoestima tiene dos componentes, un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal; en otras palabras, la Autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo.

Con respecto a la problemática presentada en la institución, concluyo presentando una propuesta basada en La Programación Neurolingüística de la cual menciono algunos ejercicios, los cuales proporcionan mucho más beneficio de los que a primera vista pudiera pensarse. Entre ellos, aumentar la cantidad y mejorar la calidad del trabajo personal, mayor aceptación, reconocimiento y estimación de los demás, menos motivo de preocupación.

Muchas veces la actitud indiferente que tienen varios estudiantes hacia el estudio, derivan del hecho de que no toman una responsabilidad en sí mismos y un compromiso constante, y esto trae como consecuencia sentimientos de fracaso y depresión que alimentan las actividades negativas hacia el estudio.

La Programación Neurolingüística ha nacido al mismo tiempo que cobraba vida el movimiento que busca la excelencia en las empresas, por coincidencia admirable.

La PNL ofrece el instrumento práctico que permite a las personas actuar con excelencia y ser capaces de impulsar ese mismo afán de calidad total en el mundo de la salud, de la psicoterapia, de la educación, de las empresas de la comunicación, etc.

Se comprende así que diversos autores aluden a La Programación Neurolingüística con el título de, psicología de la excelencia y es por ser capaz de impulsar la excelencia de las personas y grupos, tiene el poder de alentar el éxito empresarial, grupal y personal.

En modo especial, PNL nos muestra el camino del éxito y de la excelencia personal y grupal, al mismo tiempo nos provee de varias opciones y alternativas que mejor nos conduzcan a la meta deseada.

En fin, con la práctica sugerida por La Programación Neurolingüística se multiplicará y perfeccionará los recursos neuronales y lingüísticos para alcanzar con excelencia la meta para la cual estamos programados, y es el de tener una vida saludable y feliz en unión de amor con los demás.

CAPITULO 1

EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL

ANTECEDENTES

Para comprender el papel que la Orientación Educativa debe cumplir en el sistema educativo, es importante remitirse al proceso que ha tenido.

A principios del siglo XX se empiezan a crear instituciones, en algunos países de Europa, que tienen relación con la orientación, en Estados Unidos surgió la orientación en este siglo, con la idea de encauzar al individuo hacia una elección adecuada de trabajo; el contacto directo con el alumno propició que la acción se dirigiera hacia una asistencia más amplia y completa orientándolo mejor para la vida personal y social.

El movimiento de la orientación constituye una de las realizaciones más significativas en educación desde el año de 1924 hasta nuestros días.

La orientación se basa sobre el hecho de que todos los seres humanos necesitan ayuda en algún momento de su vida. Algunos de manera constante y a través de todo el curso de su existencia. Otros únicamente de tiempo en tiempo, y en situaciones de crisis profunda.

La incapacidad de resolver con éxito los problemas de la vida sin ayuda alguna se manifiesta, de manera particular, en los jóvenes.

A la orientación se le puede considerar como un servicio especializado, o grupo de servicios. Esta implica ayuda personal proporcionada por el orientador que puede ser un especialista, un psicólogo, un psiquiatra, un pedagogo, un asistente social, un sacerdote, un profesor o cualquier persona que ejerza una función de orientación.

Todos poseen un conjunto de elementos que son comunes a la vez los cuales se diferencian de acuerdo al enfoque, contenido, tipo de sujeto a los que ayudan tomando en cuenta la situación en la que se desenvuelven.

Ha sido concebida para asistir a una persona en sus decisiones respecto de a donde quiere llegar, qué desea hacer o la mejor manera para realizar lo que se propone. Por consiguiente la orientación debe ejercerse principalmente en el ámbito escolar, ya sea en la enseñanza primaria, enseñanza media, media superior y universitaria, también en el campo de la industria, en clínicas, organismos sociales y en la esfera religiosa.

“Frente al individuo, no trata de eliminar sus dificultades; por él contrario, le ofrece su cooperación para que el mismo lo haga”. (1)

El objetivo de la orientación, es promover el desarrollo personal haciendo que ese proceso esté dirigido por el propio individuo.

Esta ayuda puede, realizarse de dos maneras colectivamente a grupos que están constituidos por personas o separadamente a cada una de ellas, directa o indirecta, puede estar basada en un programa de asesoramiento, en una relación personal como parte integrante de un servicio, etc. , pero en todos los casos está concebida para servir al individuo. La Orientación Educativa no se realizaba únicamente a través de una realización bipersonal, ya que se orienta a situaciones de grupo como la familia, clase escolar, reuniones informales, etc. , considerando aspectos como el ámbito, el número de personas, sexo, edad, etc. Cabe aclarar que siendo el campo de la educación la misma sociedad, La Orientación Educativa se ubica en toda ella, es decir se orienta en diversos grupos sociales, así como en todas las instituciones que la sociedad a través del Estado conserva, organiza y se vale para ello.

(1) JONES, Arthur J. Principios de Orientación y Asistencia al Alumno, p. 49

Una de las instituciones en la cual se apoya la sociedad es la escuela que responde a una variedad conjugada de factores que se resumen en la necesidad social de educar a la porción de la población que la reclama ayudando al mantenimiento del sistema social.

Si la Orientación Educativa se inició exclusivamente como apoyo profesional debido a las condiciones que poco a poco se fueron modificando, hubo un movimiento de apertura a la orientación escolar, pasando a figurar prácticamente en los sistemas educativos de los países.

Ma. Victoria Gordillo nos dice: “Entendemos que la Orientación Educativa es un proceso educativo individualizado de ayuda al educando en su progresiva realización personal lograda a través de la libre asunción de valores y ejercida internacionalmente por los educadores en situaciones diversas que entrañan comunicación y la posibilidad”. (2)

Para definir los tipos de orientación se puede hacer una clasificación de ésta, dependiendo el nivel escolar del que se trate (Básico o Elemental, Medio Superior y Superior), en función de lo anterior se pueden citar tres tipos de Orientación Educativa, que incluye la escolar, vocacional y profesional.

La Orientación Escolar es un proceso educativo a través del cual se ayuda al educando con el fin de que esta pueda obtener pleno rendimiento en las actividades escolares, formula y realiza planes tomando en cuenta sus aptitudes y sus intereses y así alcanzar más armoniosamente los fines últimos de una educación integral y tratar de descubrir principalmente las habilidades abocadas a las necesidades y a los intereses que tienen los jóvenes.

(2) KNAPP, ROBERT. Orientación del Escolar, p. 17

La Orientación Escolar: Relaciona, dirige y coordina las experiencias del escolar con sus necesidades y diferencias intelectuales, físicas, sociales y emocionales.

La Orientación Vocacional consiste en ayudar al joven para que realice una buena elección reflexiva de su futura profesión, y prepararlo para que pueda competir con otros en lograr ese futuro.

Orientación Vocacional: “Es el proceso mediante el cual el educando toma consciencia y respeto de las condiciones y posibilidades personales para el desempeño de las actividades necesarias para la vida social”. (3)

El objetivo de la orientación vocacional dice Bohoslavsky es: “Transmitir información simultánea corregir imágenes distorsionadas”. (4)

La distorsión de imágenes expresa características personales y emergentes del contexto social por esta razón se recomienda que existan organismos dedicados a recolectar y elaborar fuentes de información y asesorar a Los Centros de Orientación Vocacional.

La Orientación Profesional proporciona información necesaria acerca de las posibilidades de desarrollo, según las aptitudes e intereses; Esta facilita la elección que más conviene a una persona ya sea por sus aptitudes, intereses, personalidad, etc.

Orientación Profesional: “Es una tarea social a guiar a los individuos en la elección de una profesión de tal modo que sean capaces de ejercerla y se sientan satisfechos, asegurándose así por la repartición de las elecciones, la satisfacción de las necesidades profesionales de la colectividad”. (5)

(3) NERICI, Imideo. G. Op. Cita. , p. 85

(4) BOHOSLAVSKY, R. Op. Cita. , p. 162

(5) CORTADA de Kohan, Nuria. El profesor y la Orientación Vocacional, p. 57

La Orientación Universitaria se inclina marcadamente a ayudar a los jóvenes a adaptarse a un medio ambiente, y a las exigencias asumidas principalmente por las instituciones superiores.

En las primeras décadas del siglo XX la aparición de la orientación vocacional en el país representa una toma de consciencia de la realidad de los educandos y de la complicada vida social en la que se desarrollan, en esta época se crea el departamento de psicopedagogía e higiene mental que contaba con secciones de psicopedagogía, previsión social, higiene escolar, y una de las escuelas especiales, por medio de las cuáles se pretendía conocer a los niños desde el punto de vista médico- pedagógico.

El Servicio de Orientación Vocacional se pone a experimentar en 1932 en las preparatorias técnicas, donde su carácter es vocacional.

En 1936 la U. N. A. M empieza a proporcionar información que se denominó profesiográfica.

Para 1952 se consolidó a retomar a La Orientación Educativa y Vocacional como un servicio en las escuelas de segunda enseñanza, creándose así La Oficina de Orientación Vocacional en La Secretaría de Educación Pública.

En la segunda mitad de los 50's. Se presenta "un programa de actividades de los orientadores de las escuelas secundarias del D.F" en el cual se especificuen actividades relacionadas con la salud de los alumnos; la orientación vocacional, el encausamiento de los problemas de adaptación familiar, escolar, social, emocional y de los problemas de aprendizaje de los alumnos. La Orientación Educativa en el Estado de México ha sido atendida conforme a las necesidades del Sistema Educativo Estatal.

Este servicio empezó a funcionar en las escuelas de la ciudad de Toluca, con el fin de acabar con las limitadas funciones de los prefectos.

El departamento de psicopedagogía, creado en 1950, comenzó a trabajar en forma directa con los alumnos, a los que brindaba orientación vocacional y atendía los casos especiales a través de terapia.

En 1973 se funda el colegio de orientadores de la ciudad de Toluca y que se aplican programas de Orientación Educativa y Vocacional en 16 escuelas de demostración en el interior del estado.

Por la necesidad de brindar el servicio de Orientación Educativa y Vocacional en la entidad. En 1981 se asignan orientadores a todas las secundarias estatales.

El orientador “se define como el responsable de la conducción y asistencia de los alumnos a su cargo, para que encaucen adecuadamente sus capacidades y características personales hacia su realización educativa y vocacional”. (6)

Posteriormente en 1984 se elabora un programa de orientación y se difunde a todas las escuelas secundarias. En 1986 se elabora y difunde el manual operativo del orientador técnico de Educación Media Básica, que también contiene los programas de los tres grados. En el que se considera a la orientación “Como un aspecto de educación general que coadyuva a encauzar al educando en el conocimiento del mundo que le rodea”. (7)

En 1988, la revisión de documentos relacionados con la orientación da como resultado la elaboración del documento S.O.E. (Servicio de Orientación Educativa), el cual define la naturaleza del servicio, sus áreas de acción para el estudio, escolar, vocacional y para la salud, los límites de éstas y las funciones del orientador.

(6) GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO. Manual para el servicio de orientación 1ª. Edición. Toluca, 1991, 91 págs. P. 3

(7) *Ibidem.* p. 1

A nivel asignatura La Orientación Educativa en México es constituida a partir de La Modernización Educativa en 1993, se establece como un espacio para que en forma colectiva los estudiantes de tercer año se informen y reflexionen sobre los procesos y problemas que típicamente influyen de manera directa en su vida personal; es así como las modalidades de atención individual y grupal se complementan y permiten que el orientador se involucre en el plan de vida que se establecen con miras a lograr el equilibrio armónico del ser humano, esto significa a su vez propugnar por un desarrollo integral a futuro; se encontró también que La Orientación Educativa es brindada por profesionales óptimos para el cargo (psicólogos o pedagogos) que forman parte del personal de asistencia educativa.

En 1993 cuando se integra en la curricula la materia de Orientación Educativa como obligatoria para terceros años se le brinda al orientador escolar; (psicólogos, pedagogos, profesores de Civismo información de la nueva asignatura en la cual por parte de La SEP los profesores de Civismo serían los responsables de brindar la materia a los alumnos de tercero y los orientadores quedaran como apoyo de estos por lo cual se genera un programa de capacitación para los profesores responsables de la asignatura y una adaptación a los contenidos de la materia, pasando de orientación Educativa en 1993.

La Orientación Educativa ha sido ofrecida por las escuelas secundarias como un servicio de asesoría y generalmente se ha prestado de forma individual.

La reforma al plan de Estudios de 1993, que crea esta asignatura, establece además una ocasión para que en forma colectiva los estudiantes se informen y reflexionen sobre los procesos y problemas que típicamente influyen de manera directa sobre su vida personal. En este sentido, la asignatura no sustituye al servicio individualizado, sino que lo complementa y permite al orientador localizar las cosas y asuntos en los que su intervención puede ser oportuna y positiva.

El propósito de la asignatura será propiciar el conocimiento y la reflexión sobre tres grandes campos temáticos relativos a la situación del adolescente y su

transición a la vida adulta; la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, en particular de las que se relacionan con las adicciones a sustancias tóxicas, el desarrollo de la sexualidad y su ejercicio responsable y las oportunidades de estudio y de trabajo que permiten al estudiante la realización de sus potencialidades y preferencias.

En relación con estos temas, la asignatura debe, en primer, lugar, dar a los estudiantes la oportunidad de obtener información precisa y confiable; en segundo, debe propiciar la reflexión personal y cuando se requiera la discusión, en un ambiente respetuoso y tolerante que estimule a los alumnos a expresar libremente sus dudas y opiniones.

El sentido de estas actividades es propiciar un apoyo a los estudiantes para que se formen criterios propios y puedan adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales de su desarrollo.

Este propósito se fortalecerá si el maestro puede establecer una relación de intercambio de ideas y de apoyo mutuo con las madres y los padres de familia.

En 1996; La Orientación Educativa ha sido definida por El Sistema de Orientación Educativa para El Distrito Federal SEP, como la disciplina que promueve el desarrollo integral de los individuos, mediante un proceso dinámico que implica el autoconocimiento, la formación de hábitos, actitudes, habilidades y valores, así como la comprensión del entorno, en la realidad sociocultural del país para la toma de decisiones que permitan la planeación y la realización del proyecto de vida.

“En Agosto de 1998 se presentaron los programas de estudio de orientación educativa de primero y segundo grado. Como una acción tendiente a fortalecer la práctica de la orientación educativa en las escuelas secundarias de la identidad, La Secretaria de Educación Cultural y Bienestar Social, a través de La Dirección General de Educación del departamento de Educación Secundaria.

Producto de una revisión que incorpora desde diferentes estrategias de trabajo académico la experiencia acumulada en este ámbito.

La trascendencia de La Orientación Educativa en la formación del alumno de secundaria, obliga a realizar algunas reestructuraciones a estos programas a fin de que respondan al nuevo enfoque del plan de estudios para La Educación Secundaria.

En este sentido, se presentan los programas con los elementos esenciales que caracterizan al mismo; constan del enfoque, propósitos, contenidos, temática, estrategias de trabajo y evaluación en términos del seguimiento que requiere un trabajo de esta índole y la respectiva bibliografía para los requerimientos que la jerarquización temática exija.

Estos programas, podrán ser objeto de sucesivas revisiones que incorporen el análisis y la reflexión sistemática de los orientadores ante los retos que representa la formación del alumno de educación secundaria.

La incorporación de La Orientación Educativa como asignatura en el plan de estudios de secundaria, subraya la trascendencia de la misma en la formación del alumno y ratifica a la vez, la necesidad de continuar la tradición que en torno a este importante trabajo se ha realizado en primero y en segundo grado, a partir de un conjunto de acciones que tengan como prioridad central la atención del alumno como un enfoque individual y grupal, así como el establecimiento de las condiciones indispensables que requieren, la orientación educativa se entrelaza en los propósitos de estas propuestas programáticas, la incursión en los ámbitos escolar, familiar y social, a través de revisión y prácticas que impactan en el aprovechamiento escolar del alumno y en su desarrollo personal, con un temario básico estructurado en bloques que el orientador podrá abordar Según las características del grupo, de la escuela y de la región, la flexibilidad de los programas en cuanto al uso del tiempo y la incorporación de actividades y temas de relevancia regional, habrá de responderse a la priorización de problemas detectados y analizados de manera grupal, es importante mencionar a la vez que el sustento del trabajo de alumnos, orientadores y padres de

familia, será la colaboración y la correponsabilidad. Así mismo, el carácter formal de este trabajo, se dará en razón directa y paralela a las necesidades que implica la integración de los alumnos a un nivel educativo con exigencias y normas diferentes a las que estaba acostumbrado y está obligado a asimilar y acomodar en el proceso de transición escolar, familiar y social que vive en esta etapa". (8)

El día Miércoles 3 de Febrero de 1999 se publicó en El Diario Oficial con acuerdo número 253 por los que se actualizan los diversos números 177 y 182, mediante los cuales se establecieron, respectivamente un nuevo plan de estudios para educación secundaria y los programas de estudio correspondiente. Al margen un sello con El Escudo Nacional, que dice: Estados Unidos Mexicanos.- Secretaría de Educación Pública. Con fundamento en los artículos 3º Fracción I, II y III de la constitución política de Los Estados Unidos Mexicanos; 38 Fracción I inciso a) V y XXXI de la Ley Orgánica de La Administración Pública Federal; 12 Fracción I y 48 de la ley General de Educación, y 5º Fracciones I y XVII del reglamento interior de La Secretaría de Educación Pública, y considerando que por acuerdo secretarial con número 177, publicado en El Diario Oficial de La Federación el 4 de Junio de 1993, mismo que se encuentra vigente en los términos del artículo tercero transitorio de La Ley General de Educación, se establece el nuevo plan de estudios para la educación secundaria; Que en congruencia con lo anterior, con fecha 3 de Septiembre de 1993, se publicó en el referido órgano informativo; El Acuerdo número 182 por los que se establecen los programas de estudio para la educación secundaria; Que El Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000 señala que el fundamento de una educación de calidad reside en la sólida formación de valores, actitudes, hábitos, conocimientos y destrezas desde la primera infancia, a través de los niveles de preescolar, primaria y secundaria.

(8) GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO, Programas de Estudio de Orientación Educativa, Toluca, 1998. P. 3

Fue El Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000, en su capítulo destinado a la Educación Básica y bajo el rubro “planes y programas de estudio”, señala que los planes de estudio será materia de una evaluación continua; que permita identificar oportunamente los cambios en el nivel de formación de los alumnos que puedan atribuirse a la organización de currículo.

Que en términos de lo que dispone La Ley General de Educación, esta secretaría a realizado evaluaciones sistemáticas y continuas a los planes y programas de estudio de educación secundaria a efecto de actualizar la formación de los educandos en dicho nivel educativo y, consecuentemente, fomentar en ellos los valores individuales y sociales que consagran nuestra constitución. Consolidando así su formación ciudadana.

Que es propuesta del Gobierno de La República ofrece a Los Mexicanos una Educación Básica de Calidad, que les proporcione elementos conceptuales y valorativos para desarrollar su capacidad de análisis y discusión para la toma de decisiones personales y colectivas que contribuyan al mejoramiento de su desempeño en la sociedad, razón por la cuál en la ley general de educación se expide el siguiente acuerdo con número 253 por los que se actualizan los diversos números 177 y 182 mediante los cuales se establecieron, respectivamente, un nuevo plan de estudios para educación secundaria y los programas de estudio correspondientes.

- **ARTÍCULO 1.** - Las asignaturas académicas de Civismo para primero y segundo grado de educación secundaria, incorporados en la estructura del plan de estudios a que se refiere El Acuerdo Número 177, a partir del ciclo escolar 1999-2000, se denominarán Formación Cívica y Ética.
- La asignatura académica Orientación Educativa, para tercer grado, incorporada en el cuadro de materias del Acuerdo Número 182, a partir del ciclo escolar 2000-2001, se denominará Formación Cívica y Ética.

- ▢ **ARTÍCULO 2. –** Los programas para los cursos de Formación Cívica y Ética deberán ser aplicados en todas las escuelas de educación secundaria del país a partir del ciclo escolar 1999-2000 para primero y segundo grado; y del correspondiente al 2000-2001, para tercer grado, de conformidad con lo que a continuación se determina:
- ▢ La asignatura Formación Cívica y Ética actualizan las de Civismo I y II y Orientación Educativa. Esta actualización tiene un propósito esencialmente formativo; por ello, aunque se conservaron muchos contenidos que figuraban en los anteriores cursos, se cambiaron su énfasis y la Didáctica, además que incluyeron nuevos contenidos que hacen posible la formación del juicio ético y los cambios de actitud necesarios para mejorar la vida de los individuos en sociedad.
- ▣ Los cursos de Formación Cívica y Ética habrán de fomentar en alumnas y alumnos los valores individuales y sociales que consagran nuestra constitución, particularmente los del artículo tercero. Así la responsabilidad, la libertad, la justicia, la igualdad, la tolerancia, el respeto a los derechos humanos, el respeto al estado de derecho, el amor a la patria y a la democracia como forma de vida, son valores que los alumnos deberán hacer suyos. Es particularmente importante consolidar en los educandos una formación ciudadana.
- ▣ La asignatura Formación Cívica y Ética tienen como objetivo general proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para tomar decisiones personales y colectivas que contribuyan al mejoramiento de su desempeño en la sociedad. Se busca que los alumnos aprendan a considerar y asumir su entorno social como ambiente propicio para el ejercicio de actitudes comunitarias y cívicas.
- ▢ Esta asignatura no sólo se propone transmitir conocimientos sino formar a los estudiantes para que libremente conviertan en formas de ser los conocimientos, valores y principios que habrán de examinarse durante los tres cursos. De esta manera los estudiantes serán capaces de acometer mejor los retos de la vida

personal y social. Esto implica que los conceptos que se les presenten estén relacionados con sus conocimientos y experiencias, a fin de que aprendan a desenvolverse en su entorno y puedan mejorar su actuación cotidiana en los distintos ámbitos en que participan, y así contribuir a mejorar de alguna manera su medio social.

- La formación de valores está presente desde la escuela primaria donde se procura que los estudiantes se ejerciten en la toma de decisiones. Individuales y colectivas y conforme a determinados valores, y que experimenten conductas apegadas a procedimientos democráticos en la Educación Secundaria, la idea central que ha de comunicarse a los estudiantes es que como individuos deben aprender a conciliar lo que quieren con lo que la sociedad les ofrece y les demanda, en la medida en que adquieran conocimiento, desarrollen actividades y habilidades y formen criterios que los hagan capaces de aportar beneficios al bienestar colectivo, los estudiantes están en mejores condiciones para desarrollar en libertad y transformar su sociedad.
- Es indudable que el progreso del país está vinculado estrechamente con la política, así El Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000, considera a la educación como un factor estratégico de desarrollo, que pretende lograr equidad en el acceso a las oportunidades educativas y establecer condiciones que permitan su aprovechamiento pleno.
- Hasta el momento los planes y programas educativos han expresado en cada momento la necesidad de ampliar la cobertura educativa a todos los mexicanos y de mejorar la misma para que se alcancen los objetivos de promoción personal, transformación social, justicia y equidad.

(9) Subsecretaría de Educación Básica y Normal, Plan y Programas de Estudio Educación Básica Secundaria. México. 1999 p. 5-9

1.2 OBJETIVOS

En la mayoría de los casos resulta difícil con exactitud las nociones fundamentales, tal es el caso de la orientación, para precisar su concepto se presentan algunas características que se consideraban básicas en la noción de orientación; la orientación influye a dos actores: un orientado y un orientador, su objetivo es “lograr consciencia”, en el orientado, sobre su propia situación o posición en un contexto determinado, consciencia que le permite tener la capacidad de elegir la dirección correcta para su avance.

Para lograr lo anterior, se hace conocimiento de las características personales del orientado en cuanto a intereses, necesidades y potencialidades, así también las necesidades del contexto para armonizar lo mejor posible al individuo con las demandas de su entorno social.

Se presupone que el orientador cuente con los instrumentos y capacitación necesaria para poder ayudar al orientado.

También que el proceso de desarrollo de consciencia, y elección de dirección del orientado es compleja y resulta difícil la acción sola del orientador para lograrlo, lo que hace necesaria la participación de otras instancias. Aunque sólo el orientado puede realizar, finalmente la toma de consciencia y la elección de dirección.

La noción de orientación tiene acción directa e inmediata con la educación especialmente en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Las tendencias educativas avanzadas plantean la necesidad de que el alumno desarrolle la capacidad de autoaprendizaje y de autorresponsabilidad. Porque con ello se logra una participación activa en un proceso educativo.

Algunos integrantes que señalan la dirección en que deben desarrollarse la orientación educativa y que justifica su existencia son: ¿Cómo ayudarlo a elegir la ocupación que más le convenga en su futuro?, ¿Cómo ayudarlo a que conserve y

mejore su salud?, ¿Cómo integrarlo a su medio?, ¿Cómo desarrollar su habilidad de aprender a aprender.

“La Orientación Educativa es el servicio a través del cual la escuela ayuda a los alumnos para que:

- Desarrollen por sí mismos y de la mejor forma posible, sus capacidades de aprendizaje.
- Se integren a la comunidad escolar y hagan uso adecuado de sus instalaciones.
- Conozcan y desarrollen sus habilidades y aptitudes para elegir adecuadamente entre las opciones educativas y labores que ofrecen.
- Acepten los valores sociales y respeten las normas establecidas para la convivencia social.
- Conozcan las ventajas de la planificación familiar, la paternidad responsable, la educación sexual, la salud física y mental”. (10)

En el año 1998 se presenta otro plan de estudios y con esto trae consigo diferentes perspectivas a alcanzar modificando así la curricula a nivel secundaria, y también trae con esto una reestructuración de objetivos ya que se toma como materia para acreditar a nivel de tercer año de secundaria Formación Cívica y Ética y en primero y segundo va apoyando en cierta manera a orientación educativa.

“Los Objetivos de La Orientación Educativa son:

- Lograr en el orientado consciencia sobre su propia situación o posición en un contexto determinado y de esta manera pueda elegir la dirección correcta para su futuro.

(10) GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO. *Ibidem.* , p.14-15

- **Incorporar al alumno en un proceso de análisis y reflexión permanente que desarrolle en el mismo la capacidad de contribuir a su formación integral.**

Los Propósitos de Orientación Educativa son:

- **Buscar una interacción del alumno como sujeto social**
- **Contribuir al plan de estudios llevando a cabo acciones de intenciones en los diferentes ámbitos de formación del alumno mediante la integración grupal en primer término y la construcción social del conocimiento”. (11)**

(11) SEC y BS Programas de Orientación de Segundo grado SEP. 1997

1.3 OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA

El desarrollo de la asignatura se hará a partir de los contenidos, así como de la participación e investigación del alumnado, pues se busca fortalecer su capacidad de análisis, de trabajo en grupo y de participación en los procesos de toma de decisiones individuales y colectivas. La asignatura está basada en los valores de la vida democrática y busca promoverlos.

Los objetivos particulares de la asignatura tienen distinto énfasis y diferentes matices en cada uno de los grados de la secundaria:

- **En el primer grado, a partir de un análisis acerca de la naturaleza humana, los estudiantes reflexionarán sobre su identidad personal, la etapa de desarrollo en la que se encuentran y las relaciones sociales en las que participan, todo lo cual define su identidad individual y colectiva, se busca proporcionar al alumnado los elementos para que se inicie en el conocimiento de sí mismo.**
- **En segundo grado, tomando como punto de partida las posibilidades de solución colectiva de problemas sociales, los estudiantes reflexionarán acerca de las normas de convivencia y las distintas formas de organización para lograr el bienestar colectivo, el curso concluye con un ejercicio de análisis en el que alumnos y alumnas revisan su participación en cada una de las instancias sociales.**
- **En tercer grado, a partir de un acercamiento a las leyes y formas de gobierno de nuestro país y de una reflexión sobre los valores que constituyen a una democracia, los estudiantes desarrollarán su capacidad para analizar valores, elegir las vías que les permitan transformarse y mejorar su vida y el entorno social en el que se desenvuelven. El curso finaliza con un ejercicio que consiste en la elaboración de un proyecto de participación social.**

En relación con estos objetivos, la asignatura de orientación educativa debe en primer lugar, dar a los estudiantes de tercer año la oportunidad de obtener información precisa y confiable, en segundo, debe propiciar la reflexión personal y, cuando se requiera, la discusión, en un ambiente respetuoso y tolerante que estimule a los estudiantes a expresar libremente sus dudas y opiniones.

El sentido de estas actividades es propiciar un apoyo al estudiante para que se forme criterios propios y pueda adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales de su desarrollo. Estos propósitos se fortalecerán si el maestro puede establecer una relación de intercambio de ideas y de apoyo mutuo con los padres y madres de familia.

El programa indica un temario básico, enunciado en forma general que el grupo deberá desarrollar durante el curso, sin embargo el maestro dispondrá de la flexibilidad necesaria para priorizar los temas, matizar su tratamiento y agregar otras cuestiones que considere pertinentes y que correspondan a la orientación de la asignatura. Para tomar estas decisiones el maestro deberá considerar las condiciones y problemas que tienen mayor peso, dada la composición social, cultural, de género y edad de su grupo, las características de la zona en las que se ubica el plantel, así como de las disposiciones y las preocupaciones de los padres de familia.

Atendiendo a los propósitos del curso, es conveniente que el maestro diversifique las actividades mediante las cuales los alumnos puedan obtener información y motivos para la reflexión.

Debe evitarse que el curso adquiera una formalización excesiva y por tanto no es adecuado que el maestro actúe como única fuente de información o que sólo dependa de material escrito en especial de algún libro de texto.

Para lograr esta diversidad el maestro debe proporcionar, que en la medida de sus posibilidades, los alumnos busquen información, la procesen y la discutan en grupo, que realicen visitas y entrevistas programadas, sistematicen esas experiencias y puedan conversar en el grupo con especialistas e informantes seleccionados con un propósito definido igualmente se recomienda la utilización del cine y la televisión, así como de la novela, el relato y el teatro que son relevantes para los temas del curso.

Considerando que una temática importante del curso se relaciona con aspectos médicos y de la prevención de las enfermedades se recomienda al maestro que busque el apoyo de las instituciones de salud que funcionen en la zona, ya sea para obtener información o para lograr la participación personal de dichas instituciones.

En el desarrollo de las actividades el maestro seleccionará las formas de organización del trabajo del grupo que son más adecuadas con la relación a la temática que se está tratando, con el grupo en su conjunto, o si ese fuera el caso, dividiendo al grupo por género. Igualmente localizará los casos en que sea útil la intervención del orientador o la comunicación con los padres o tutores.

Al implementarse en los planes de estudio la asignatura Formación Cívica y Ética surgen diferentes cambios en cuanto a la asignatura de Orientación Educativa, ya que esta tendrá como propósito el trabajar apoyando a esta asignatura tanto en primero como en segundo año, la única diferencia al ser acreditadas es que en primero y en segundo año se presenta en la curricula en forma aprobatoria como asignatura Formación Cívica y Ética. En cuanto a Orientación Educativa no tiene valor curricular solo el apoyo en ambos grados, y en donde sucede de distinta manera es el tercer año, ambas deben acreditarse.

Por estas razones, La Formación Cívica y Ética se adopta un enfoque:

- **Formativo.-** En cuanto busca incidir el carácter del educando en sus valores, en su práctica social, en sus actitudes, en sus destrezas, en la amplitud de sus perspectivas, y en el conocimiento de sí mismo. En particular se procurará que los estudiantes adquieran consciencia de sus derechos y de que compartan la responsabilidad de hacerlos cumplir, así mismo, que el cumplimiento de sus obligaciones posibilitan la realización de los derechos ajenos.
- **Laico y no doctrinario.-** En cuanto se apega a los principios del artículo tercero constitucional.
- **Democratizador.-** En cuanto propicia el desarrollo de una cultura favorable al diálogo a partir del respeto, la equidad y la tolerancia como condiciones de la convivencia.
- **Nacionalista.-** En cuanto finca un vínculo común de pertenencia a la nación, basada en la identidad nacional, en la consciencia de nuestra pluralidad cultural, y en el orgullo de ser mexicanos, ello implica una serie de compromisos sociales y personales.
- **Universal.-** En cuanto alimenta la conciencia de pertenencia a la humanidad y de responsabilidad con el entorno y en cuanto fomenta el sentido del respeto, colaboración y reciprocidad entre los individuos y las naciones.
- **Preventivo.-** En cuanto brinda la información necesaria para los estudiantes, para que anticipen las consecuencias de sus actos y tengan mayor capacidad para elegir un estilo de vida sano, pleno, responsable, apegado a la legalidad y confianza en sus propias potencialidades.

- **Comunicativo.-** En cuanto propicia y enfatiza el diálogo y busca desarrollar habilidades y destrezas que faciliten la comunicación humana “. (12)

Tomando en cuenta que La Orientación Educativa pretende desarrollar las capacidades de aprendizaje de los alumnos e integrarlos a la comunidad escolar, de que conozcan y desarrollen sus habilidades y aptitudes para elegir adecuadamente en las opciones educativas y laborales, por otro lado el que se le oriente para que conozca las ventajas de la planificación familiar, la paternidad responsable, la educación sexual, la salud física y mental.

Para concluir La Orientación Educativa en el Estado de México a tenido cambios notables en los últimos años.

(12) Subsecretaría de Educación Básica y Normal, Plan y Programas de Estudio Educación Básica Secundaria, México. 1999, p. 5-9

CAPITULO 2

EL PROCESO ENSEÑANZA—APRENDIZAJE

2.1 DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE

Hablar de aprendizaje es interesante, porque aprender ha sido una de las actitudes más antiguas que ha realizado el hombre, así como una de las actividades básicas durante toda su vida, seguramente por esto, el aprendizaje es estudiado por diferentes ciencias dentro de diversos marcos teóricos. Es así como han surgido muchas y distintas concepciones a su alrededor.

El aprendizaje desde una perspectiva psicológica y en un sentido amplio, se puede definir como un proceso interno del individuo inferido a partir de sus manifestaciones externas por otro lado muchos especialistas han señalado que el aprendizaje mismo pertenece a una unidad con la memoria, ya que en un momento dado, son procesos que pueden difundirse o conjugarse. Pero es imprescindible tomar en cuenta que al hablar de memoria no se esta haciendo referencia a la capacitación de repetición mecánica, sino a la capacidad de evocación no solo de conocimientos sino también eventos, emociones, percepciones experiencias vividas.

El aprendizaje entonces, vendría a ser lo que ocurre durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (ADQUISICION) y la memoria sería aquello que ocurre una vez que este proceso a concluido, es decir, cuando ya se ha aprendido (VOCACIÓN). Ambos procesos son dinámicos. El modelo teórico del aprendizaje desde una línea cognoscitiva se basa en: "La concepción de tres instancias fundamentales (Memoria sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo), y dos clases de procesos (Interpretativa y de control). . .

Memoria sensorial es la que nos permite percibir los estímulos del ambiente: visuales, auditivos, olfativos, táctiles, etc. Sólo durara unos instantes. . . la memoria a

corto plazo se pone en juego si necesitamos usar la información que hemos recibido, misma que puede ser cognoscitiva, afectiva o psicomotora. Esta durara solo el tiempo que se requiera para ser usada; pero si no se emplea. La información se queda al nivel de la memoria sensorial. . .La memoria a largo plazo incluye aquella información que es más perdurable. Todo lo que sabemos, y hemos aprendido durante nuestra vida ocupa la memoria a largo plazo”. (13)

Como se puede ver la importancia de las memorias sensorial y a corto plazo, radica únicamente en que son facetas de un proceso pero no son términos de éste, pues en la memoria a largo plazo la que al implicar una interiorización, viene hacer la más pertinente para el proceso del aprendizaje.

Ahora bien, el hecho de que la información en la memoria a largo plazo tenga una evocación coherente, congruente y oportuna (Este organizada), se debe a la estructura cognoscitivista, definida por David Ausubel como: “El conjunto de hechos definiciones, proposiciones, conceptos, etc. Almacenado (. . .) de una manera organizada, estable y clara.” (14)

Es decir la información que se aprende queda integrada en la memoria a largo plazo, de una manera más o menos organizada dentro de la estructura cognoscitiva, al ser dicha estructura, individual y única en cada uno de nosotros, porque las experiencias y la forma de interiorizarlas tiene un carácter singular.

(13) QUEZADA Castillo Rocío. ¿Porqué formar profesores en estrategias de aprendizaje?, En revista perfiles educativos, 39, CISE-UNAM, México 1981,pág. 31

(14) *Ibidem* pág. 32

Además la estructura cognoscitiva es dinámica porque cambia conforme se va aprendiendo y afecta aquellas que se van aprender, facilitando o impidiendo que el nuevo aprendizaje se integre a ella que le sirve como base. Para que el aprendizaje se dé, es necesario que lo nuevo se interiorice y se relacione con la estructura cognoscitiva.

El aprendizaje que se realiza en la persona es a través de sus experiencias, diferentes situaciones que se le presentan en la vida diaria, ya sea de forma directa o de forma indirecta, influyendo en su comportamiento posterior. Es así como se lleva a cabo de una manera espontánea y natural en la vida de toda persona.

Una persona recibe la experiencia y el conocimiento acumulado por las generaciones anteriores, a fin de que las utilice en circunstancias de su vida.

El desarrollo cognoscitivo tiene una estrecha relación con los procesos perceptibles, considerando a la percepción como un proceso por el cual un individuo adquiere la información de su medio ambiente.

Conforme el niño aumenta de edad, percibe todo un conjunto de estímulos de manera distinta que los pequeños, esto se debe a que su estructura cognoscitiva es más perfeccionada, este perfeccionamiento cognoscitivo es derivado de la experiencia y de toda una amplia gama de estímulos; cuando sucede lo contrario es seguro que no se logrará dicho perfeccionamiento. Para comprender mejor lo anterior, se puede decir que durante la etapa preescolar los niños suelen ser indiferentes relativamente respecto a ciertos acontecimientos de su ambiente que en ese momento no tiene significado inmediato. Para la etapa de nivel primario el tiempo y el espacio van más allá del hogar, o sea que incluyen la escuela y su comunidad. En cuanto a la percepción se hace más diferenciada y precisa tanto más este expuesto a los estímulos con ello el niño es capaz de aislar y extraer juicios perceptuales acerca de objetos y sucesos.

Werner, señala que “ El desarrollo cognoscitivo se produce a partir de un estado de relativa generalidad y falta de diferenciación hasta alcanzar un nivel decreciente, discriminación, articulación e integración jerárquica”. (15)

Lo anterior puede ser manifiesto cuando los niños de más edad distinguen por ejemplo, algunas figuras geométricas significativas dentro confuso; o por el contrario, en la etapa del pensamiento animista, los niños no tienen la capacidad para discriminar entre lo que realmente está vivo y lo que está sólo en apariencia.

En términos muy generales durante la niñez, el desarrollo cognoscitivo se va caracterizar por la capacidad para manejar símbolos verbales y posteriormente manejar esquemas abstractos y clasificatorios. Poco a poco dejará de depender de la presencia física de los objetos, hasta llegar a manejar problemas de lógica y razonamientos más complejos.

Conforme el niño va creciendo, su percepción, su pensamiento y la forma de organizar su mundo cognoscitivo es más general.

Es importante que el niño de cualquier edad principalmente en los primeros años se le estimule adecuadamente, ya que en cada una de las etapas por las que pasa tiene una forma de ver el mundo y también de explicárselo a sí mismo.

Esto no significa acelerar su desarrollo cognoscitivo, sino más bien estimularlo, por medio de experiencias adecuadas así como de una influencia ambiental apropiada.

(15)Werner, Citado por Ausubel David p.; Edmund V. Sullivan, El desarrollo infantil. Trad. José Penhos, España 1993, pág. 58

El ambiente juega también un papel muy importante para el retardo o adelanto del desarrollo cognoscitivo, y como se mencionó anteriormente este desarrollo se produce en gran medida como respuesta a toda una gama de estímulos y en tanto sea más variado el ambiente al que se exponga el niño, su estimulación será más rica, mientras que los efectos de un ambiente pobre tendrá como consecuencia una escasa capacidad de discriminación perceptual y un vocabulario reducido.

A continuación citaré al principal exponente de la psicología genética; el Suizo Jean Piaget, quién dedicó sus estudios a al desarrollo de la inteligencia. Su teoría al desarrollo como la construcción de estructuras intelectuales progresivamente más equilibradas, es decir, que permiten una mejor adaptación de la persona al medio físico y social.

El establecer que existen cuatro factores principales que provocan cambios en el desarrollo intelectual: La maduración, la experiencia física, la experiencia social y la equilibración.

Piaget considera que en cada etapa hay un período de formación o génesis y otro de logro, este logro sería la organización progresiva de una estructura compuesta de operaciones mentales.

Cada estructura constituye el logro de una etapa o la formación o punto de partida de la siguiente. Estas etapas llevan un orden de sucesión, el cuál es invariante. La edad en que se presentan sí pueden variar y esto dependerá de la motivación, del medio cultural, etc.

Piaget establece dos funciones principales que realizan los sujetos, la organización y la adaptación. La organización se refiere a todos los cambios progresivos o secuenciales en la estructura, en otras palabras sería la estructura de la inteligencia que incluye la coordinación e integración de lo que Piaget denomina

esquemas en cuanto a la adaptación, esta se ve como una equilibración en la integración del sujeto con su ambiente. Esta se compone a su vez de dos elementos principales que son: la asimilación y la acomodación. Por ejemplo cuando el niño aplica sus estructuras cognoscitivas existentes a algo nuevo, estas mismas estructuras cambian para dar lugar a la acomodación de la información nueva. Esta nueva información puede asimilarse y acomodarse en dichas estructuras. Esto da lugar a un equilibrio, esto es un estado de organización más compleja y estable.

Para entender la definición de conocimiento que de Piaget hay que empezar por su concepción de la relación entre sujeto y objeto.

El conocimiento se encuentra precisamente en la interacción entre sujeto y objeto, “para poder conocer los objetos, el sujeto tiene que actuar sobre ellos y mediante esto, transformarlos; tiene que desplazarlos, corregirlos, cambiarlos, desintegrarlos y volverlos a integrar.” (16)

Las operaciones cognoscitivas de los primeros períodos se deben estructurar y organizar para poder pasar a otros períodos posteriores.

Esta teoría plantea por tanto, que el niño construya su propio conocimiento a través de la acción. Este conocimiento resulta ser relativo porque surge de la interacción continua entre sujeto y objeto, donde los esquemas se van modificando, dando lugar a un equilibrio activo y evolutivo de las estructuras.

Por tanto el conocimiento se desarrolla a través de tener contacto con el exterior y el desarrollo interior. Las estructuras cognoscitivas surgen de estructuras previas mediante la acción, el equilibrio y la equilibración.

(16) Piaget J.; Citado por Nuñez Fernández, María Salud, Dra. “El desarrollo cognoscitivista según la psicología genética y su importancia para la enseñanza de las Ciencias Naturales”

2.2 DEFINICIÓN DE ENSEÑANZA

Uno de los términos más ambiguos en el campo de la ciencia pedagógica es el de enseñanza como acción significativa el acto por el cual el docente muestra algo a los escolares. Como acción pedagógica implica además aprendizaje, como término de acción equivale a instrucción, aunque con un matiz de mayor superficialidad. Su plural, enseñanzas, denota el conjunto de disciplinas o materias propias de la organización docente, pero en todo caso, el vocablo guardar se relaciona más con el docente que con el discente.

Un análisis fenomenológico de la enseñanza descubre sus cinco elementos integrantes

- ◆ 1. Sujeto docente y enseñante es decir, sujeto que muestra el objeto
- ◆ 2. Acto enseñante o docente mediante el cual la persona que enseña realiza vitalmente la enseñanza.
- ◆ 3. Método de enseñanza procedimiento o vía utilizada por el que enseña para la mostración o participación.
- ◆ 4. Objeto o signo enseñado.
- ◆ 5. Ser al que se enseña, al que se le muestra el objeto, todos los elementos son necesarios si queremos diferenciar la enseñanza del simple hacer humano, pero su quinto elemento ofrece una matización propia.

Para que sé de la enseñanza se requiere y basta la presencia corporal del sujeto enseñado sin que tal presencia implique su actuación o alguna aprehensión de conocimientos o ideas. De aquí la posibilidad de magníficos esfuerzos docentes con éxito nulo en el aprendizaje.

De aquí también la posibilidad simultánea de una perfecta preparación de la enseñanza y de un total alejamiento de la experiencia vital y cultural de los escolares

El formalismo didáctico aparece cuando la enseñanza reemplaza al aprendizaje en el papel de objetivo peculiar de la didáctica.

La enseñanza recibe multitud de adjetivos, que precisan su significado por ejemplo enseñanza individual estaríamos hablando de un docente y un discípulo; individualizada un docente muchos discípulos con la misma actividad, y colectivización; un docente – muchos discípulos con trabajos por grupos y en cooperación. Casos particulares de dichas enseñanzas son la doméstica: en casa la especializada; varios profesores para uno o varios alumnos.

La globalizada y la escolar atendiendo a la intencionalidad, tenemos la vitalizada: busca que la vida predominante biológica informa todo el que a hacer.

La enseñanza socializada: el que hacer en y para la sociedad, La instructiva: Logro de conocimientos y desenvolvimientos de las aptitudes propias, La educación aplicada a la rectificación de las fallas discentes, la culturizada, cuyo objetivo es la cultura en su amplio sentido integrador de alguno de los anteriores, la política, en función de un sistema político determinado y la religiosa de acuerdo a la religión.

Por su fondo y organización se distingue: la experiencial; parte de las experiencias de los escolares, la enseñanza incidental o informal se parte de la situación momentánea predominante, la ocasional reducida a introducciones de primeros estímulos actuales y potentes, la formalista Libresca, a partir de la ciencia elaborada en textos, la activista, con tensión constante de realizaciones discentes gracias a incentivos y motivos, la programada por la clase y organización del material de aprendizaje del tipo de las maquinas didácticas.

Cabe diferenciar por el tipo de escolares y por el tipo de docentes, también podríamos referirnos aquí a los métodos y formas de enseñanza pero no lo hacemos

porque están ya tratados en los artículos correspondientes. El estudio experimental de la función docente tan fomentado en la actualidad pone de manifiesto la tendencia a determinar el valor de la enseñanza no por lo que se hace o quiere hacer, sino por los resultados comprobados en los discípulos de acuerdo con sus niveles instructivos, no tienen sentido pedagógico atender solamente a la persona o actividad del maestro, se vive de hechos, tanto como de promesas y esperanzas el aprendizaje es, en último término en criterio general con que se valora la enseñanza en su aspecto pedagógico-didáctico.

2.3 LOS AGENTES DEL PROCESO

El propósito central de cualquier programa de educación es de promover el aprendizaje. Además del estudiante que está aprendiendo el agente más importante en un programa educativo es el maestro.

Su labor consiste en encargarse de las diversas influencias que rodean al estudiante, se seleccionen y acomoden para difundir el aprendizaje, los maestros puede llevar a cabo la tarea de transmitir el conocimiento, aplicado en algunas indicaciones.

Cabe destacar que si el objetivo de la enseñanza consiste en promover el conocimiento, es preciso que el maestro tenga una idea de lo que es el aprendizaje y la forma en la que se lleva a efecto y principalmente que le tenga amor a su profesión para que así, a su vez transmita los conocimientos con responsabilidad y cariño porque nadie puede dar lo que no se tiene.

A continuación se describirán algunas características de índole general de los agentes del proceso enseñanza - aprendizaje, del nivel de educación media en México.

- El maestro: - Es un ser humano que piensa y siente, entregado profesionalmente al servicio de la docencia.**
- Es el director de la enseñanza, y se encarga de que se le transfiera, ya sea por comunicación oral, lectura o algún otro medio. Así mismo, tiene que arreglar las condiciones para el aprendizaje y asegurar que los alumnos alcancen los objetivos.**
- La función esencial del maestro es la promoción del aprendizaje, es la del evaluador del alumno, diariamente debe tener un interés sobre lo que cada alumno ha aprendido y decide la manera de llegar a conclusiones con respecto a los resultados del aprendizaje.**

- **Sustenta una ideología determinada que transmitirá a sus alumnos, y su forma de ser afectará las relaciones con ellos, así como las de la instrucción.**
- **El maestro debe diagnosticar la situación en la que recibe a sus alumnos para determinar el punto de partida de su enseñanza, encaminado a modificar todo aquello que no sea conveniente, y estimular lo bueno para su desenvolvimiento.**
- **Necesita ayudar a formar el ambiente propicio para la instrucción creadora, lo cual significa que realizará un gran esfuerzo.**
- **Un maestro creador es aquel que vive constructivamente con sus alumnos y se preocupa por ellos y por su trabajo.**
- **Le preocupan las ideas que son fundamentales para su vida y actividad.**
- **La enseñanza representa en gran parte el sistema de crear un medio ambiente para que el alumno aprenda.**
- **Es cierto que el maestro no controla individualmente la totalidad del medio; puesto que una parte está bajo el control del hogar, otra a la comunidad y la última se rige por la dirección de la escuela y los maestros.**
- **El elemento central en la formación de un ambiente instructivo es el maestro, su personalidad, actitud, manera de relacionarse con los alumnos y su entusiasmo ante la vida.**

La mayor parte de los seres humanos tenemos que aprender a aceptar a otros individuos, debido a que son distintos de nosotros.

Es por ello, que el maestro debe aceptar a sus alumnos tal y como son, con sus defectos y virtudes.

Cabe destacar que el maestro adaptará la enseñanza de acuerdo a las posibilidades de los alumnos también contará con una preparación psicológica y pedagógica, la cual le servirá para conocer al alumno ese el punto de vista fisiológico, psicológico, moral y social tanto en general como individualmente.

En general deberá saber cómo organizar la clase, estimular el interés, como preparar y desarrollar las explicaciones, ilustraciones de las lecciones etc.

- El alumno: - Es la persona que recibe beneficios de la educación, cuya formación está en proceso para llegar a ser hombre y su conducta puede cambiar por ende a esa educación.
- Será responsabilidad de la institución, formarlo, modificarlo en él todo aquello que se considera negativo en su formación académica – social, estimulando y desarrollando sus aptitudes sobresalientes encauzándolo al logro de los objetivos.
- El alumno para lograr cierto desarrollo requiere ser apoyado en el área de los conocimientos, sus hábitos, habilidades o conductas.

Es importante señalar que posee la capacidad de transformar los conocimientos, es decir de elaborar su propia comprensión y beneficio, no sólo asimila, sino que esos contenidos que transforman los adecua a sus intereses problemas y grado de desarrollo.

2.4 FACTORES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE

En la vida diaria se presentan diferentes formas de conducta, que muchas veces nos hacen preguntarnos las causas que las originan. Esto hace pensar que la conducta humana no se genera sin motivo. Si no obedece a intereses, deseos afanes tanto personales como propiciados por las circunstancias en que vive el hombre.

Las personas actúan movidas por satisfacer las necesidades físicas, económicas, sociales, de seguridad o de otro tipo que se presentan con diverso grado de intensidad.

Las diferentes conductas que tanto el profesor como los alumnos manifiestan en el proceso enseñanza – aprendizaje, son generadas desde el interior del sujeto o bien, son provocadas por los estímulos que las circunstancias propiciaron.

De esta manera en el proceso enseñanza – aprendizaje se puede decir que los alumnos actúan por el interés de obtener buenas calificaciones, acreditar las materias, evitar sanciones, descubrir su vocación, etc.

Los profesores actúan por el interés de obtener mayores ingresos, despertar la admiración de sus alumnos transmitir sus conocimientos, gozar de unas prolongadas vacaciones, mantener la comunicación con las nuevas generaciones, etc.

Por lo tanto se pueden apreciar que en la enseñanza – aprendizaje, la conducta de los alumnos y la del profesor es provocada por factores externos como son los incentivos, estímulos y por factores internos en este caso la motivación, que viene hacer la fuerza interior que despierta, orienta y sostiene un comportamiento determinado.

Es preciso estar preparado física, intelectual y emocionalmente para cualquier tipo de aprendizaje a ese conjunto de condiciones, que aquí debe preexistir; a fin de poder aprender algo, los psicólogos le denominan disposición o madurez.

En la situación enseñanza – aprendizaje, debería antes de enseñar, verificar el grado de disposición o madurez de sus alumnos. De ahí que el rendimiento de sus alumnos no dependa sólo de la técnica docente, ni la motivación del alumno, sino de la madurez o disposición que se tenga por parte del alumno y del profesor; considero que es uno de los factores más importantes para aprender.

Es fácilmente comprensible que toda experiencia puede producir algún tipo de aprendizaje, Sin embargo, se debe tomar en cuenta que ciertos aprendizajes, se dan únicamente ante ciertos tipos de experiencias.

En primer lugar el conocimiento que se da cuando dos eventos o situaciones se asocian de tal manera, que la aparición de uno produce la reacción propia del otro, por ejemplo: Si el trueno se da siempre antecedido del relámpago, la reacción de miedo o sobresalto se dará siempre que se produzca un relámpago, aunque no esté seguido por el trueno. Así mismo algún sujeto ha aprendido que llorando puede obtener lo que desea (Atención, cariño, etc.) cada vez que quiera algo, estallará en llanto.

También se aprende por ensayo y error. Aunque “El hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra”, también es cierto que “La práctica hace al maestro”; en efecto, probando y ensayando.

Ahora bien, las experiencias que llevan a la solución concreta, se van imprimiendo en la memoria, se fortalecen, mientras que las otras se van eliminando, mediante la confrontación que se hace entre la práctica y los resultados obtenidos.

También se aprende por comparación. Así aprender a distinguir entre una rosa y un clavel, entre diversos sistemas políticos o económicos, entre diversas especies de animales, etc. Todo ello implica la práctica es decir la experiencia vivida y sobre la cual se reflexiona para hacer conscientes las distintas consecuencias que se dan en circunstancias diferentes.

Otro aspecto que considero de gran importancia para el aprendizaje es lo que se aprende por imitación. Este aprendizaje supone la existencia de un modelo, ejemplo o demostración o la copia o repetición del mismo. Así se adquiere el lenguaje materno y otros muchos conocimientos.

El aprendizaje de la actuación artística, la pintura, la poesía, etc., se logra imitando, hasta hacer surgir el propio estilo; por ejemplo al aprender algunos idiomas extranjeros o de algunos oficios, carpintería, albañilería, agricultura, etc. También pueden hacerse por imitación. Pero para producir mejoría o innovación tanto en el estilo, como en la tecnología se hace necesario recurrir al siguiente tipo de aprendizaje. Se trata en efecto, del aprendizaje de conceptos, ideas, principios y teorías. Esto se logra mediante la comunicación de la historia. Es necesario porque permite organizar experiencias aisladas. A este tipo de aprendizaje requiere de gran dosis de discusión y crítica.

Por otra parte, se tiende a que toda información sea incorporada o asumida como instrumento para volver a aprender y seguir creando y resolviendo problemas de cualquier tema a tratar. Hay un aprendizaje o parte del mismo, que tiene lugar exclusivamente en el área corporal por ejemplo, el aprender a escribir en computadora o el andar en automóvil, y en esos casos se debe completar llevando al plano del pensamiento y lo que se hizo o se aprendió en el nivel corporal.

Un alto porcentaje del trabajo; en nuestra cultura industrial se realiza exclusivamente en el área corporal, tanto en el trabajo de un obrero como el de un profesionalista o técnico, cosa que facilita o condiciona la disociación entre lo que se hace y lo que se piensa mientras se hace.

Ahora bien Wolf (1975) nos dice "Sin memoria no podemos aprender y sin aprender no podemos vivir". (17)

(17) WOLFF. Werner, Introducción a la psicología, ed. Fondo de Cultura Económica, México. 1975. Pág. 84

Si el organismo no acumulara experiencias en la memoria para recordarlas en las nuevas situaciones, no se podría utilizar ningún medio que lo protegiera del peligro ni podría alcanzar los medios para obtener satisfacción.

Es necesario aclarar que la motivación se trata de una condición interna mezcla de impulsos, propósitos, necesidades e intereses que mueven al individuo a actuar.

Los incentivos pueden ser innatos o adquiridos, los primeros son de naturaleza biológica y los segundos de índole social.

Es por ello si hay intereses, el aprendizaje se hace más participativo, afectivo y sobre todo más entusiasta.

Explica Zimbardo (1986) “Es muy diferente la actitud de quien dice ‘No puedo, porque cometo errores’ a lo que afirma ‘Puedo a pesar de que cometa errores’. Los seres humanos somos únicos. Capaces de compartir nuestras experiencias de éxito o fracaso y de dirigir conscientemente y voluntariamente nuestra actividad de aprendizaje. Esto nos lleva a pensar que la conducta humana no se genera sin motivo, sino que obedece a intereses, deseos, afanes tanto personales como propiciados por las circunstancias en que vive el hombre”. (18)

Las personas actúan y aprenden movidas por la urgencia de satisfacer muchas veces las necesidades físicas, económicas, sociales, de seguridad o de otra índole que se presentan en diversos grados de intensidad.

Es por ello que aprender es esencial para la vida y se logra a través de la experiencia y motivación y se va perfeccionando cotidianamente con la práctica.

(18) ZIMBARDO, Philip G, “Psicología y vida”, biblioteca de psicología, México. 1986.pág. 67

2.5 DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR

Determinando el fin de la tarea escolar y una vez realizada ésta, cabe preguntarse hasta qué punto la escuela alcanza los fines para los cuales fue creada; en otros términos cabe plantearse el rendimiento de la escuela.

Si nos fijamos en la aceptación vulgar del vocablo rendimiento, advertimos que significa algo referente a la utilidad o producción de una cosa en actividad; así se habla del rendimiento de una máquina y no se concibe que una máquina rinda si no está funcionando al hablar de rendimiento de la escuela, nos referimos por tanto, al aspecto más dinámico de la institución escolar. Desde el punto de vista científico, el rendimiento es un concepto físico en que se pone en relación la energía producida por una máquina y la energía verdaderamente utilizable. El problema del rendimiento se resolverá científicamente cuando se halla la relación existente entre el trabajo realizado por el maestro y los alumnos, de un lado, y la educación o sea la perfección intelectual y moral lograda por éstos.

Ahora bien ¿cómo se puede decir que un hombre esté mejor o peor educado que otros?. Surge aquí la cuestión de los aspectos de la educación, los conocimientos, la conducta y, sobre ello la felicidad, cuya manifestación más clara podríamos compendiosamente decir que es la alegría. A fin de cuentas, venimos a parar a la identificación entre los aspectos de la educación y las diferentes facetas de la vida humana y puede afirmarse que, en sentido estricto el rendimiento de una escuela se verá en la vida de los escolares que por ella han pasado; mas como la institución escolar es ella misma vida, sin salir de la escuela se podrá ir conociendo el rendimiento de la educación.

El aprendizaje se presenta a la observación más rigurosa. Los progresos de la pedagogía experimental permiten llegar a un conocimiento bastante exacto de lo que un alumno aprende. Pero midiendo la instrucción, además del aspecto intelectual de la educación conocemos otros factores volitivos, emocionales, sociales que influyen en aquélla, así pues, la medida de la instrucción dice mucho de la inteligencia de los

alumnos, algo también acerca de su voluntad, sentimientos, capacidad de trabajo y las condiciones sociales en que se desenvuelve su vida.

En el rendimiento intelectual podemos distinguir dos facetas distintas; Los conocimientos, y los hábitos que permiten realizar con facilidad las operaciones intelectuales. Así por ejemplo, en la enseñanza de la aritmética, se atiende tanto a que el niño conozca o adquiera ideas acerca de la suma, cuanto a que pueda sumar con rapidez y corrección. El saber lo que es la suma, cómo se llaman sus datos y cuales son sus propiedades, es un conocimiento o un conjunto de conocimientos, mientras que el sumar con rapidez es el fruto de un hábito adquirido. Por tanto, puede deducirse que la inteligencia se manifiesta en el saber y en la aptitud para los trabajos intelectuales.

En términos de rendimiento habremos de referirnos a conocimientos o hábitos mentales.

La conducta es un fenómeno más complejo, y su observación presenta más dificultades. El aprendizaje de un niño puede ponerse de manifiesto en el momento en que más convenga al maestro; la conducta por el contrario es algo que esta exteriorizando a cada momento, y su rigurosa observación exigirá que el maestro estuviese siempre con los ojos puestos en el educando, dispuesto a anotar cada movimiento, cada gesto, cada acto del mismo cosa imposible en una escuela en que un maestro a de atender a 30, 40, 50 o tal vez más alumnos, por otra parte cuando el alumno se siente observado, espontáneamente se cohibe, su conducta adquiere un matiz forzado, que de alguna manera enmascara el comportamiento natural.

La tarea del maestro, en cuanto a observación de la conducta se refiere, suele reducirse a tomar nota de aquellas acciones de sus discípulos que de una manera clara perturban el orden de la escuela o de aquellas otras que se distinguen por una bondad desusada; si es difícil la observación de la conducta, más lo es todavía la expresión objetiva de la misma. Las expresiones corrientes sobre la conducta de un alumno que la califican de (buena) de (regular) o de (mala) ponen de manifiesto un juicio muy

general acerca del modo de comportarse el educando; además estas calificaciones son muy subjetivas por parte del maestro.

En el estudio científico del rendimiento es fundamental la consideración de los factores que en él intervienen.

Hay una tendencia corriente a considerar que el rendimiento escolar por lo menos en lo que a instrucción se refiere se debe predominantemente a la inteligencia, cuando es lo cierto que ni si quiera en el aspecto intelectual del rendimiento es la inteligencia el único factor.

Los estudios que, desde los primeros años de este siglo se han realizado para buscar la correlación entre la inteligencia y las notas escolares, han llegado a resultados distintos. Los coeficientes de correlación entre inteligencia y notas escolares oscilan desde 0.33 a 0.78, lo cual dice que en el mejor de los casos, ni siquiera con el 50% de probabilidades pueden utilizarse la medida de la inteligencia como pronóstico de rendimiento escolar.

Más dificultades, el estudio del influjo de los factores afectivos sin embargo, parece que, aun siendo el influjo de cada uno de los otros rasgos de la personalidad menor que el de la inteligencia, puede en conjunto, anular el afecto de aquélla.

Por último en el estudio de rendimiento escolar han de valorarse también los factores ambientales, familiares, sociales y el ambiente de la escuela misma.

CAPITULO 3

AUTOESTIMA

3.1 CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Hoy en día existe una concienciación sobre la importancia de la Autoestima. Reconocemos que así como un ser humano no puede esperar a realizarse en todo su potencial sin poseer una sana Autoestima, tampoco puede hacerlo en una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos.

Antiguamente en los libros de Psicología no se mencionaba la palabra de Autoestima sólo existían escritos por algunos autores como es el caso de Sigmund Freud había sugerido que la causa del poco “amor propio” era que el niño descubría que no podía tener relaciones sexuales con su madre o padre y esto conducía al sentimiento de impotencia.

Alfred Adler sugirió que todos experimentamos desde el comienzo sentimientos de inferioridad porque en primer lugar, venimos al mundo con alguna desventaja física o “inferioridad orgánica”. Culturalmente la Autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta, no sólo empezaron a publicarse cada vez más libros que hacían referencia a la palabra y se extendían sobre el tema en grado diverso, sino que comenzaron a parecer estudios más científicos, sin embargo, aun no hay consenso en cuanto a que significa el término

“A fines de los años ochenta no se podía encender el televisor en Estados Unidos sin escuchar frases como: “¿ Me ha dejado plantado y mi Autoestima se ha hecho pedazos;” o “¿Cómo has podido dejar que te trate así? ¿Dónde ésta tú Autoestima?” . En una popular película histórica sobre el amor y la seducción en la aristocracia francesa, escuchamos el anacronismo de que un personaje le dijera algo así como: Te quise desde el primer momento en que te vi. Mi Autoestima me lo exigía”. (19)

(19) Nathaniel Branden, El Poder de la Autoestima. Editorial. Paidos, p. 19. 1998

Si en un principio el desafío fue lograr que se comprendiera la importancia de la Autoestima, hoy el peligro es que la idea se vuelva trivial. Si esto sucediera, la tragedia es que las personas dejarían de comprender su importancia.

Es de gran importancia comprender que la Autoestima tiene un significado específico. Sería poco sensato desechar las definiciones afirmando que son sólo una cuestión de semántica o la preocupación por la exactitud tildándola de pedantería. El valor de una definición precisa, es que nos permite distinguir un aspecto particular de la realidad de todos los demás, de tal forma que podamos pensar y trabajar con él con claridad y concentración si queremos saber de qué depende la Autoestima, cómo fomentarla en nuestros hijos, respaldarla en las escuelas, en alentarla en las organizaciones, fortalecerla en la psicoterapia o desarrollarla en nosotros mismos, necesitamos saber precisamente a donde apuntamos.

Si nuestra idea al respecto es vaga, los medios que adoptemos reflejarán esta vaguedad.

Si nuestro entusiasmo por la Autoestima no se combina con un apropiado rigor intelectual, corremos el riesgo no sólo de no obtener resultados valiosos, sino también de desacreditar la materia.

Lamentablemente casi todos los que leen sobre el tema de Autoestima proponen una definición diferente. Este es uno de los problemas de la investigación. Se miden diferentes características o atributos, pero a todos se les denomina colectivamente "Autoestima".

A continuación mencionare algunas definiciones representativas para aclarar más mi enfoque.

"El padre de la psicología norteamericana es William James, en su libro *Principles of Psychology*, cuya primera edición se publicó en 1890, se halló el primer intento de definir La Autoestima.

“Yo que para la época he arriesgado todo para ser psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más sobre psicología que yo. Pero me alegra revolverme en la más grande ignorancia de la lengua griega. Mis deficiencias en esta materia no me producen ninguna sensación de humillación personal. Si tuviera “pretensiones” de ser lingüista se habría producido el efecto inverso. . . sin intento no puede haber fracaso no hay humillación. Lo que sentimos con respecto ha nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinada por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador, nuestro éxito: por tanto,

$$\text{AUTOESTIMA} = \frac{\text{ÉXITO}}{\text{PRETENSIONES}}$$

Dicha fracción puede aumentarse tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador”. (20)

Uno de los mejores libros que se han escrito sobre La Autoestima es The Antecedents of Self-Esteem, de Stanley Coopersmith. Su investigación sobre la contribución de los padres sigue siendo incalculable. Escribe: Se “entiende por Autoestima la evolución que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, La Autoestima es un juicio personal de dignidad que se expresan en las actitudes del individuo hacia sí mismo”. (21)

(20) *Ibidem.* p. 20-21

(21) *Ibidem.* p.22

Los intentos más recientes de la definición de Autoestima son efectuados por “Richard L. Bednar, M. Gawain Wells y Scott R. Peterson ofrecen otra definición en su libro *Self- Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*. :

“Definimos a La Autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica . . . Entonces, La Autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una autopercepción exacta”. (22)

Una de las definiciones de Autoestima más ampliamente difundidas es la que se da en *Toward a State of Esteem: The Final Report of The California Task Force The Promote Self and Personal and Social Responsibility*. :

“La Autoestima se define como: apreciar mi propio mérito e importancia y tener el carácter para responder por mí mismo y actuar de forma responsable con los demás”. (23)

Las definiciones están en un contexto; se relaciona con un determinado nivel de conocimiento; a medida que crece el conocimiento tienden a convertirse en más precisas. Comprendemos que La Autoestima. Tiene dos componentes; un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. En otras palabras La Autoestima “es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acercar a su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades)”. (24)

(22) *Ibidem* p.23-24

(23) NATHANIEL Branden. Cómo mejorar su Autoestima. Editorial. Paidós; México 1998. p.10-11

(24) *Ibidem* p.11

Cuando somos niños los adultos pueden nutrir o minar nuestra confianza y respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, amen, valoren y alienten a tener fe en nosotros mismos, o no. Pero aun en nuestras propias elecciones y decisiones cumplen un papel crucial en el nivel de Autoestima que finalmente desarrollaremos, estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros, y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación.

Como adultos el asunto está en nuestras manos, nadie puede respirar por nosotros ni mucho menos el pensar por nosotros y sobre todo nadie tiene el derecho a imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

La Autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo siento y pienso sobre mí mismo no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

La Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida, creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Todos necesitamos tener Autoestima, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida.

La Autoestima afecta prácticamente a todas las facetas de nuestra vida. Basta decir que muchas investigaciones psicológicas rigurosas indican que si no se satisfacen esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades más expansivas; la creatividad, los logros personales, la realización de todo nuestro potencial. Por ejemplo; recordar lo bien que se siente uno al saber que le alaban su trabajo o la gran satisfacción que queda al terminar este, el cual de antemano se esta

convencido de lo bien hecho. Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea.

Con respecto a La Autoestima y retomando lo antes expuesto, es el modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos y afecta en forma decisiva virtualmente todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y que pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida, son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos. Por lo tanto La Autoestima es la clave del éxito o del fracaso del ser humano.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás fuera de los problemas de origen biológico no conozco una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión hasta el miedo a las relaciones íntimas o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, el maltrato a las mujeres o a la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, el suicidio o los crímenes violentos que no sé atribuible a una Autoestima deficiente.

- De todos los juicios de que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio.
- La Autoestima positiva es el requisito cordial de una vida plena.
- La Autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de sus propios actos, valores y conductas.

- **Cuando La Autoestima es alta nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, seguros de nuestro propio valer y nuestra importancia.**
- **Cuando La Autoestima es baja, estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer nos devaluamos completamente.**

Es normal que a veces nos sintamos bien y a veces mal con respecto a nosotros mismos, pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de Autoestima, o siempre alta o siempre baja.

Una persona con Autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada, engañada. Vive sus días aislada del mundo, la soledad parece perseguirla tiene enormes dificultades para comunicarse.

En cuanto a una persona que tiene una Autoestima alta piensa de manera totalmente diferente a la ya antes mencionada, considera que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades, se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad.

Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y no verbal. Está bien consiente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal y como es y, al mismo tiempo desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero también entiende que no siempre es posible.

Es indudable que todos, en alguna época u otra, vivimos situaciones difíciles. Creemos que son más los problemas que tenemos que las soluciones que podemos dar. La persona con Autoestima alta toma todos los incidentes de la vida como crisis pasajeras. Nunca se deja abrumar por la problemática cotidiana. Se toma breves descansos, pero no se deja vencer y por ningún motivo se da por vencido, sabe que logrará lo que se propone y qué se sobrepondrá a la mayoría de los obstáculos.

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde la infancia. Desde niños pequeños interactuamos con otras personas; nos sentimos apoyados en menor o en mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa o indirectamente de los padres y de otras personas importantes y significativas en nuestra vida.

De las experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos, adquirimos una especie de balanza en la que comparamos nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos ideas de lo que otros sienten hacia nosotros, existen diversas opiniones sobre que tan capaces somos para hacer o no las cosas, si son agradables o desagradables al terminar de realizarlas, el saber la confianza que nos tengan, etc.

Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los otros nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto.

Esta calificación es La Autoestima, la cual representa que tanto nos queremos ha nosotros mismos; puesto que la Autoestima se aprende, podemos cambiarla y volverla más positiva.

Otro punto importante que hay que rescatar del concepto de Autoestima es que las personas que se quieren a sí mismas no son egoístas, al contrario, quienes nos sentimos seguros de nosotros mismos, nos estimamos y consideramos valiosos podremos dar y aceptar más cariño.

Él sentirnos a gusto con nosotros mismos es el primer paso para poder compartir con otros y, por lo tanto, para dar y recibir amor.

3.2 EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

En algunas culturas primitivas, el paso brusco de la infancia a la madurez del adulto se marcaba mediante una ceremonia formal, un rito de paso que duraba unas horas o unos días. La adolescencia no era tan difícil ni tan prolongada como lo es en nuestra época moderna y civilizada.

Con la creciente complejidad de la vida contemporánea, el periodo de la adolescencia se ha ido convirtiéndose en una etapa larga y mal definida entre la infancia y la madurez.

Hay algunos aspectos que marcan el reconocimiento como adulto, como la edad de votar, obtener la licencia de conducir, empezar la universidad o casarse; pero estos hitos del camino no garantizan al adolescente ninguna preparación para asumir las responsabilidades que de ellos se derivan.

Cualquiera que trate con gente joven sabe que la etapa de la adolescencia, de los doce a los dieciocho años, es un período crítico. A los padres y maestros de los quinceañeros no habrá que recordarles las frustraciones y las impotencias que han podido experimentar a causa de los ajustes y los problemas de los adolescentes en esa etapa.

El niño entra en la adolescencia con una buena parte de los sentimientos, actitudes, capacidades y dependencias de su vida anterior, y lo normal es esperar que culmine esa etapa completamente preparado para comportarse como una persona responsable en el mundo adulto. Pero lo cierto es que esa preparación suele ser poco adecuada; la mayoría de los jóvenes se pasa la década de los veinte años intentando corregir las carencias que encuentran en sus habilidades, en la confianza y en el conocimiento de sí mismos, huecos que no pudieran rellenar durante su época de adolescentes.

La adolescencia es la última etapa en la que padres y educadores pueden tomar parte activa y ayudar a los hijos a sentar sus caminos vitales; y es la última etapa en la que podemos ser ejemplo cotidiano, aconsejar, organizar actividades familiares, ofrecer variadas oportunidades y mantenernos en contacto con el proceso educativo.

Cuando la adolescencia finaliza, la mayoría de los jóvenes se pone a trabajar, va a la universidad o se casa; o lo que es lo mismo, entra en un mundo totalmente suyo. Y nosotros debemos estar dispuestos a darles rienda suelta para que vivan su vida lo mejor posible amándoles y ayudándoles a distancia.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos adolescentes es reforzar su Autoestima. Tener una buena dosis de Autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente.

Un adolescente con Autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan para trabajar productivamente y ser autosuficiente.

También posee una mayor consciencia del rumbo que sigue, cosa que no le ocurre al adolescente con poca Autoestima. Y lo que es más si el adolescente termina esa etapa de su vida con una Autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Uno de los recursos más que se puede dotar a un adolescente es el sentimiento de la propia valía, precisamente en estos tiempos de cambios rápidos y de organización familiar. Ese sentimiento es una fuerza que el adolescente lleva en su interior y si está bien arraigado y él sabe conservarlo en buenas condiciones, le acompañara siempre y podrá fiarse de él durante toda su vida.

El concepto del yo y de La Autoestima se desarrolla gradualmente y durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva

complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e, incluso complicados razonamientos sobre él yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o incapacidad.

El bebé no tiene un concepto de sí como unidad; sencillamente experimenta, tiene sensaciones físicas y sentimientos y cierta especie de conciencia, vaga y difusa, basada en sensaciones. El lactante experimenta una sensación general de bienestar cuando le abrazan sus padres, cuando se le sonríe, cuando está calentito y le alimentan. Se siente bien cuando le satisfacen sus necesidades físicas básicas y por otro lado que perciba un clima emocional cálido y estimulante. Por el contrario, se siente mal cuando no se le satisfacen sus necesidades básicas, es decir cuando tiene que llorar mucho tiempo hasta que le dan de comer, o no le cambian y esta mojado y tiene frío, cuando no se le evitan las caídas o cuando no recibe una atención emocional y física adecuadas.

Conforme se desarrolla el niño, empieza a aprender a hablar, se pone a prueba en muy diferentes circunstancias y percibe cómo reaccionan los demás hacia él también comienza a desarrollar un sentido del yo.

Hacia los dos años el niño ya tiene una sensación de autonomía y posee cierta conciencia de ser una persona y no un apéndice de la madre y del padre.

El primer concepto del yo en estas primeras etapas de la vida, y prácticamente se basa sólo en las reacciones de los demás hacia el niño. Cuando un padre dice que niña tan buena, la niña recibe la impresión de que es buena y lo asume, es decir, se apropia de esas palabras y cuando los padres le dicen eres preciosa, encantadora, lista, dulce, y así sucesivamente, la niña se adueña poco a poco de esas palabras para formar en su interior un concepto de su yo, que une a sus sentimientos, al estímulo de las sonrisas a las impresiones de ánimo y de apoyo, a las aprobaciones con un gesto de cabeza, y a las sensaciones físicas como son los abrazos, besos, cuando le cogen de la mano o le acarician una herida que se ha hecho.

La primera idea y sensación amplia del yo procede de las reacciones de aquellos otros que son importantes para el niño.

“Si existe la madre ella es la figura dominante en ese período de la vida. El padre, los demás hermanos y otros parientes contribuyen en la medida en que se relacionen más o menos con el niño. Por ejemplo: Sara era “la niña de los ojos” de sus padres, era su primera hija, la amaban con locura y se le manifestaban de muchas maneras, diciéndoselo, abrazándola, atendiendo sus necesidades “Que niña tan maravillosa eres” le decía su madre “Que dulce y cariñosa. Mamá te quiere”, y le daba un fuerte abrazo”. (25)

“Cuándo su padre llegaba del trabajo le decía ¿Quién es la chica preferida de papá?, Papá y mamá jugaban con ella le enseñaban palabras nuevas, estimulaban su curiosidad y, en general, le proporcionaban un entorno alegre y cariñoso, un día le vieron abrazarse sola mientras balbuceaba: “Sa-a ni-ña ma-ra-vi-llo-sa” La primera impresión que tuvo Sara de su propio yo fue, como se ve fuertemente positiva”. (26)

Esa primera impresión del propio yo forma la semilla del sentimiento de la propia valía; Siempre, la idea que el niño tendrá de sí mismo será fuerte y sana; experimentará una sensación de bienestar y de valor procedente del hecho de ser aceptado y amado, y de las respuestas positivas obtenidas de los padres. Todo su desarrollo posterior podrá basarse sin problemas sobre estos cimientos. Pero si el niño sólo experimenta sentimientos negativos, abandonos y rechazos, inmediatamente empezará a vivir con una sensación de inutilidad.

(25) AMINAH Clark. Como desarrollar La Autoestima en los adolescentes. Editorial, Debate, 1998 p. 16-17

(26) *Ibidem* p. 18

Todavía no ha desarrollado convenientemente sus habilidades mentales como para contrarrestar las reacciones injustas, irracionales o neuróticas que los demás le demuestran.

Por mucho que las respuestas de las personas importantes para el niño no estén basadas en nada real, el niño las aceptara como si fueran verdad. Los casos estudiados de niños abandonados o maltratados demuestran que la idea que tenían de sí mismos se caracterizaba por sentimientos de maldad: “Si mi madre me odia tanto que hasta me pega o me insulta, algo debo tener de terriblemente malo” ese es el meollo de la evaluación que hace el niño inconscientemente.

Una vez pasada la primera infancia, el niño amplía su experiencia del mundo fuera de su familia, se relacionan con el niño compañeros de juego, parientes, vecinos y, más adelante, maestros y compañeros de clase. Las respuestas de ellos se van sumando al complejo concepto del yo.

Durante esta etapa va perfeccionando sus capacidades mentales y perceptivas y pueden incluso a tener cierta capacidad para valorar las relaciones hacia su persona antes de aceptarlas como propias.

Esta etapa conlleva cambios físicos decisivos y al tiempo confusos, el cuerpo crece y cambia bruscamente, conforme se va preparando para su total capacidad reproductora. Tales cambios suelen aturdir a los adolescentes, aparece la menstruación, en las mujeres, el cambio de tono de voz en los hombres, cambio de estatura de ambos, empiezan a concretarse algunas sensaciones sexuales que les desconciertan y es que sólo he mencionado algunos de los aspectos que al adolescente le pueden costar dominar en su relación consigo mismo o con los demás compañeros y familiares. Por otra parte los cambios hormonales hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que, a su vez, hace que la estabilidad y el control de las emociones le resulten muy difíciles.

En otro aspecto la presión social llega a su máximo conforme la atención del adolescente pasa progresivamente de la familia hacia los amigos y la pandilla. La necesidad de sentirse integrado en algún grupo le resulta más apremiante que nunca y para poder encajarse, el adolescente suele apropiarse de las características y de expresiones del grupo que le abra las puertas, por ejemplo en la forma de vestir, la manera de cómo se comportan, lenguaje, creencias; con esto no hay que suponer que el adolescente en un futuro olvide los rasgos característicos familiares si no todo lo contrario rescata algunos de ellos.

En la crisis de identidad de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede relevarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, lo que, por su puesto, demuestra el poder que ésta ejerce sobre él. O puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aprobación a su nueva identidad, posteriormente el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su Autoestima.

Lo ideal sería que la imagen que el adolescente tuviera de su auténtico ser fuera el resultado de una profunda revalorización propia, tal revalorización debería basarse en la información que el mismo hubiere asumido y aceptado. En estas circunstancias, esta imagen puede servirle de base para su Autoestima durante el resto de su vida, la madurez le servirá para ponerla al día continuamente, pero si por otro lado los cimientos, son inseguros, el desarrollo de la propia imagen será deficiente.

Por ejemplo, en tercero o cuarto año de la escuela primaria el niño ya es capaz de pensar por sí mismo. Si un compañero le dice “eres tonto” el niño puede reaccionar pensando “pues leo tan bien como tú, saco buenas calificaciones” para concluir el comentario de su compañero de clase no tiene base real.

Puede poseer esta capacidad si se le ha enseñado a pensar por sí mismo y si su opinión de sí mismo ya es suficientemente positiva. Pero las investigaciones hechas en los colegios demuestran que esta capacidad es poco frecuente. Lo más común es de que el niño asume semejante comentario y que con él apoye ciertas opiniones negativas que ya tenga de sí mismo. Y lo que es más, el niño con una Autoestima bien desarrollada puede ser capaz de rechazar las reacciones negativas de compañeros o de algunos enemigos que tenga, pero es muy raro, casi en la mayoría de los casos no se tiene la fuerza suficiente para descalificar los comentarios que hagan las personas que ejerzan autoridad sobre él, como son por citar algunos muy significativos en la vida del niño, los profesores, padres, adultos.

Para demostrar la fuerza y la persistencia, en estos primeros años, de las reacciones que los demás demuestran, vemos donde se encuentra la raíz de la escasa Autoestima que es en la infancia.

Con respecto a la adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la Autoestima. Según el psicoanalista Erik Erikson “es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad; Lo que es lo mismo, saberse individuo distinto a los demás conocer sus posibilidades y su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro”. (27)

Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. De ante mano cabe recalcar que es una época donde llega un momento en que el adolescente se cuestiona con respecto a situaciones básicas como son: la vocación, los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a todos estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hallan resuelto y que surgen de nuevo como son para mencionar algunos que para mí me parecen importantes y son las falsas etiquetas y los juicios irracionales que emiten los demás.

(27) *Ibidem* p.19

El adolescente sufrirá cuando se encuentre con otros que se comparan con él irracional e injustamente, pero si tiene la capacidad de entender la situación y sus consecuencias podrá mantener su entereza y la sensación de su propia valía y tener así una buena base para su Autoestima.

3.3 REPERCUSIÓN DE LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La búsqueda de uno mismo y el rendimiento escolar demuestran que existe una estrecha relación entre la Autoestima y la capacidad de aprender. Una Autoestima fuerte fomenta el aprendizaje. El adolescente que posea una buena Autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y esto dará como resultado que se esté mejor entrenado, mediante expectativas positivas; el éxito, entonces reforzará sus sentimientos positivos y se verá así mismo más y más competente con cada éxito que obtenga, dentro o fuera de la escuela.

Y todo lo contrario cuando un alumno se cree inadaptado e incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor, cabe mencionar que para los educadores este síndrome de fracaso es un fenómeno bien conocido, el niño, que desde pequeño, ha tenido en el colegio una serie de fracasos, suele desarrollar después actividades del tipo de que no puede ni se siente capaz de realizar dichas actividades o tareas asignadas, por otro lado se justifica siempre con la frase de que no vale la pena que lo realice al fin y al cabo me va salir mal o para que estudio para el examen si de antemano se que voy a reprobalo, y en consecuencia estará prácticamente condenado al fracaso en las sucesivas tareas que se plantee, a no ser que se pueda paso a paso llevar a cabo un proceso de autocontrol que rompa con ese círculo vicioso dotándole de una sensación renovada de su propia valía y capacidad.

Para concluir que nuestra forma de aprehendernos y la fuerza de nuestra Autoestima influye en todas las facetas de nuestra vida. Como pensamos, sentimos y actuamos en pocas palabras prácticamente todo lo que hacemos y dejamos de hacer influye en la consideración que de nosotros mismos tenemos, por otro lado considero

que la Autoestima tiene sus altibajos. El sentimiento hacia nosotros mismos depende del modo en que respondemos a las situaciones imprevisibles o a que se escapan a nuestro control.

El sentimiento de la propia valía crece en cuanto acumulamos más experiencias tanto agradables como desagradables y que posteriormente nos van ha servir de referencia para no cometer los mismos errores sino tratar de mejorar las situaciones ya sean de trabajo o principalmente en la escuela para mejorar nuestras notas, según nos volvamos más habilidosos a la hora de mantener a raya nuestros miedos y ansiedades. Es importante hacer notar que algunos adolescentes, que aparentemente tienen mucha Autoestima, desafortunadamente poseen una experiencia muy escasa que no los apoye convenientemente en la confianza que deberían de tener en ellos mismos y esto nos trae como consecuencia un bajo rendimiento escolar.

CAPITULO 4

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

4.1 ANTECEDENTES

Sus orígenes de la programación neurolingüística se remontan a la primera mitad de los años sesenta, En santa California, John Grinder profesor de Lingüística en la universidad de California y Richard Bandler, matemático y especialista en computación iniciaron una serie de descubrimientos que originaron el nacimiento de La Programación Neurolingüística (PNL).

Sus descubrimientos provienen de la decisión que tomaron de estudiar, analizar e imitar a tres psicoterapeutas exitosos Fritz, Perls, Virginia Satir, Milton H. Erickson.

Grinder y Bandler confiesan que PNL no es una invención sino un descubrimiento. En consecuencia. La Programación Neurolingüística aparece como un modelo más que como una teoría.

Ésta, normalmente, explica un fenómeno por sus causas y describe el proceso causal que existe entre ellos. Un modelo, en cambio, propone una serie de pasos que si son seguidos efectivamente, conducen a la obtención de los mismos resultados que otros han obtenido; por ejemplo citaré a continuación unos que en la actualidad y tiempo atrás se han venido practicando. Si una persona tiene el hábito de hacer ejercicio diariamente, si se alimenta saludablemente y llevan una dieta balanceada donde intervengan todos los alimentos nutricionales como son frutas, verduras, etc. Y si por otro lado mantiene el hábito de cultivar pensamientos y sentimientos positivos hacia él y los que le rodean, y que practique como rutina la meditación en donde se describe la fe de cada individuo se verán libres del tedioso y horrible estrés que día con día, esta terminando con la paz interna del ser humano que esta viviendo en estos tiempos de crisis.

•

Como otras personas que siguen estos mismos pasos; La Programación Neurolingüística nace del proceso y de modelar o imitar a un modelo viviente o histórico. Y dicho proceso implica comunicación, descubrimiento de patrones de conducta, reconocimiento de que cada cual tiene sus mapas o ideas acerca del mundo, la repetición de los patrones observados en el modelo, la adopción de sus mapas y estados emocionales.

“En razón de lo anterior, La Programación Neurolingüística es descrita de diversas maneras he aquí las principales:

- PNL ES LA CIENCIA DEL PENSAR SOBRE EL PENSAR
- PNL ES LA CIENCIA DE LAS OPCIONES Y ALTERNATIVAS
- PNL ES LA CIENCIA DEL APRENDIZAJE POR MODELOS
- PNL ES LA TECNOLOGÍA DE LA REALIZACION EXCELENTE
- PNL ES EL ESTUDIO DE LA ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA SUBJETIVA”. (28)

Sea cual sea la definición, La Programación Neurolingüística revela su profundidad científica mediante la vida y la práctica de sus técnicas.

La PNL presenta herramientas y técnicas específicas que pueden ser aplicadas para organizar o reorganizar nuestra experiencia con la finalidad de definir y asegurar cualquier resultado conductual propio, esto nos permitirá obtener respuestas adecuadas a los objetivos que nos fijemos.

No se trata de técnicas nuevas o extrañas a nuestro comportamiento cotidiano. Se trata de conocer y emplear nuestro propio código de comunicación, pero emplearlo adecuadamente para conseguir una respuesta positiva en cualquier medio personal, profesional y social; en cualquier caso.

Cfr. Luis Jorge G., PNL Éxito y Excelencia personal. Editorial. Font, 1997 p. 15
(28) *Ibidem*. p. 16

“La Programación Neurolingüística es el arte y la ciencia de la excelencia personal. Deriva del estudio de cómo algunas personas obtienen resultados sobresalientes en distintos ámbitos de la actividad humana.

- **Es reconocida como un arte porque cada uno da su toque único, personal y de estilo a lo que esté haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas.**

- **También cabe mencionar que es una ciencia porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos y habilidades que nos permiten pensar y actuar de forma efectiva en el mundo.**

- **Los modelos y las técnicas de La Programación Neurolingüística pueden ser utilizadas por cualquier persona, cualquiera que sea su filosofía y creencia.**

- **El propósito de La Programación Neurolingüística es ser útil incrementando las opciones personales y mejorar la calidad de vida de quien practique sus técnicas”. (29)**

(29) BERTOLOTTO Valles G. Programación Neurolingüística. Editorial. Diana, 1997, p. 8

4.2 ALGUNAS APLICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

La programación Neurolingüística (PNL), propone un doble camino para acelerar el proceso de convertirse en persona.

- Modelar (imitar) a personas excelentes
- Comunicación excelente

Carl Rogers, al proponer que el orientador utilice las actitudes básicas para facilitar el proceso de convertirse en persona en los demás, sugiere implícitamente que aquél se comporte como un modelo para sus interlocutores. Estos mediante el proceso de imitación desarrollado durante su infancia, se transforman cada uno de ellos en un ser único, autoconsciente, responsable, libre y capaz de amar.

Por otro lado las ya mencionadas actitudes básicas pretenden facilitar, precisamente una comunicación excelente es por ello que podemos comprobar como las técnicas de la (PNL) enriquecen amplían y profundizan los resultados que se pueden lograr mediante la autenticidad, aceptación incondicional y empatía.

Con respecto al campo de acción de la (PNL) “La estructura de la experiencia subjetiva suele referirse a la respuesta del individuo frente al ambiente externo mediante los procesos internos o “Neuro-Lingüísticos”, que generan un estado interno o emocional que se manifiesta, mediante la conducta externa en especial por medio de la fisiología observable.

**ESTADO
INTERNO
CONDUCTA
INTERNA
PROCESOS
INTERNOS**

**AMBIENTE
EXTERNO**

- | | |
|--------------------------|---|
| ♦ Activador | Ambiente Externo |
| ♦ Base interpretativa | Procesos Internos (ver, sentir, pensar) |
| ♦ Consecuencia emocional | Estado Interno (emociones, paz, alegría) |
| ♦ Conducta | Conducta Externa (hablar, reír, leer, etc.) |
| ♦ Despliegue Fisiológico | Conducta Externa (respiración, gestos, movimientos oculares, etc.)". (30) |

La Programación Neurolingüística nos enseña a caminar por la senda de la excelencia personal.

La meta central del hombre en general es la autoconservación en la salud y en la felicidad. Para que nosotros seamos felices, necesitamos ir desarrollando y transformando nuestra propia persona, es decir, olvidándonos del egoísmo y del orgullo; darnos la oportunidad de ser nosotros mismos, él ir adquiriendo una creciente calidad en la comunicación y en la forma de cómo nos vamos relacionando con los demás.

El ser mejores personas se logra mediante las relaciones interpersonales constructivas con los demás y en la armonía y cooperación que tengamos mutuamente. Tales relaciones se perfilan con cinco rasgos principales que día con día se van perfeccionando más y más hasta alcanzar una vida plena.

“Los cinco rasgos que caracterizan a la persona y que se desarrollan en pos de la excelencia son:

1. **UNICIDAD** (Cada quien se cree como un ser único, irrepetible, insustituible).
2. **AUTOCONCIENCIA** (Cada quién puede observarse, conocerse y autoexpresarse).
3. **RESPONSABILIDAD** (Cada quien tiene la habilidad de responder ante los demás de sus conductas emocionales y procesos internos, percepciones y pensamientos).

(30) *Ibidem.* p. 16

4. **LIBERTAD** (Cada quien es libre de escoger las percepciones y pensamientos que causan sus emociones y luego sus conductas).

5. **CAPACIDAD DE AMAR** (Se es libre pero para amar, esto es, para crear relaciones de afinidad, armonía y cooperación)". (31)

En cuanto al éxito, en su sentido original significa salir bien de un proceso en las actividades que realizamos diariamente ya sea en los estudios o en el trabajo, el terminar bien nuestra labor sea cual fuere nos motiva para emprender nuevas metas, en la vida; este concepto nos remite a un par de esquemas fundamentales en (PNL). Donde describe el proceso de cambio.

“El T.O.T.E. Es un modelo sistemático en cuanto describe el conjunto total de los elementos que integran el proceso de cada una de nuestras actividades personales y grupales”. (32)

Test = prueba Opérate = operar o actuar Test = prueba Exit = salida o éxito

A continuación presento un ejemplo para comprobar que en la vida cotidiana implica el constante entrelazarse de esos procesos entre sí y con el ambiente externo. Imaginando las siguientes preguntas como la reacción que tienes ante una persona que hace la afirmación que sigue:

-“Yo soy activo
¿Dónde y cuando
eres activo. ?

AMBIENTE EXTERNO
(Activador: trabajador, clima, casa, etc.)

(31) *Ibíd.* p. 18-19

(32) *Ibíd.* p. 20

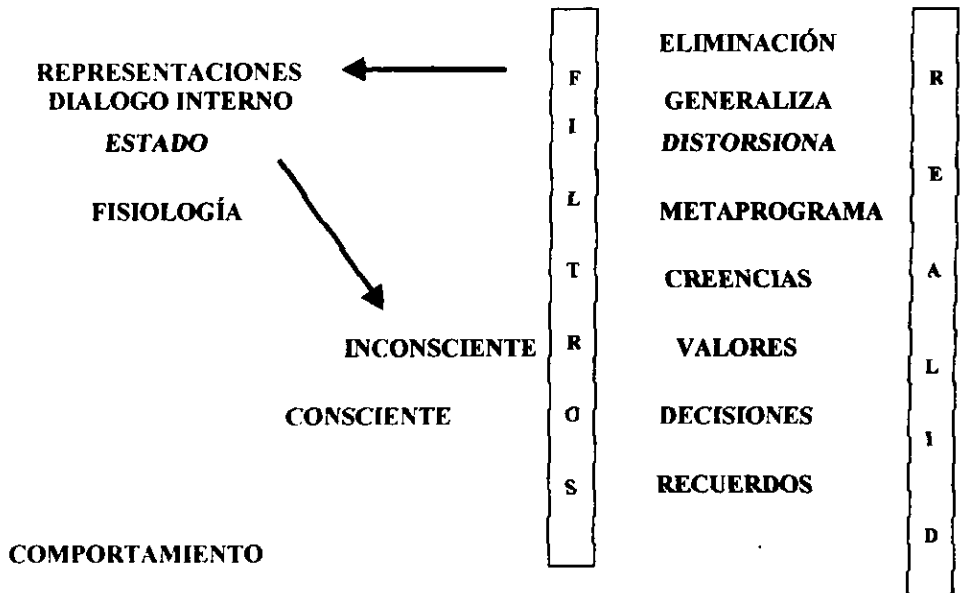
PROCESOS INTERNOS (Base interpretativa: Representaciones y diálogo interno, palabras, preguntas, afirmaciones).

-¿Qué sensaciones y sentimientos experimentas al querer ser activo

ESTADO INTERNO (Consecuencia emocional: Alegría, entusiasmo, creatividad, excelencia. etc.)

-¿Cómo se manifiesta tú conducta?

CONDUCTA EXTERNA (Conducta: Acciones y Fisiología)". (33)

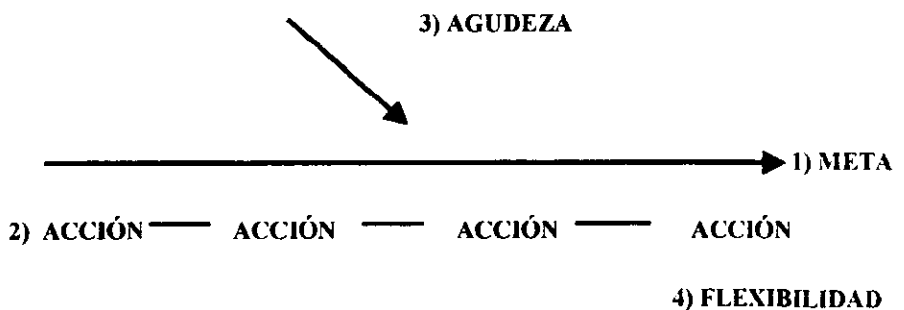


(33) *Ibíd.* p. 17

A continuación especificaré los pasos concretos que se deben seguir en el modelo sistemático T.O.T.E.

El modelo sistemático T.O.T.E. Se caracteriza porque es empleado en forma consciente y deliberada por parte de personas exitosas, ya que antes de emprender una reflexión personal, una acción importante o una conversación valiosa hacen uso del modelo T.O.T.E.

- 1) **META**:- Ten claro lo que deseas y en cada actividad conserva la imagen de los resultados que realmente quieres.
- 2) **ACCIÓN**:- Usa tus recuerdos para lanzarte a la acción y ¡manos a la obra!.
- 3) **AGUDEZA**:- Mantén abiertos y muy alerta tus sentidos para percibir si te acercas a tu meta o te alejas de ella.
- 4) **FLEXIBILIDAD**:- Si lo que estás haciendo no te da los resultados que pretendes cambiar y camina hasta que logres lo que realmente quieres.



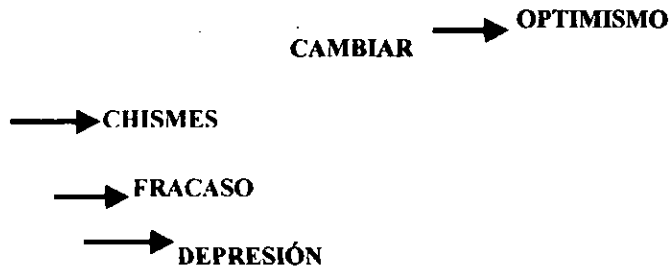
Si respecto a estos cuatro elementos nos imaginamos el diálogo interno de una persona la escucharíamos haciéndose las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es mi meta?
2. ¿Qué acciones realizo para alcanzar mi meta?
3. ¿Cómo sé que estoy alcanzando mi meta?
4. ¿Qué más hago, si no estoy logrando mi meta?

La parte neurológica de Programación Neurolingüística, como dije antes, se refiere a las sensaciones o sistemas representacionales, ver, oír, sentir, oler, gustar. Estas son las modalidades o maneras de conocer que tenemos los seres humanos. Todo cuanto sabemos o conocemos lo hemos percibido a través de tales modalidades. Incluso acerca de lo que sabemos de Dios, cuyo rostro es invisible, lo hemos conocido a través de las modalidades.

Los grandes hombres y las personas exitosas son capaces de dos cosas principales respecto al uso de las modalidades

1. ESCOGER EL MEJOR FOCO DE ATENCIÓN
2. CAMBIAR SU FOCO DE ATENCIÓN



ESCOGER

Las personas excelentes escogen como foco de su atención aquellas ideas, personas y cosas que son constructivas. Y cuando su atención se apega a algo destructivo, como es el tener amistades con ideas pesimistas, personas que nos rodean y que se caracterizan por ser críticas y solo piensan en que toda actividad que realizamos la vamos a llevar al fracaso.

El saber cambiar y poner un foco de atención; es el buscar algo novedoso, diferente, y sobre todo constructivo.

Otra forma de cambiar, además de la de escoger otro foco de atención, consiste en modificar las submodalidades; es decir la forma de ver, oír o sentir un suceso o anécdota desagradable o traumática.

Por ejemplo la agresión que recibimos de una persona hiriente, algún hecho negativo que nos afecta de sobremanera; En lugar de representar o ver interiormente a la persona agresiva muy iluminada, casi pequeña, en blanco y negro en vez de colores, observará muy lejos de nosotros, que no tenga movimiento alguno y que su imagen tienda a ser borrosa completamente.

Si aplicamos esta segunda forma nos afectará mucho menos. Esto mismo lo podemos realizar con las submodalidades Auditivas y Kinestésicas, estas se refieren al tacto (frío, calor, presión, dolor) y las sensaciones propioceptivas (equilibrio, bienestar, hambre, etc.)

La excelencia personal ocurre como un proceso de cambio o desarrollo progresivo a nivel de identidad. La persona se vuelve más persona, su ser se expande, se perfecciona, da fruto para los demás seres humanos.

La identidad, en el campo de PNL, se refiere a las creencias acerca de quién somos, esto es, acerca de lo que nos define como individuos de lo que nos hace únicos con respecto a nuestros talentos, virtudes, defectos, intereses, etc. Y nos distingue de los demás .

Desde este punto de vista, de La Programación Neurolingüística resulta obvio que podemos cambiar de identidad. Es posible volvernos generosos en lugar de egoístas, reflexivos en lugar de impulsivos, activos en lugar de pesimistas y así sucesivamente.

DUDA SOBRE CARACTER

NUEVA CREENCIA

MODELAR ACTUAR COMO SÍ

—————→ **META**

PROCESO DE CAMBIO DE IDENTIDAD

El primer paso para el cambio de identidad consiste en dudar que tu carácter es inmutable. Pero antes de esto, dibuja sobre el sendero de la vida, allá en el futuro y con la ayuda de todos tus sentidos, el retrato de la persona que quieres llegar a ser. Esta es tu meta.

Después recuerda algo en que creías firmemente en tu infancia; los santo reyes, santa klaus, la perfección absoluta de tu papá; de un maestro. . . luego revive alguno de los momentos de duda con que empezaste a quitarte esa creencia. Al sentirte en ese “estado de duda”, considera la imagen que actualmente tienes de ti.

Muchas gentes han cambiado su carácter, por tanto, pregúntate, “¿porqué yo no?”. Ahora trae a tu memoria algún cambio personal que ya has logrado. Revive el momento de este cambio. “Repítete soy capaz de cambiar”. Da un paso adelante sobre el sendero de la vida y colócate en el punto que corresponde a la nueva creencia. A la luz de experiencias pasadas, sigue repitiendo. “Soy capaz de cambiar”.

Más adelante imagina alguna persona que tiene algunas de las características que quieres poseer en tu personalidad. Imagínate preguntándole cómo le ha hecho

para adquirirlas y desarrollarlas: su pensamiento, sentimiento y comportamiento al respecto.

Con tu imaginación haz una película en la que te entregas a modelar o imitar a tu modelo, luego camina hacia el punto donde imaginas a tu modelo. Conviértete en él por unos instantes. Sé en la vida - con tu fantasía - como es él. Luego salte de tu piel, corazón y cabeza. Vuelve ha ser tú mismo. Pero ve tu vida real de cada día e imagínate actuando como si las cualidades peculiares de tu modelo ya fueran totalmente tuyas. Planea qué, después de este ejercicio, efectivamente vas actuar como si tú nueva personalidad o identidad fuese ya un hecho arraigado en tu ser.

El nivel de la identidad desempeña una función decisiva en la vida porque es como un filtro. Si delante de un proyector de cine pongo un filtro con forma de estrella, la luz se va ha proyectar sobre la pantalla con la figura de la estrella, así sucede con la identidad, nuestras capacidades y valores corresponden a los rasgos que creemos que la caracterizan. Actuamos de acuerdo con la imagen que tenemos de nosotros mismos, es decir, de acuerdo a quién creemos ser.

IDENTIDAD



**CREENCIAS/
VALORES**



CAPACIDADES



CONDUCTAS



AMBIENTE

“TU ALMA”

“TU CORAZÓN”

“TU MENTE”

“TUS FUERZAS”

“TU PRÓJIMO”

En este modelo voy a referirme a las capacidades lingüísticas que suelen desplegar en tu diálogo interno y en la comunicación con los demás.

Las personas excelentes, evitan decirse mentalmente cosas negativas acerca de sí mismas, de los demás, de las circunstancias. Probablemente en este punto se encierre el mayor secreto del éxito.

ÉL DIÁLOGO INTERNO SE COMPONE DE:

1. PALABRAS O LENGUAJE
2. PREGUNTAS
3. AFIRMACIONES (opiniones, ideas, interpretaciones)

DIALOGO INTERNO {
1. Palabras
2. Preguntas
3. Afirmaciones

Una forma práctica de utilizar estos recursos lingüísticos en forma exitosa, consiste en usarlos de acuerdo a una distinción muy sencilla: constructiva (“empowering”) y destructiva (“disempowering”)

Las palabras son como los moldes que las señoras emplean en la cocina. La harina del pastel o la gelatina toma la forma del molde: redonda, cuadrada, triangular, estrella, corazón, etc. Si usas palabras destructivas tu experiencia y tu reacción corporal – incluso de tipo químico – será destructivo. Las palabras constructivas configuran positiva y saludablemente incluso los acontecimientos negativos.

POR EJEMPLO:

LO PUEDES LLAMAR

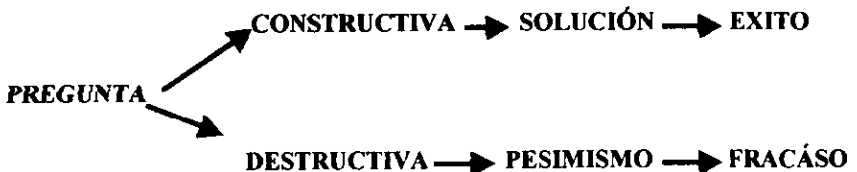
**UN FRACASO
ERROR
TRAICIÓN
ENFERMEDAD**

**LECCIÓN
APRENDIZAJE
EXPERIENCIA
SEÑAL CORPORAL**

Las preguntas desempeñan varias funciones en tu mente:

- A. PONER EN MARCHA TUS RECUERDOS**
- B. CAMBIAR TU FOCO DE ATENCIÓN**
- C. DESCUBRIR NUEVOS HORIZONTES Y OBJETOS DE ATENCIÓN**

La clave para que las preguntas te lleven al éxito, consiste en preguntarte siempre cuestiones constructivas. Ante un problema, el tipo de preguntas que te hagas determinará tu éxito o fracaso.



Hazte las siguientes preguntas cada día al despertar y a lo largo de la jornada, y probarás los beneficios de las preguntas constructivas en esas tres funciones que ellas suelen cumplir.

- ¿Cómo puedo solucionar este problema?
- ¿Qué puedo aprender de esta desgracia o experiencia negativa?
- ¿De qué me siento agradecido actualmente?

- **¿Quiénes me aman y a quiénes amo yo?**
- **¿Qué es lo mejor que actualmente tengo en mi vida?**
- **¿Qué es lo más hermoso que tengo ahora al alcance de mis sentidos?**

Las afirmaciones o puntos de vista con que respondes a tus preguntas mentales, muchas veces implícitas, también pueden ser constructivas y destructivas. Y ya imaginarás sus efectos en tus emociones, conductas y fisiología. Una afirmación (idea o interpretación) destructiva acerca de tu abundante trabajo, te hace sentir estrés y angustia, tu conducta se vuelve menos eficiente y tu cuerpo sé tenciona y produce sustancias químicas que, en este caso, resultan nocivas – adrenalina, cortisol, etc.

Es obvio que las personas excelentes saben pensar o decirse afirmaciones constructivas. Y aunque tú seas una de ellas, puedes hacer tus afirmaciones, aún más constructivas.

Las afirmaciones se pueden transformar en intenciones generadoras de cambio, desarrollo personal y excelencia, cuando conllevan una firme decisión, una determinación fuerte de tu libertad.

Al despertar, puedes añadir a las preguntas algunas afirmaciones o intenciones constructivas. Por ejemplo:

- **Quiero tener cada día mayor vigor y energía**
- **Quiero disfrutar el placer de servir**
- **Quiero tener nuevas ideas y nuevos enfoques**
- **Quiero mantenerme sereno, alegre y lleno de amor**
- **Quiero aprender las habilidades necesarias para lograr mis metas**

La Programación Neurolingüística se orienta hacia la práctica su valor podría brillar en el terreno de la teoría, pero despliega toda su claridad; por medio de la práctica y al mismo tiempo nos provee de varias opciones y alternativas que podemos escoger entre distintos vehículos, el que mejor nos conduzca a la meta deseada.

La PNL (Programación Neurolingüística) nos permite también el conocer nuestros talentos y capacidades y nos enseña el camino práctico para desarrollarlos y perfeccionarlos.

En fin, con la práctica de los modelos que cito en este capítulo; si se aplican como se explica, se ayudará al adolescente a multiplicar y perfeccionar todos sus recursos neuronales y lingüísticos, esto permitirá al estudiante alcanzar con excelencia las metas que se ha programado llevar a cabo en su presente y en un futuro no muy lejano; las cuales se pueden sintetizar brevemente ya que son básicas en todo ser humano y es el tener una vida saludable y feliz, manteniendo la armonía y el amor con los demás.

Cfr. Luis Jorge G. PNL ÉXITO Y EXCELENCIA PERSONAL, Editorial. Fond, 1997.

4.3 LA PNL Y EL APRENDIZAJE

Desde que nacemos, son que nadie nos diga cómo hacerlo y así seguimos aprendiendo y desaprendiendo de manera consciente e inconsciente. Esta capacidad de aprendizaje continuo hace que la mayoría de las personas solamos preocuparnos más sobre qué aprendemos que en cómo lo hacemos.

La falta de comprensión que tenemos sobre nuestra forma de pensar nos hace caer al menos en dos problemas:

1. No se centra la atención en el hecho de que hay muchas áreas de nuestra vida en las que desarrollamos resistencias al aprendizaje y continuamos realizando acciones ineficaces.

Cometemos continuamente los mismos errores, siguiendo los mismos patrones y enfrentando las mismas dificultades.

2. Dejamos de apreciar el hecho de que, aunque aprendamos, lo podríamos haber hecho mejor.

Aprender a aprender es una capacidad que puede cambiar nuestras vidas en forma fundamental. Una capacidad que afecta a toda nuestra forma de ser, quiénes somos, quiénes hemos sido y quiénes podemos llegar a ser.

Lejos de lo que comúnmente se entiende por aprender, el aprendizaje no es un producto exclusivo de la capacidad intelectual; la disposición emocional juega aquí un papel preponderante.

Para aprender tenemos que estar sumergidos en un estado adecuado, es decir, el estado es la suma total de la experiencia humana en una situación determinada, en los cuales se comprenden los procesos intelectuales, emocionales y físicos que se producen en una situación determinada.

Hay muchas razones por las cuales la gente pierde oportunidad de aprender en el momento en el cual se encuentran con algo nuevo; es decir; cuando no se ve lo nuevo como nuevo, cabe mencionar algunas emociones:

- **“Certeza: {esto ya lo sé}, o {esto es lo mismo que aquello}.**
- **Arrogancia: en este estado no estamos disponibles para aprender porque decimos: {yo sé todo lo que se puede saber acerca de esto y no hay quién pueda enseñarme}.**

Sin embargo cuando podemos ver lo nuevo como nuevo, utilizamos este tipo de frases emotivas.

- **Falta de Autoconfianza: {nunca aprenderé esto} o {esto esta muy complicado para mí}.**
- **Confusión: {estos nuevos conocimientos me producen confusión y eso no me gusta}”. (34)**

(34) BERTOLOTTO Vallés G. Programación Neurolingüística. Editorial. Diana. México, 2000, p. 12

Al estar actuando de esta manera la confusión es negativa. Sin embargo, los momentos de confusión pueden ser el germen de aprendizaje si se aprende a considerarlos como una oportunidad por ejemplo al estarnos mencionando {esto es nuevo para mí, pero no me gusta}, estoy tomando una emoción de rechazo.

Por otro lado hay emociones que nos pueden ayudar a facilitarnos el aprendizaje, como son las siguientes:

- Curiosidad {él querer saber más, o algo sobre el tema ya visto en clase}

Otro punto importante es el de tener Apertura: la cuál se toma como una oportunidad para el desarrollo y la forma de poder yo enriquecerme de conocimientos nuevos, con respecto al, asombro; podemos ver lo nuevo como la expansión de lo que será posible en el futuro. Es como decir: {esto es nuevo y me gusta, es maravilloso}.

Para comprender la importancia de la disposición emocional en el momento de aprender cualquier habilidad, en cualquier área de nuestra vida, existen cuatro requisitos básicos que si los cumplimos, nos facilitarán enormemente el aprendizaje y son, El Reconocer que no sabemos o que todavía tenemos mucho que aprender. Asumir Nuestra Ignorancia es ponernos en el umbral del aprendizaje; en otro punto es el de, Encontrar a alguien de quien podamos aprender, alguien que nos pueda enseñar, y asumir que será nuestro profesor en esa área. Puede ser que esa misma persona no nos sirva como profesor en otras áreas, y lo mismo puede hacerse con un libro; El mantener una disposición emocional favorecedora del aprendizaje es de suma importancia en cualquier área que se quiera aprender y el comenzar con la práctica constante de las habilidades que se quieran Incorporar. Hay que hacer hincapié que sin práctica no existe aprendizaje, porque no se produce una modificación neuronal que cambie la conducta anterior.

Cfr. Bertolotto Váles G. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. Editorial Diana.

CAPITULO 5

PROPUESTA DE UN PROGRAMA BASADO EN LA PNL

INTRODUCCIÓN

El plan de estudios de La Educación Secundaria y los programas que lo constituyen son resultado de un prolongado proceso de consulta, diagnóstico y elaboración iniciado en 1989, en el cual fueron incluidos de manera conjunta los niveles de educación preescolar, primaria y secundaria. En estas actividades se contó con la participación, a través de distintos mecanismos, de maestros y directivos escolares, padres de familia, centros de investigación, representantes de organismos sociales y del Sindicato Nacional de Trabajadores de La Educación.

Desde los primeros meses de 1989, y como tarea previa a la elaboración del Plan Nacional de Desarrollo 1989-1994, se realizó una consulta amplia que permitió identificar los principales problemas educativos.

La Reforma del Artículo Tercero Constitucional promulgada el 4 de Marzo de 1993, aún vigente establece el carácter obligatorio de la educación secundaria. Esta transformación es consecuencia de la iniciativa que el presidente de la República presentó a la consideración del congreso de la Unión en Noviembre de 1992, es la más importante que ha experimentado este nivel educativo desde que fue organizado como ciclo organizado como ciclo con características propias, hace casi 70 años y bajo la orientación del ilustre educador Moisés Saenz.

El nuevo marco jurídico compromete al gobierno federal y a las autoridades educativas de las entidades federativas a realizar un importante esfuerzo para que todos tengan acceso a La Educación Secundaria.

El propósito esencial al plan de estudios, que se derivan del Acuerdo Nacional para La Modernización de La Educación Básica, en el proceso de la secundaria es contribuir a elevar la calidad de la formación de los estudios antes que han terminado

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

la educación primaria mediante el fortalecimiento de aquellos contenidos que responden a las necesidades básicas de aprendizaje de la población joven del país y que sólo la escuela puede ofrecer.

Estos contenidos integran los conocimientos, habilidades y valores que permiten a los estudiantes continuar su aprendizaje con un alto grado de independencia, dentro o fuera de la escuela; Facilitando su incorporación productiva y flexible al mundo del trabajo; coadyuvar a la solución de las demandas prácticas de la vida cotidiana y estimulan la participación activa y reflexiva en las organizaciones sociales y en la vida política y cultural de la nación.

**PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO 1993. Educación básica Secundaria. SEP.
AÑO 1993.**

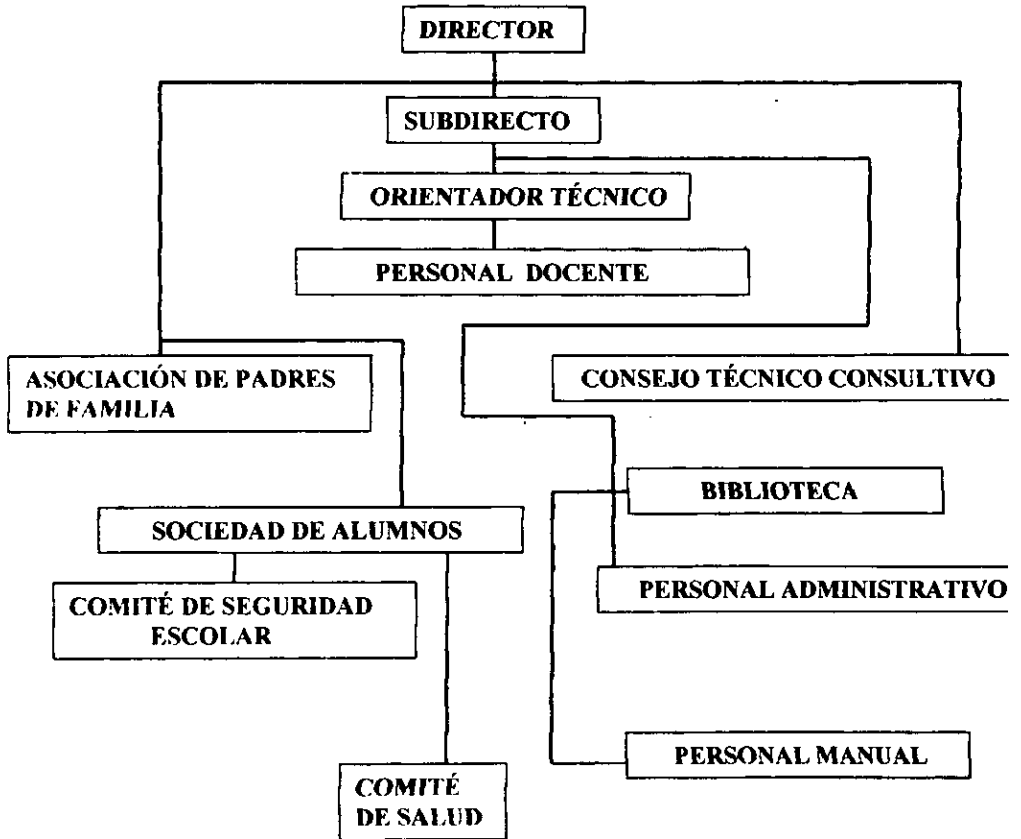
5.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ESC. SEC. 0314 ITZCOATL

La Escuela Secundaria N0.0314 ITZCOATL; surge por la necesidad de que no se contaba con una institución que les brindara los servicios escolares a nivel secundaria, en la población de San Lorenzo Totolinga; Se crea la escuela en 1980. Depende de la Secretaría de Educación Cultural y Bienestar Social del Gobierno del Estado de México.

Inicia su trabajo el 01 de Septiembre de 1980 con 136 alumnos en 3 grupos, con solo un turno Matutino; contando tan solo con 10 profesores de diferentes áreas, el sueldo que percibían los profesores era por medio del patronato existente; actualmente el pago se percibe por medio de nómina; El primer Director de la Institución fue la profesora: Yolanda Rosas Mayen; de ahí hasta la fecha ha tenido la escuela a tres directores.

Hoy en día la Institución cuenta con dos turnos Matutino y Vespertino, con una población del turno Matutino que asciende a 474 alumnos y 25 profesores; con respecto al turno Vespertino es de 240 alumnos y 18 profesores, las edades de los alumnos de ambos turnos oscilan entre los 11 y 18 años de edad; cuenta con nueve salones distribuidos en el turno Matutino por tres grupos de cada grado, y el turno Vespertino se ocupan solo seis salones distribuidos en dos grupos por cada grado.

ESTRUCTURA ORGANICA



Algunos de los problemas más comunes que presenta la institución son el bajo rendimiento escolar de los alumnos, la reprobación, la deserción y la falta de comunicación por padres e hijos; las causas que originan estos problemas son múltiples y su relación entre sí. Como son las condiciones económicas, culturales e incluso regionales, de igual manera influye el nivel académico acumulado durante la trayectoria escolar previa y actual del alumno.

Cabe destacar que actualmente el 90% de los profesores que imparten las asignaturas son normalistas.

Los profesores encargados de orientación no cubren con el perfil académico por La Dirección General de Operación Educativa (estudios de psicología, pedagogía u orientación educativa), ya que dos de ellos tienen la preparación de profesores de Matemáticas y Ciencias Naturales; al observar las características antes mencionadas de La Esc. Sec. N0. 0314 ITZCOATL se ha detectado un bajo rendimiento escolar como lo demuestran los datos obtenidos con respecto a los indicadores del primer bimestre correspondiente al mes de Septiembre y Octubre del ciclo escolar 2000-2001.

PROMEDIOS DE LOS TRES GRADOS GENERALES DE LA ESCUELA

PRIMERO. 7.71

SEGUNDO 7.37

TERCERO 7.21

Los datos anteriores indican que al haber un bajo promedio escolar de los alumnos, es principalmente porque no tienen una disciplina con ellos mismos y un apoyo de los padres de familia en cuanto a que les ayuden en sus tareas e incentiven para estudiar por otro lado, debemos de tomar en cuenta que traen problemas de estudios de años anteriores, y es necesario implementar varias estrategias para corregir o disminuir esos problemas. Aunado a esto, el departamento de orientación no les brinda el apoyo necesario en el área de estudio, para que de alguna manera pudiera tener un mejor rendimiento en cada una de las materias que cursan.

De ahí que la tarea de profesores, padres de familia y orientadores, consiste en proporcionarle al alumno apoyo, orientación y herramientas indispensables para un estudio fructífero.

Para mejorar la situación de bajo rendimiento escolar es importante desarrollarles una Autoestima sana a los alumnos, que a su vez les ayudaran a conocerse, respetarse y sobre todo comprometerse y responsabilizarse consigo mismo y con su vida.

Al desarrollarle una Autoestima a los alumnos es importante tener presente algunas consideraciones que plantea Schukina: “Durante el estudio; hay que lograr de los escolares no solo interés por una determinada asignatura, sino por la actividad cognoscitiva en sí”. (35)

Eso además de desarrollar la actividad intelectual de los alumnos, ayuda también a la escuela a combatir los malos resultados en el estudio.

Lo importante no es únicamente transmitir conocimientos sobre la asignatura, atendiendo al programa de estudio, sino crear en los alumnos la adquisición de conocimientos y desarrollar en ellos la curiosidad y el deseo de saber.

(35) G.I SHUKINA; : Los intereses cognoscitivos en los escolares. México, Editorial. Grigalbo, 1968, p.70

En la formación de los intereses cognoscitivos en los escolares, depende en gran parte del papel que desempeñe el maestro. Es decir, la forma de organizar, preparar e impartir la clase; debe favorecer la actividad intelectual, el esfuerzo y la emotividad de los alumnos.

El estudio constituye la fuente principal que motiva la aparición y el enriquecimiento de los intereses cognoscitivos. Este proporciona capacidad cognoscitiva, enseñándoles a comprender lo que han leído, planificar, expresar oralmente, argumentar, etc.

Esa capacidad permite hacer uso en la vida, en cualquier rama y en la vida práctica.

Los conocimientos adquiridos en las clases desarrollan la capacidad cognoscitiva del alumno, y la consciencia de ello hace más fuerte los intereses.

A lo largo del estudio, la inteligencia, los sentimientos y la voluntad de los escolares se capacitan para realizar un trabajo fructífero.

Schukina considera que al educar la personalidad de cada alumno “ la escuela debe preocuparse para desarrollar las aptitudes individuales, con el fin de que el curso se formen al máximo las facultades”. (36)

Esas facultades se desarrollan únicamente dentro de la actividad y con mayor eficacia cuando se trata de una actividad interesante que absorbe los pensamientos, los sentimientos y la voluntad de la persona.

“Al estimular en los escolares una actividad mental viva y hacer que se desarrollen sus intereses cognoscitivos significa crearles premisas favorables para que pongan de manifiesto su independencia y actividad”. (37)

(36), (37) Ibidem. p.11

5.2 CARACTERISTICAS FUNCIONALES DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es la etapa de la transición de la vida infantil al adulto, esta transición se da en el orden biológico, psicológico y social.

El adolescente presenta una serie de características psicológicas; inseguridad ante la pérdida de su identidad infantil, pues los cambios psicológicos conllevan a la formación de una nueva imagen corporal.

El desarrollo de su capacidad crítica, le llevan al cuestionamiento de los valores antes adquiridos y que ahora empiezan a perder importancia y además por el interés de su nueva sexualidad adquiere gran importancia, todo esto implica la búsqueda de una nueva identidad tanto sexual como social. De esta manera necesita romper con sus seguridades anteriores y enfrentar profundos cambios.

Toda la estructuración de la personalidad que el niño había logrado alcanzar durante la infancia, comienza a desequilibrarse al entrar en la adolescencia, cambia su imagen corporal y eso implica una pérdida y una adaptación a su nueva imagen.

El adolescente no solo pierde su imagen si no también su identidad infantil y empieza a ver en forma diferente la imagen de los padres, lo cual significa una pérdida y el cuestionamiento de las normas y valores a los que se había sometido durante toda su infancia.

Las capacidades cognoscitivas del adolescente propician que cobre una mayor consciencia de las cuestiones y valores morales y una mayor sutileza en su manera de tratarlas.

Por una parte las demandas que la sociedad hace a los adolescentes están cambiando con velocidad acelerada y esto en sí mismo requiere una continua restimación de los valores y creencias morales especialmente en una sociedad tan llena de presiones y valores en conflicto como la nuestra.

Al comenzar la adolescencia, con el nuevo desarrollo del pensamiento operacional formal, la persona joven llegará quizás a las etapas postconvencionales del desarrollo moral caracterizadas por un avance hacia principios morales abstractos de validez universal.

A medida que avanza la adolescencia, la orientación hacia preocupaciones internas y la propia consciencia del individuo puede aumentar, el individuo quizás se oriente menos hacia los otros, más hacia sí mismo pero todavía sin claros principios relacionados o universales.

Piaget señala que la adolescencia es algo más que la pubertad, ya que lo esencial de la adolescencia es justamente esta capacidad intelectual del pensamiento formal y su resultante: el egocentrismo, y por tanto los cambios orgánicos así como el despertar sexual no serán más que elementos que vengán a integrarse al plan de vida del adolescente, para darle un matiz característico de la búsqueda del “amor” que es la proyección de un todo ideal en un ser real.

El conocimiento refinado intelectualmente de las normas morales, no garantiza una conciencia efectiva.

El que las normas morales lleguen a interiorizarse y sirvan de guías fuertes para la conducta, a pesar de las presiones conflictivas dependerá en medida considerable de la naturaleza de las relaciones continuas y previas padres e hijos. Los padres amorosos y cordiales que proporcionan buenos modelos de conducta ética a sus hijos, y cuyas prácticas disciplinarias se basan principalmente en la inducción, son las que más probabilidades tienen que sus hijos alcancen un desarrollo más maduro.

“Para Mussen la adolescencia empieza en el proceso biológico y termina en la cultura. Por una parte, los procesos de maduración dan lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo a modificaciones hormonales y a unos impulsos sexuales más fuertes, desarrollo de las

características sexuales primarias y secundarias, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognoscitivas”. (38)

Por otra parte, la cultura determinará si el período de la adolescencia será largo o corto; si sus demandas sociales representan un cambio brusco o tan solo una transición gradual desde etapas anteriores del desarrollo.

La cultura puede facilitar u obstruir el ajuste del adolescente a los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad, y pueden influir de modo que estos cambios se conviertan en motivo de orgullo o en causa de ansiedad y confusión.

Para Knobel: “La adolescencia es la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objétales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de los elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en el plano genital lo que es posible si se hace el duelo por la identidad infantil”. (39)

Los términos “pubertad” y “adolescencia” se han utilizado en varias ocasiones como sinónimos, sin embargo, existen entre éstos una diferencia importante. Al hablar de pubertad Blois “se refiere a los cambios fisiológicos y anatómicos que experimentan el cuerpo y a las manifestaciones físicas de la maduración sexual”. (40)

De lo anterior mencionado se puede decir que durante la pubertad el sujeto alcanzará la madurez biológica; el desarrollo de sus genitales al grado de obtener la capacidad reproductora, los caracteres sexuales secundarios, etc.

(38) MUSSEN, Paul Henry. *Ibíd.*, p. 416

(39) KNOBEL, Mauricio. El síndrome de la adolescencia normal, en ABERASTURY, La adolescencia normal. 3ª. Ed. , Buenos Aires: Paidós, 1977, p. 40

(40) BLOIS, Peter. Psicoanálisis de la adolescencia. 2ª. Ed., México: Joaquín Mortiz, p.16

la identidad sexual, es parte de la identidad general, comienza a formarse a temprana edad y entra en conflicto cuando el adolescente tiene que abandonar el rol del niño o niña, para adoptar el de varón o mujer.

Bleger considera que la identidad es el centro de la problemática y la sexualidad surge como elemento organizador de la identidad general. De hecho, los aspectos de uno y otro tipo de identidad se interrelacionan, siendo, siendo la sexualidad el centro generador de toda la problemática adolescente.

El logro de identidad que ante toda identidad sexual, por varios factores como son, por ejemplo:

1. En nuestra cultura predomina la división rígida y estereotipada de roles sexuales.
2. El tipo de socialización que se da a los individuos es diferente según el sexo.
3. La adolescencia se inicia con la pubertad incrementando en forma considerable el impulso sexual, y éste influye de manera considerable en toda la conducta del adolescente.
4. En la adolescencia se adquiere la identidad sexual juvenil.

Aberastury señala que los caracteres sexuales primarios y secundarios se presentan en varones y mujeres a distintas edades. En las niñas, el desarrollo de los pechos es uno de los primeros indicios que afirman el comienzo de la maduración sexual. Luego aparece el pelo pubiano y entre este el vello axilar se instala la menstruación.

En los niños, el primer carácter sexual secundario es el vello pubiano una vez que a empezado a aumentar el tamaño de los órganos genitales.

Luego aparece el vello y finalmente el facial.

La masturbación cumple un papel importante para el establecimiento de la primacía genital en la adolescencia.

El niño necesita explorar sus genitales para asumir su identidad como varón o mujer, el adolescente redescubre y explora sus genitales, que han adquirido nuevas características.

En la adolescencia normal la masturbación cumple con la función de ayudar al yo a reorganizarse en torno a la supremacía genital.

Aberastury define que la masturbación “ es para el adolescente una prueba del funcionamiento genital y un reconocimiento del instrumento que lo capacitará para enfrentarse posteriormente con la relación genital”. (41)

La actividad cotidiana dentro del salón de clases involucra a maestros y alumnos en la construcción del conocimiento.

El maestro es quien determina la importancia de los planes y programas y contenidos de aprendizaje. Es por ello que debe proporcionarles información de manera novedosa, variable, ilustrada y actual, para que el alumno construya y haga propio el conocimiento.

El proceso de aprendizaje para Yelón incluye “la motivación, aceptación de la atención, memoria, recuerdo, transferencia, ejecución y retroalimentación”. (42)

La motivación para Guillermo Michel “es como una fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo”. (43)

(41) ABERASTURY A. Ibidem. p. 26

(42) YELÓN L. Stephen. Ibidem. p.167

(43) MICHEL, GUILLERMO . Aprender a Aprender. México, Editorial Trillas, 7ª.ed. 1980 p.22

La motivación en el aula afecta tanto al aprendizaje como a la conducta de los alumnos. Los alumnos que están motivados para aprender a aprender más.

Los conductistas creen que la motivación se refleja en una respuesta que, al igual que las demás conductas, están condicionadas por sus consecuencias.

El desenvolvimiento del alumno en sus materias va depender de la misma el profesor y el tipo de ejercicio, ya que como el adolescente aún está en formación y eligiendo una forma de actuación individual y social.

Mussen plantea “el desarrollo cognoscitivo del adolescente se refleja no solo en las actitudes y valores que adopte respecto de los padres y de la sociedad, sino también en las actitudes respecto del yo, en las características de su personalidad y en los mecanismos de defensa que se destacan en ese período”. (44)

El conocimiento general acerca de cómo se lleva a cabo el desarrollo personal, social y moral, es fundamental para el maestro. De ahí que la escuela no exista como un lugar en el cual el adolescente funciona tan solo como ente cognoscitivo. Los adolescentes traen consigo fuerzas y debilidades que conjuntamente con el ambiente en el salón de clases afectan su rendimiento académico.

Los alumnos de esta institución muestran una actitud de compañerismo pero hay cosas de amistad y confianza, debido a la búsqueda de identidad del adolescente.

La adolescencia es la edad en la que se produce una mayor intensidad en la vida afectiva “la forma peculiar de la afectividad del adolescente es el erotismo, sentimiento intermedio entre la amistad y el amor con raíces en la sexualidad”. (45)

(44) MUSSEN, Paul Henry. Ibidem. p.430

(45) PEINADO A. Ibidem. p.312

Otra forma de erotismo es la amistad ante adolescentes del mismo sexo. “Se distingue esta relación de la que se establece en la infancia”, hay en ella más permanencia, manifestaciones claras de ternura, comunicación íntima y convivencia que hace compartir.

“En ambos sexos la necesidad permanente de compañía, afecto estallido de celos y disgustos seguidos de reconciliación, descubren la exaltación de los sentimientos que provocan en esta amistad, haya uno que lleva la iniciativa y la actividad y otro que permanezca pasivo, que se deje querer.

La mayor y más fácil convivencia de la juventud actual de uno u otro sexo, facilita las relaciones eróticas y el conocimiento directo e íntimo la amistad en esta edad permite que se adquieran los verdaderos amigos, esta fructifica y permanece, en la realidad o en el recuerdo, a lo largo de la vida.

La relación profesor - alumno manifestada es de confianza y respeto aunque haya algunas manifestaciones de temor, angustia, ante nuevas formas de actuar y verse ante la sociedad.

El profesor de escuela media, desempeña un papel decisivo en la formación del adolescente, pues este llega a dicho nivel de enseñanza en una época difícil de su vida. Necesita reconstruir su mundo de valor es para poder actuar y participar en la vida social.

En este nivel, el profesor auxilia al adolescente en la superación de sus problemas, a fin de llevarlo a reconciliarse con el mundo, armonizándolo con la humanidad y con lo universal.

Las relaciones entre profesor y alumno son de suma importancia en el proceso educativo, muchos alumnos han alcanzado la plenitud de sus posibilidades intelectuales, sociales y afectivas gracias a las buenas relaciones entre ambos.

Las buenas relaciones nos dice Nerici, deben partir fundamentalmente del profesor, pues él es quien está en condiciones de ponerlas en la práctica, no solo por su madurez, sino también en virtud de su obligación profesional.

En la acción del educador está implícita la preocupación por comprender a los alumnos y a su problemática, existencial, con el fin de ayudarlos a encontrar salida en sus dificultades, a realizarse lo más plenamente posible a incorporarse a la sociedad de una manera activa y responsable.

El alumno necesita hablar al profesor, con libertad y franqueza sobre las aspiraciones, dudas y dificultades que vayan encontrando en los estudios. El profesor puede propiciar encuentros fuera del aula; debe ser comprensivo, animar a los alumnos débiles, ser amigo e interesarse por sus alumnos.

La mayoría de los profesores de la institución que trabajan con equipos, plantearon que sólo trabajan algunos alumnos y los demás se aprovechan de la situación. Por lo que deben cambiarse regularmente la formación de equipos por otra técnica.

No obstante, a lo anterior mencionado, la necesidad de trabajar en equipo es una modalidad importante, por la evolución natural del hombre en el campo del conocimiento, y por su calidad de ente social.

El trabajo en equipo permite entre otras cosas, intercambiar ideas y opiniones, favorecen la iniciativa y creatividad de los estudiantes, fomentar los vínculos sociales, etc.

Los resultados referentes a la comprensión de lectura mostraron que la mayoría de los alumnos no entienden lo que leen y por ello no asimilan el contenido. Los que logran asimilar son los que de alguna manera se les facilita la lectura o tienen práctica en ella.

Gran parte del buen rendimiento en el estudio se debe a la capacidad para leer. “La importancia de la lectura se destaca porque es el medio fundamental de conocer, pensar y resolver problemas en todos los aspectos de la vida”. (47)

Leer un libro es establecer un diálogo animado por el deseo de comprender. Pero la comprensión no es posible si no existe un verdadero interés. Sin embargo, no siempre se está en disposición de leer, muchas veces se hace por cumplir un deber, completar cierto número de páginas que se nos han sido impuestas.

Al pedirles a los alumnos un trabajo para entregar de cualquier materia, en general presentan buenos y malos trabajos debido a la falta de práctica y dedicación del alumno.

En diversas ocasiones se les pide a los estudiantes que presenten por escrito un trabajo de investigación acerca de un tema determinado y resulta que la mayoría de los estudiantes no tienen una noción clara ni están preparados en cuanto a la forma de realizar dicho trabajo; lo presentan a la ligera y con gran cantidad de defectos.

Un trabajo de investigación consta (portada, índice, desarrollo, conclusiones) que por ello es necesario leer, consultar diversos libros para seleccionar los datos necesarios para el trabajo.

Otra de las actividades que se les dificulta a los alumnos es la elaboración de resúmenes, un resumen consiste en reducir un texto de tal forma que éste sólo contenga cuestiones importantes los cuales se caracterizan por fidelidad en las palabras, puntos importantes adecuadamente destacados y que exista una conexión entre ellos.

(47) HERNANDEZ Santiago, Rene. El éxito en tus estudios. México. Ed. Trillas 3ª. reim. 1992 p.105

“Statón nos dice que casi toda la gente con pensamiento confuso “estudia” para cumplir con una tarea, para leer determinado número de páginas, o quizá ocupar una cierta cantidad de tiempo”. (48)

El objetivo debería ser el obtener un determinado éxito mediante el aprendizaje.

La finalidad real del estudio es adquirir la capacidad de hacer algo nuevo y entenderlo.

El punto fundamental para tener éxito académico es la disciplina para adquirirla, basta con realizar de manera ordenada una serie de actividades planteadas para ello.

Los cambios físicos por término medio ocurre en las chicas hacia los 10 – 11 años y termina hacia los 14 – 16 años; los chicos aproximadamente empiezan a partir de los 12 – 13 años y terminan hacia los 16 – 18.

En los hombres, la primera manifestación de los cambios es el comienzo del crecimiento de los testículos, seguido por el surgimiento del vello púbico sin pigmentar, el crecimiento del pene y un primer cambio de voz. El vello luego comienza a sombrear las axilas de la piel existentes entre el labio superior y la base de la nariz; más adelante se producen espermatozoides y pueden darse las primeras emisiones de semen, ya sean inducidas (masturbación) o espontáneas (emisiones nocturnas).

En las mujeres los primeros signos son el redondamiento de las caderas y el primer abultamiento del pecho, junto con el comienzo del vello púbico no pigmentado. El útero, vagina, labios y clítoris aumentan más adelante de tamaño. Posteriormente el vello púbico crece deprisa y se pigmenta; se desarrolla el pecho y empieza a pigmentarse el vello axilar.

Cuando la velocidad de crecimiento alcanza su punto alto se da la primera menstruación.

Por otro lado, cabe mencionar que la sociedad a través de sus instituciones influye en los individuos para que éstos adquieran las actitudes, normas y pautas de conducta que les permitan integrarse como miembros activos en el sistema socio – cultural establecido.

El adolescente debe adaptarse a los requerimientos del sistema socioeconómico, la sociedad le exige que sea responsable, que comience ha ser productivo y que se prepare con seriedad para la vida adulta. Sin embargo, no le ofrece ni un status, ni un rol bien definido; por una parte se le sigue tratando como niño y por otra se le pide se comporte como adulto. En ocasiones se le pide dependencia, mientras que en otras se le crimina por falta de autonomía.

Casi todas las actividades adultas le son prohibidas, no obstante, al mismo tiempo, se espera de él la responsabilidad y el desempeño de una persona mayor.

La posición de la sociedad con respecto al adolescente, influye en cómo se presenten en él las crisis de identidad. El joven necesita contestar las incógnitas de ¿Quién soy? y ¿Qué quiero?, como un limitado número de opciones que la sociedad le ofrece, para después en su vida, enfrentarse a un sinnúmero de alternativas.

El objetivo principal que corresponde alcanzar al adolescente es lograr una identidad diferenciada y estable. Se puede decir que un individuo tiene identidad cuando su personalidad se integra en un todo y le permite diferenciarse de los demás.

La identidad se constituye a través de identificaciones sucesivas es decir, la identidad como uno mismo (individual tiene como base la identidad del otro) (IDENTIDAD SOCIAL). Estas identificaciones generan nuevas modalidades en el sentimiento de seguridad en el interés cognoscitivo, y en la elaboración de la experiencia.

Los cambios psicológicos que se producen en la adolescencia son el correlato de cambios corporales, que llevan a una buena relación con los padres y con el mundo. Esto es posible si se elabora el duelo por el cuerpo del niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia.

La pérdida que debe aceptarse el adolescente al hacer el duelo por el cuerpo es doble; la de su cuerpo de niño, cuando los caracteres sexuales secundarios lo ponen ante la evidencia de status y la aparición de la menstruación en la niña y del semen en el varón, que les impone el testimonio de la definición sexual y del rol que asumirán después, no solo en la unión con la pareja sino en la procreación.

Las condiciones familiares y culturales podrán favorecer, demorar o precipitar este desarrollo, pero no podrán impedir que el adolescente deba elaborar por sí mismo los duelos.

Cabe destacar que no sólo el adolescente padece este largo proceso con su cuerpo, sino que los padres suelen tener dificultades para aceptar el crecimiento.

El crecimiento y modificaciones de su cuerpo de llegar a la pubertad, impone al adolescente un cambio de rol frente al mundo exterior. Esta exigencia es vivida como una invasión a su propia personalidad.

Las características de la adolescencia señalada por Aberastury que el niño, quiera o no, se ve obligado a entrar en el mundo del adulto, primeramente a través del crecimiento y los cambios de su cuerpo, y posteriormente de sus capacidades y sus efectos.

El adolescente temprano, alrededor de los 10 años siente una gran necesidad de ser respetado en su búsqueda desesperada de identidad, de ideología, vocación y objetos de amor. Si ese diálogo no se ha establecido es muy difícil que en el momento de la adolescencia halla comprensión entre los padres y los hijos.

Aberastury, hace hincapié en el adolescente de hoy, como el de todos los tiempos, está harto de consejos, necesita hacer sus experiencias y comunicarlas, pero no quiere, no le gusta ni acepta que sus experiencias sean criticadas, calificadas, ni confrontada con la de los padres.

La intercesión en el mundo social del adulto con sus modificaciones internas y su plan de reformas, es lo que va decidiendo su personalidad. Su nuevo plan de vida le exige plantearse el problema de los valores éticos, intelectuales, afectivos; esto implica el nacimiento de nuevos ideales y la adquisición de la capacidad de lucha por conseguirlos.

Es necesario elegir un método que permita un desarrollo mejor como estudiante y como futuro profesionista.

Antes de adoptar una disciplina es conveniente definir claramente que metas se desean alcanzar a través del estudio. Esto tendrá la ventaja de evaluar hasta qué punto sé esta logrando aquello que se propuso, y en caso de que no se logre lo planeado, corregir lo que está fallando.

Para definir metas o aspiraciones se debe de hacer e una manera realista, para ello es importante considerar las posibilidades reales ya que se podría dar el caso de que se pusieran metas no muy fáciles de lograr.

Para ponerse a estudiar hay que tener presente que todo conocimiento tiene niveles de complejidad, empezar siempre por lo más sencillo.

Con base en lo descrito respecto a las características tanto de la escuela como de los mismos integrantes de ésta; hago mención en el siguiente apartado; los aspectos que sobresalieron en cuanto a la problemática actual que esta enfrentando La Escuela Secundaria N0. 0314 "ITZCOATL" en general.

5.3 OPINION DE DOCENTES

Con respecto a los cuestionarios aplicados a los docentes de La Escuela Secundaria N0. 0314 "ITZCOATL", con turno vespertino, me reportó los siguientes resultados. (VER ANEXO 1. 2)

La mayoría de los alumnos de esta institución, carecen de Autoestima solo una minoría lo presentan, estos resultados se observan en la actualidad diaria, es decir, en los ejercicios asignados por los maestros hacia los alumnos ya que los presentan incompletos y mal elaborados sus trabajos de investigación, sus tareas y algunas veces ni las realizan.

La Autoestima como cualquier hábito no se forma ni se puede cambiar en poco tiempo, desarrollarla no es fácil requiere de tiempo para lograr resultados notables.

Es importante señalar que en la actualidad la situación familiar presenta muchos problemas y uno de ellos que se considera en la mayoría de los casos el más importante es la falta de comunicación entre padres e hijos y esto se presenta debido a que ambos padres trabajan, o bien por los cambios de personalidad que está pasando el adolescente.

Al no intercambiar información los adolescentes con sus padres no tendrán la posibilidad de una buena relación con ellos, ni con el exterior, ni tampoco podrán aprender a comunicar y expresar sus sentimientos y pensamientos con respecto a los sucesos cotidianos que les anteceden diariamente ya sea de tipo, escolar, emotivo o social. Los padres al no establecer relaciones de comunicación con sus hijos se hallan imposibilitados para ayudarlos.

La perspectiva del alumno ante la educación es de "CUMPLIR" con una norma familiar – social. Algunos asisten rutinariamente y a veces irregularmente a sus clases. Otros acuden con interés y seriedad.

El educando como sujeto en formación y en particular los adolescentes presentan características particulares que deben ser respetadas y aprovechadas por el maestro en el proceso educativo.

José Peinado Altable, plantea que los adolescentes “Hallan insatisfechas sus principales necesidades por un sistema escolar que huye u oculta los problemas reales que a ellos les obsesionan”. (48)

Además su capacidad crítica, en esta edad acentuada el conflicto con sus maestros o consigo mismo, traducido en disputas o inconformidades con las clases o hechos que habían aceptado, más o menos en su etapa infantil.

La escuela ejerce una acción beneficiosa al abrir al adolescente panoramas desconocidos en el campo de la cultura manual e intelectual, despertando las primeras relaciones salvadoras de amistad y amor, desarrollando su consciencia social y haciéndole nacer sus inclinaciones eróticas.

Se debe tener presente que con la llegada de la pubertad ocurre una serie de transformaciones psíquicas y fisiológicas como efecto de la maduración sexual.

Durante la adolescencia hay una confusión de roles y autoconceptos, al tener que abandonar la independencia infantil y no poder asumir la independencia adulta.

La posibilidad de fomentar la Autoestima en los alumnos debe recaer en los padres de familia, maestros y principalmente orientadores puesto que son las personas indicadas en la institución educativa, debido a las actividades que se deben realizar en su área de trabajo, no sin contar con la cooperación de los padres, maestros y de los propios alumnos.

(48) PEINADO Altable José. Paidología. México, Ed. Porrúa, 1984, 13ª Ed. P. 333

A continuación explicaré concretamente lo que pude detectar específicamente de algunos problemas latentes de la institución. con respecto al departamento de orientación educativa, se pretende que el estudiante obtenga el máximo rendimiento académico de acuerdo a sus capacidades y a su vez se le ayude al alumno a resolver algunos de los conflictos que tienen en algunas asignaturas en donde su nivel académico es deficiente.

La evolución de la orientación educativa ha sido acelerada en las últimas décadas esta situación exige que el orientador se mantenga actualizado y consciente de las posibilidades, limitaciones y esfuerzos que se realizan en su contexto inmediato: SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL (S.E.E) este reto puede afrontarse impulsando en forma paulatina, fundamentada y continúa, actividades a desarrollar programas de capacitación sobre aspectos específicos y de investigación sobre los problemas existentes y sus alternativas a solución.

Con respecto a las actividades que realiza el departamento de orientación de esta institución, los resultados obtenidos me reportan que no se realizan actividades referentes al estudio de su Autoestima para ello se observaron los cuadernos de orientación de los alumnos de {3A—3B} y sólo tienen su horario de clases, reglamento escolar y recados firmados.

Cabe destacar que uno de los compromisos que tiene el orientador consiste en estimular en los alumnos el interés para el estudio, hacer uso de métodos, técnicas y materiales que apoyen las actividades, o diseñar los que sean necesarios.

Por lo anterior mencionado, puede observarse que las actividades del orientador están muy por debajo de los objetivos académicos.

En lo que se refiere a la labor del maestro como se ha hecho hincapié en el capítulo II en primer instancia debe diagnosticar la situación en la que se recibe a los alumnos para determinar el punto de partida de su enseñanza, modificar aquello que no sea conveniente y estimular lo que sea bueno para su desenvolvimiento.

El trabajo de algunos maestros en la institución sólo consiste en enseñar no motivan durante toda la clase, únicamente transmiten el contenido del curso, la desmotivación en el aula afecta tanto su rendimiento escolar como la conducta de los alumnos.

Con respecto al departamento de orientación (ORIENTADORES) se deben realizar pláticas con los padres de familia y maestros para informarles sobre la problemática de los alumnos y acordar acciones mediante las cuales se busque un acercamiento de las tres partes que les permitan al adolescente desarrollarse mejor académicamente y socialmente en la escuela y fuera de ésta.

Dentro de las actividades a realizar es necesario, impartirles varios cursos donde les proporcionen información sobre que es Autoestima.

El beneficio que tendrían los alumnos al formarles una Autoestima sana sería responsabilidad de su estudio constante sobre el tema y esto traerá como consecuencia a que el alumno refleje un óptimo rendimiento escolar el cual será acentuado en sus próximas calificaciones.

El alumno al conocerse a sí mismo va ir adquiriendo habilidades, capacidades y aptitudes, que a su vez le ayudarán a tener un mejor desempeño académico y una excelente conducta hacia él y hacia quien lo rodea.

PROGRAMA
DE LA PROPUESTA
BASADA EN
LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Con base en los resultados obtenidos de los cuestionarios que les fueron aplicados a los docentes de la institución y en las observaciones realizadas a los alumnos de la misma; Escuela Secundaria N0. 0314 "ITZCOATL" con turno vespertino; surge la necesidad de planear un programa basado en La Programación Neurolingüística.

Los ejercicios que se llevarán a cabo serán acompañados de un cuestionario y se les aplicará a los grupos de {3A - 3B} de turno vespertino, los cuales cuentan con una población de 73 alumnos de los cuales en 3A se dividen en 17 hombres y 20 mujeres y por otro lado en 3B es de 19 hombres y 17 mujeres; de los cuales sólo se tomarán como muestra a 15 alumnos y 15 alumnas de cada grupo, esta actividad se realizará de igual forma a ambos grupos, el mismo día pero en distinta hora.

El número de sesiones se presentará de menor a mayor complejidad y estos incluyen la ayuda mutua entre el orientador y los alumnos.

Las 10 sesiones de trabajo serán planeadas por el primero, con el objeto de que los segundos sean guiados.

Los contenidos mencionados en el capítulo IV, se pueden aplicar todos para un solo grado, y el siguiente ciclo escolar realizar las modificaciones necesarias e implementar nuevos ejercicios de La Programación Neurolingüística. Esta opción podría llevarse a cabo; puesto que el orientador dispone de dos horas semanales dentro de los horarios regulares de clase, para realizar las actividades programadas, respecto a las horas libres por falta de asistencia de los profesores, puede utilizarse ese tiempo apoyando la propuesta.

Es decir, que no sea un material más, algo aislado y tedioso para el alumno. Por otro lado; EL ORIENTADOR MANEJARÁ LA PROPUESTA BASADA EN LA PRORAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO UN TALLER, aprovechando todo el tiempo posible, dando importancia a todas las asignaturas por igual, para lograr un desarrollo integral del alumno.

JUSTIFICACIÓN:- En la actualidad existe diversidad de información para dar posibles soluciones a los problemas por los cuales atraviesan los adolescentes. Es por ello necesario destinar espacios en donde los alumnos puedan expresarse guiados por el orientador para llegar a la aceptación de ellos mismos como son realmente y de su realidad, es decir, el entorno y ambiente en el cuál están inmersos.

Esto es fundamental para la pedagogía pero además no deja de ser importante a otras disciplinas; pues da la posibilidad de ampliar el conocimiento de las características psicopedagógicas de los adolescentes.

El aprendizaje significativo. Además de brindar atención por parte del orientador y para satisfacer las posibles soluciones a los problemas particulares de los adolescentes y/o generales presentados en los mismos.

EL OBJETIVO GENERAL: - Es propiciar un apoyo al estudiante para que se forme criterios propios y pueda adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales de su desarrollo personal.

Este propósito se fortalecerá si el orientador puede establecer una relación de intercambio de ideas y de apoyo mutuo con las madres y los padres de familia.

LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS SON LOS SIGUIENTES EN DONDE SE PRETENDE QUE EL ALUMNO:

- Pueda expresar sus sentimientos y emociones de acuerdo a su personalidad y exteriorizar sus afectos individuales.
- Él poder dar a conocer sus experiencias agradables o desagradables con las personas de su medio ambiente.
- Él que comparta sus propias experiencias y las de sus compañeros por medio de anécdotas.

La propuesta pretende que el adolescente junto con la participación de profesores, orientadores, padres de familia, se crea una forma de pensar y de actuar sobre la base de las nuevas expectativas positivas y desechar lo negativo de estas que en su pasado repercutió de cierta forma para ser lo que en la actualidad son los alumnos de La Escuela Secundaria N0. 0314 "ITZCOATL".

La serie de ejercicios presentados como propuesta se les aplicarán a los alumnos de {3A - 3B} de la Escuela Secundaria N0. 0314 "ITZCOATL", que corresponde al turno vespertino de esta institución; para llevar a efecto dicha indicación seleccionaré el lugar adecuado o el espacio donde se nos permita realizar dicha actividad con tranquilidad y sin interrupción alguna por parte de los demás miembros de la comunidad estudiantil, posteriormente pasaré a entregar un cuestionario por cada ejercicio al orientador de terceros años; para así poder llevar a cabo la realización de las actividades que se indican en el mismo.

Los cuestionarios van en estrecha relación con cada uno de los ejercicios planteados, en algunos ejercicios no se aplicará cuestionario; sino que se basarán en las prácticas corporales del alumno.

SESIÓN N.º1

FORMACIÓN DE CREENCIAS Y VALORES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno conocerá los valores y creencias que siempre ha tenido.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para equilibrar sus valores y creencias positivas.

CONTENIDO: - Estrategias clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador presenta al practicante, y realiza una breve introducción con respecto a lo que se va efectuar.
- El orientador pide a los alumnos que realicen individualmente el cuestionario que se les dió.
- El orientador propicia la participación del grupo en la técnica “lluvia de ideas” sobre los aspectos más relevantes indicando pregunta por pregunta. Se toma nota en el pizarrón de los comentarios efectuados por parte de los alumnos organizándolos de acuerdo a las preguntas.
- El orientador organiza al grupo en equipos de cinco integrantes; éstos a su vez revisarán las ideas las ideas principales del cuestionario, las analizarán y discutirán sobre el contenido hasta llegar a un acuerdo sobre las ideas más relevantes.

TIEMPO

- **Introducción 5 minutos**
- **Indicaciones generales 10 minutos**
- **Dinámica de grupo 20 minutos**
- **Conclusiones 10 minutos**

MATERIAL

- **CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.**

OBSERVACIONES

FORMACIÓN DE CREENCIAS Y VALORES

A) ORIENTADOR

B) ALUMNO

1. A le pide a B que comente cuáles son los cuentos, anécdotas o fábulas que más recuerda de su infancia; ¿Cuáles eran las características de los personajes y qué creencias tenían? Que se sintetice la enseñanza o conclusión en una frase o en una afirmación.
2. A le pide a B que recuerde a las personas que más hayan influido en su vida. Recordando sus enseñanzas y las creencias y valores que tenían estas personas o tienen, actualmente y que no las cambian por nada.
3. A le pide a B que recuerde el libro o los libros que más le hayan impactado durante el tiempo que ha estado estudiando en la primaria y en la secundaria. ¿Cuál y cómo era el personaje con el que más te identificaste?.
4. A le pide a B que recuerde las dos o tres experiencias vitales más importantes de su vida. ¿Qué aprendió y que conclusiones sacó de éstas?.
5. A le pide a B que recuerde a una persona o personaje que admiró profundamente en algún momento de su vida ¿El cómo era su conducta, creencias, valores.

Para finalizar el ejercicio se intercambian los papeles.

CUESTIONARIO

FORMACIÓN DE CREENCIAS Y VALORES

- 1. -¿Qué cuentos, fábulas o anécdotas recuerdas de tu infancia?**

- 2. -¿Menciona algunas características de algunos personajes importantes para tí?**

- 3. -¿Qué personas han influido más en tí?**

- 4. -¿Menciona algún libro que te halla impactado hasta ahora?**

- 5. -¿Menciona algunas experiencias importantes de tu vida y que aprendiste de ellas?**

- 6. -¿A quién has admirado profundamente y porqué?**

SESIÓN N°2

INVESTIGACIÓN DE NUESTROS RECUERDOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno recordará su pasado.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística; para visualizar sus recuerdos del pasado.

CONTENIDO: - Estrategias clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador realizará una breve introducción de lo que se va a realizar.
- El orientador pide a los alumnos que lean detenidamente el cuestionario y lo contesten.
- El orientador planea las actividades a realizar con los alumnos basándose en el ejercicio.
- El orientador propicia la participación del grupo aplicando la dinámica “lluvia de ideas” sobre los aspectos más relevantes.
- El orientador toma nota en el pizarrón de los comentarios efectuados por parte de los alumnos.
- Llegan a conclusiones

TIEMPO

- Indicaciones generales
- Resolución del cuestionario 10 minutos
- Ejecución del ejercicio 20 minutos
- Dinámica grupal 15 minutos
- Conclusiones 10 minutos

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

INVESTIGACIÓN DE NUESTROS RECUERDOS INDIVIDUAL O EN PAREJA

- 1. Si lo haces en forma individual, lee primero con atención el ejercicio para cumplir después con las pautas sin interrupción.**
- 2. Siéntate cómodamente, en forma relajada, dispuesto a entrar en contacto profundo con tu interior.**
- 3. Busca en tus recuerdos una situación medianamente desagradable o molesta. Recuerda que debe ser un poco desagradable, porque tu vas a ponerte en contacto con tu experiencia profunda.**
- 4. Retrocediendo en el tiempo, trae esa situación al presente, recupera la imagen, los sonidos, las sensaciones. Presta atención a los siguientes detalles para recordarlos:**
 - ¿Estás dentro del escenario o en un observador externo, o bien ambas cosas?**
 - ¿Cuáles son las características de la imagen en tamaño, contorno, luz, color, intensidad, movimiento o fotografía, contraste, etc.?**
 - ¿Cuáles son las características de los sonidos, las hay, de dónde surgen, niveles, etc.?**
 - ¿Cuáles son las sensaciones, temperatura, textura, peso, etc.?**
- 5. Transforma ese escenario interior en tú taller de teatro o cine experimental y, sobre la base de la primera representación del recuerdo, visual, auditiva y kinestésica, ve variando una a una las características.**

Experimenta si se producen cambios en la emoción. Es importante hacer las variaciones de una en una para determinar cuál de esas características a las que llamamos submodalidades. * (VER LISTA DE POSIBLES SUBMODALIDADES AL FINALIZAR EL CAPITULO 5) se tiene mayor importancia dentro de tu teatro de la mente para variar la emoción.

- 6. Una vez que hayas experimentado todo lo que tu creatividad fue capaz de inventar, modifica la representación inicial incorporando las submodalidades que hacen que tu recuerdo ya no te moleste.**
- 7. Cuando estés satisfecho, vuelve al presente con este aprendizaje.**

CUESTIONARIO
INVESTIGACIÓN DE NUESTROS RECUERDOS

INDICACIONES:- Antes de contestar el cuestionario, tranquilízate no tengas ningún distractor o ruido molesto a tú alrededor, posteriormente cierra tus ojos y ponte a pensar profundamente en alguna o algunas vivencias pasadas muy significativas para ti que te acontecieron; ya que hiciste esto abre tus ojos, ahora sí pasa a contestar lo que ha continuación se te pide.

1.-¿Cuáles eran las características generales de tu imagen, contorno, color, luz, intensidad, movimiento, etc.?

2.-¿Existen sonidos o algo parecido?

3.-¿Cuáles sensaciones experimentaste, con respecto a la temperatura, peso, etc.?

4.-¿Transforma ese escenario interior que recordaste y represéntalo en una ilustración?

5.-¿Qué podrías modificar de tu recuerdo?

SESIÓN N°3

REORGANIZAR MI FAMILIA INTERIOR

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno reconocerá los aspectos que puede cambiar o modificar.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para reorganizar su familia interior.

CONTENIDO:- Estrategias clase, comprendiendo el cuestionario

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador presenta el cuestionario a los alumnos y les pide que participen en el ejercicio que se llevará a cabo
- El orientador propicia la participación del grupo en la dinámica “lluvia de ideas” sobre los aspectos más relevantes, indicando pregunta por pregunta. Se toma nota en el pizarrón de los comentarios efectuados por parte de los alumnos. posteriormente se discute y se llega a un acuerdo sobre las ideas relevantes.
- El orientador llega junto con el alumno a conclusiones generales.

TIEMPO

- Resolución del cuestionario 5 minutos
- Dinámica grupal 40 minutos
- Conclusiones 15 minutos

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GÍS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

REORGANIZAR MI FAMILIA INTERIOR

1. El alumno se coloca de pie, y delante de él coloca a sus padres, (IMAGINÁNDOLOS) uno a la izquierda y otro a su derecha, los tres equidistantes de un punto central que llamaremos punto de encuentro. Después elige un lugar enfrente de él, también equidistante del punto central, que llamaremos metaposición (VER EL DIBUJO AL FINAL DEL EJERCICIO).

2. El alumno toma el papel de uno de sus padres, adoptando una postura corporal habitual en él. Desde ahí dice:

- ¿Qué es lo que valora de su hijo/a?
- ¿Cuál fue la intención positiva que tuvo para él /ella?
- ¿Qué piensa sobre él /ella?
- ¿Qué siente sobre él /ella?

♦ Ahora el alumno sale a metaposición.

3. El alumno se asocia con el otro progenitor y se repite el paso 2.

4. El alumno se asocia consigo mismo y, pensando en sus progenitores, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que valoras en él /ella?
- ¿Qué piensas sobre él /ella?
- ¿Qué sientes sobre él /ella?
- En los momentos conflictivos ¿Cuál es la intención positiva de comportamiento hacia él /ella?
- ¿Qué piensas y sientes sobre lo que él /ella a dicho?
- ¿Qué quieres agradecerle?

♦ Ahora el alumno sale a metaposición.

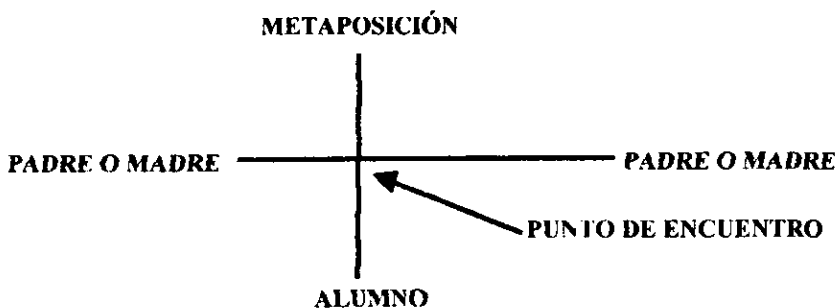
5. Vuelve a su lugar, se asocia consigo mismo y repite el paso 4 para el otro progenitor.

6. Desde la metaposición el alumno hace comentarios de su experiencia y saca conclusiones. Que reconozca especialmente la intención positiva de cada una de las partes y las creencias que movilizan a los tres.

♦ Si fuera necesario cualquier dato adicional o aclarar algún aspecto, puede asociarse cualquiera de ellos y luego volver a metaposición.

7. Una vez que el alumno ha aceptado la intención positiva de cada parte va a su posición y comienza a caminar lentamente hacia el punto de encuentro, al mismo tiempo que imagina a sus padres acercándose hacia el mismo punto. Cada uno lleva su intención positiva y terminan integrándose con el alumno al llegar al punto de encuentro.

8. Una vez realizado el encuentro, el alumno realiza un paseo al futuro, es decir, piensa en situaciones de futuro sobre las cuales puede tener repercusiones este ejercicio, imaginando, qué puede cambiar en su vida gracias a esta integración.



CUESTIONARIO
REORGANIZA MI FAMILIA INTERIOR

INDICACIONES

- Colócate de pie y delante de ti coloca a tus padres (**IMAGINÁNDOLOS**) uno a la izquierda y otro a tu derecha, los tres equidistantes de un punto central que llamaremos punto de encuentro.
- Posteriormente; adopta la postura ya sea de tu papá o tu mamá o de ambos y contesta lo que se te indica.
 1. -¿Qué es lo que valora de su hijo/a?
 2. -¿Qué piensa sobre él /ella?
 3. -¿Qué siente sobre él /ella?
 4. -¿En los momentos conflictivos, cuál es tu comportamiento positivo hacia tu hijo/a?
- Ya que contestaste el cuestionario, ahora contesta las siguientes preguntas tu como hijo/a que eres de familia.
 1. -¿Qué valoras de tu mamá o tu papá o ambos?
 2. -¿Qué piensas sobre ellos?
 3. -¿Qué sientes hacia ellos?
 4. -¿Qué quieres agradecerles?

SESIÓN 4

GENERADOR DE NUEVOS COMPORTAMIENTOS

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- El alumno cambiara sus estados emocionales y alcanzará los objetivos que se proponga en su vida.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística, para generar sus estados emocionales y restaurarlos.

CONTENIDO:- Estrategias de clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El alumno realizará los ejercicios de acuerdo a las indicaciones.
- El orientador organiza al grupo restaurando las ideas principales del cuestionario, se analizara y discutirá el contenido hasta llegar a un acuerdo sobre las ideas más relevantes; finalmente se toma nota en el pizarrón de las conclusiones generales de los alumnos.

TIEMPO

- Resolución 10 minutos
- Dinámica grupal 40 minutos
- Conclusiones 10 minutos

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

GENERADOR DE NUEVOS COMPORTAMIENTOS

- 1. El orientador aplica el cuestionario del logro de objetivos para determinar el comportamiento u objetivo deseado.**
- 2. Se pone de pié de forma que el alumno tenga espacio para moverse.**
- 3. El orientador pregunta hacia qué lado imagina el futuro el alumno.**
- 4. El alumno construye una imagen o película del comportamiento deseado mirando hacia el futuro. El alumno debe estar disociado. El orientador puede preguntar ¿Cómo te verías si ya tuvieras este comportamiento, o bien si hubieras alcanzado este objetivo?. Establecer las submodalidades relacionadas con el {estado deseado}.**
- 5. El alumno construye una imagen o película del {estado presente} con relación al {estado deseado}. Debe estar disociada y colocada delante de él, establecer las submodalidades.**
- 6. El alumno mira ambas imágenes y crea diferentes escenas (cuatro como máximo) que le permitan llegar del {estado presente} al {deseado}. Siempre permanecerá disociado y describirá las submodalidades de cada escena.**
- 7. El alumno mira todas las imágenes y determina si quiere agregar o cambiar algo.**
- 8. Ahora el alumno se coloca en el sitio del {estado presente}, mira la escena con los ojos hacia arriba, después va dando un paso hacia el futuro para entrar en las siguientes escenas y terminar en el {estado deseado}. Siempre puede cambiar o enriquecer cualquier escena con submodalidades. Al finalizar el recorrido se le distrae, se hacen comentarios y después se vuelve al lugar del {estado presente}.**
- 9. Ahora el alumno realiza el mismo recorrido con los ojos en horizontal. Puede hacer cambios. Al finalizar el recorrido se le distrae, se hacen comentarios y después se vuelve al {estado presente}.**

- 10. El alumno hará el mismo recorrido de forma asociada. El orientador le ayudará diciéndole {Mira lo que miras, escucha lo que escuchas y siente lo que sientes, como si estuvieras allí}. Al finalizar, se le distrae, se hacen comentarios y, si desea hacer cambios en cualquier escena, se coloca físicamente en el lugar que le corresponde y hace los cambios, primero disociado y luego asociado.**
- 11. Una vez que el alumno está conforme con todas las escenas vuelve a realizar el recorrido de forma asociada hasta que sienta que logrará el objetivo o comportamiento deseado. Al finalizar, en el lugar del {estado deseado}, el orientador le pide que se diga una palabra y haga un gesto con la mano que indique que lo consiguió.**
- 12. El alumno debe hacer el recorrido varias veces, cada vez más rápido, de forma asociada, y cada vez que llega al {estado deseado} se repite la palabra y hace el gesto elegido. Lo hace tantas veces como necesite hasta sentirse satisfecho.**
- 13. Se examina el proceso expresando los cambios y el alumno comenta qué hará para alcanzar cada uno de los pasos hasta lograr el {estado deseado}.**
- 14. Se intercambian los papeles.**
- 15. Cuando ambos terminan el ejercicio es importante que escriban todo lo que se les ocurra sobre su experiencia. Hay que aprovechar las ideas que emergen en esos momentos.**

CUESTIONARIO
GENERADOR DE NUEVOS COMPORTAMIENTOS

INDICACIONES:- Ponte de pié, cierra tus ojos como imaginas tu comportamiento en el futuro, rescata lo más importante, abre tus ojos, toma asiento ahora contesta individualmente lo que a continuación se te pide.

1.-¿Cómo te verías si ya tuvieras este comportamiento?

2.-¿Qué tipo de imagen te construiste a ti y como te visualizaste en tu entorno futuro?

3.-¿Cuál es tu estado deseado?

4.-¿Determina si quieres hacer cambios en tu comportamiento y menciona como cuáles?

SESIÓN NO. 5

RECUPERAR EL ESTADO DE LOGRO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno se motivará con los estados de logro que quiere alcanzar.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para trascender al estado de logros que quiere alcanzar.

CONTENIDO:- Estrategia clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador reparte los cuestionarios y da las indicaciones pertinentes.
- El orientador apoya a resolver y realizar el ejercicio.
- Al finalizar el ejercicio se hacen comentarios al respecto y se sacan conclusiones de lo ya realizado.

TIEMPO

- Indicaciones 5 minutos
- Resolución del ejercicio 20 minutos
- Comentarios y conclusiones 15 minutos

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

RECUPERAR EL ESTADO DE LOGRO

1. El orientador le pide al alumno que recuerde un estado anterior, en el pasado, en el que logró algo importante para él o tuvo la sensación de {impulso para lograrlo}.
2. El orientador le pide al alumno que reviva la situación diciéndole: {Mira lo que miras, escucha lo que escuchas, siente lo que sientes y permanece allí}. El orientador le pide al alumno que registre en su cuerpo esa sensación de {logro} o de {puedo} y le guía por medio de preguntas que están destinadas a que el alumno describa la sensación de la forma más completa posible:
 - Adopta la postura corporal que tenías en ese momento.
 - ¿En qué lugares del cuerpo está localizada esa sensación?
 - {Qué el alumno describa cada lugar}
 - ¿Qué color tiene? ¿Es uniforme o tiene distintas tonalidades?
 - ¿Qué forma o formas tiene?
 - ¿Tiene movimientos? ¿De qué tipo? ¿De dónde viene y hacia donde va?
 - ¿Qué temperatura tiene? ¿Es uniforme o cambia?
 - ¿Percibes alguna sensación de sabor u olfato? ¿Escuchas algún sonido o música?
 - ¿Si hay palabras? ¿De dónde vienen, dónde están, de quién son?
 - {Que el alumno diga si son externas o internas}
 - Ponle un color adecuado a la situación.
 - Une ese color a la sensación.
 - Haz que surja un sonido que armonice con el color y la sensación.
 - Repite la experiencia hasta que color, sonido y sensación sea una misma cosa.
3. ¿Qué palabras te dices a ti mismo en este momento de logro o de impulso? Por ejemplo: {LO LOGRÉ, VOY TRAS ELLO, ESTO ES MIO} etc. Cuando el alumno ha terminado la descripción, el orientador le hace desconectarse de la experiencia y hacen comentarios que ayuden al alumno en la comprensión y descripción de lo que sintió, vio y escucho.

4. El orientador le pide al alumno que piense en el objetivo que desea alcanzar, hacia el cual va a aplicar el estado de logro.
5. Ahora el orientador guía al alumno para que vuelva a colocarse en el estado de logro. Hay que lograr que el alumno reviva ese estado, y para eso vuelve a recordar cuando sucedió y todos los detalles que mencionó anteriormente.
6. Cuando lo logra se le dice: Ahora imagínate que té vez a ti misma alcanzar el objetivo que te has propuesto {QUE LO DESCRIBA CON SUBMODALIDADES}
7. Dite a ti mismo que lo haz alcanzado. . .; siente que haz podido hacerlo. . .; y sentido. . .repite en voz alta y con la misma fuerza que ante las palabras que te dices cuando logras algo importante.
8. Cuando el alumno ha hecho esto, termina el ejercicio. Se hacen comentarios y se intercambian los papeles.

CUESTIONARIO
RECUPERAR EL ESTADO DE LOGRO

INDICACIONES: Ponte cómodo, lentamente cierra tus ojos y haz memoria de que logros haz tenido tan importantes y revive esos momentos agradables, visualiza todo lo que te rodea; ya pensado lo que se vio en su momento ahora abre tus ojos y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿En que lugar de tu cuerpo sentiste una sensación al obtener ese logro importante?
2. ¿Describe el lugar, los colores, los uniformes o ropas?
3. ¿Qué forma o formas tienen las personas que te rodean?
4. ¿Percibiste alguna sensación de sabor u olor?
5. ¿Se escuchaba sonido o música?
6. ¿Si hay palabras o frases, de donde vienen, quienes las dicen?
7. ¿Qué color le pondrías a tú estado de logro?
8. ¿Qué música le pondrías para armonizar tú logro?
9. ¿Qué palabras te dices a ti mismo cuando lograste algo importante?
10. ¿Cómo te sientes al obtener tu estado de logro?

SESIÓN N0. 6

APRENDER A CREAR ANCLAJES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno expresará con sensaciones corporales sus experiencias pasadas.
- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para aprender a crear anclajes.

CONTENIDO:- Estrategias clase, comprendiendo el texto.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador realizará junto con los alumnos el ejercicio indicado
- El orientador propiciará la participación del grupo en la dinámica “lluvia de ideas”, sobre los aspectos más relevantes, se tomará nota en el pizarrón. Se confrontan las ideas y se concluye llegando a un acuerdo mutuo.

TIEMPO

- Resolución 15 minutos
- Dinámica del grupo 45 minutos

MATERIAL

- PIZARRÓN. GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

APRENDER A CREAR ANCLAJES

1. El orientador determina en la mano del alumno el lugar donde se hará el anclaje, la presión que resulte adecuada y una señal que hará el alumno cuando este reviviendo sus sentimientos. El alumno eligirá una experiencia agradable de su pasado en la que haya experimentado intensamente alegría, felicidad, éxito, amor, etc.

2. El orientador le pide al alumno que reviva esa experiencia con todos sus detalles, como si la estuviera viviendo nuevamente. Le dice {Mira lo que miras, escucha lo que escuches, siente lo que sientes y quédate allí}. Mientras el alumno se conecta con la experiencia el orientador {CALIBRA} sus respuestas neurofisiológicas.

3. Cuando el alumno hace la señal convenida, el orientador efectúa el anclaje en el lugar y con la presión convenida, manteniéndolo durante unos diez segundos.

4. El alumno abre los ojos y se le distrae durante unos minutos. Después se le pide que cierre nuevamente los ojos y, sin que piense en nada especial, se vuelve apretar el anclaje, en el mismo lugar y con la misma presión, verificando a través de la observación {CALIBRANDO} si reaparecen los sentimientos positivos de la experiencia original. Si eso no se produce { REPETIR TODO EL PROCESO CON OTRA EXPERIENCIA DISTINTA}.

5. Una vez logrado un resultado positivo se hacen comentarios sobre lo que experimentó el alumno y se intercambian los papeles.

SESIÓN N0. 7
EL {SWISH}
CAMBIO DE HÁBITOS

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística, para cambiar sus hábitos negativos por hábitos positivos.

CONTENIDO:- Estrategias clase, comprendiendo el texto.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador organiza al grupo para realizar el ejercicio.
- El orientador propicia la participación del grupo aplicando la dinámica “lluvia de ideas” sobre lo más relevante y posteriormente se toma nota en el pizarrón, se discuten las ideas y se llega a una conclusión general.

TIEMPO

- Organización del grupo 10 minutos.
- Dinámica grupal 50 minutos.
- Conclusiones 15 minutos.

MATERIAL

- EJERCICIO TEXTUAL, PIZARRÓN, GISE, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

EL {SWISH} CAMBIO DE HÁBITOS

- 1. El orientador determinara cuál es la conducta o comportamiento que desea cambiar el alumno y efectúa el cuestionario para obtener objetivos. Una vez que está bien determinado el objetivo; se pasa al siguiente paso.**
- 2. Ahora el alumno construye una imagen grande y brillante de lo que ve justo un instante antes de que comience el comportamiento no deseado. Esta imagen, vista con sus propios ojos, debe contener la clave de lo que dispara la acción y debe estar asociada. Mientras el alumno describe lo que ve, escucha y siente en ese instante, el orientador calibra. Después de realizada esta descripción se le distrae.**
- 3. Ahora el alumno construye una imagen disociada de cómo se vería él mismo cuando logre el objetivo que se ha propuesto. Esta imagen no debe ser simplemente una foto de la persona sin fumar, por ejemplo, sino una imagen de sí mismo como una persona más capaz, con más opciones, con todas las características positivas que sean importantes para el alumno. Es fundamental el asegurarse de que esa imagen produce una fuerte respuesta positiva en el alumno, es decir, que se sienta realmente motivado para alcanzarla. Después de esto se le distrae unos momentos.**
- 4. Ahora se pide al alumno que vuelva a la primera imagen, la asociada, y la que imagina grande y brillante. Una vez que la tenga establecida pídale que ponga en el ángulo inferior derecho la imagen motivadora que creó en el paso anterior, pero esta vez que la haga pequeña y oscura.**
- 5. Una vez que tenga bien establecida esta imagen compuesta diga al alumno: {haz que la imagen pequeña y oscura que está abajo a la derecha se vuelva de golpe grande y brillante y tape a la otra que, a su vez, se vuelve pequeña y oscura, al**

- mismo tiempo ensaya un movimiento con las manos que represente a ese movimiento y haz un sonido que te ayude en ese cambio}.
6. El alumno puede utilizar el sonido {SWISH} o cualquier otro que se le ocurra. Permítale que ensaye varias veces hasta que haya coordinado el cambio de imágenes, el movimiento y el sonido.
 7. Una vez que haya logrado la coordinación, dígame que haga el cambio y que se quede unos instantes disfrutando de la imagen del logro de su objetivo que simboliza el cambio de hábito.
 8. Después se le distrae unos instantes haciendo comentarios sobre el trabajo y vuelve a repetir el proceso cinco veces más. Entre cada una de ellas hay que distraerlo un instante. Asegúrese de que se inicie el proceso siempre desde la imagen asociada, que tiene abajo a la derecha la imagen motivadora pequeña y borrosa.
 9. El orientador observa y calibra para comprobar que el encadenamiento ha funcionado.
 10. Ahora se produce la comprobación. Pida al alumno que piense en la primera imagen. ¿Qué sucede?. Si el ejercicio está bien hecho le será difícil mantenerla. También se puede comprobar el resultado partiendo del estímulo externo y comprobando las reacciones que se producen.

Después se hacen comentarios y se intercambian los papeles

SESIÓN N.º 8

APRENDER A DIFERENCIAR EL TIEMPO INTERNO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para proyectar su contenido emotivo para que destaque de una forma especial en su memoria.

CONTENIDO:- Estrategias de clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador organiza al grupo para efectuar el ejercicio.
- El orientador apoya a resolver y realizar el ejercicio.
- Al finalizar el ejercicio, se harán comentarios al respecto y se sacarán conclusiones de lo ya realizado, tomando nota en el pizarrón.

TIEMPO

- Organización 5 minutos.
- Resolución del ejercicio 40 minutos.
- Conclusiones 15 minutos.

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

APRENDER A DIFERENCIAR EL TIEMPO INTERNO

- 1. Elige un comportamiento sencillo y repetitivo que hagas todos los días, como desayunar o comer, trabajar, salir de casa por la mañana, peinarte, etc.**
- 2. Cierra los ojos y piensa en un momento del pasado, hace un año o más, e imagínate a ti mismo realizando esa actividad.**
- 3. Ahora elige otro día de tu pasado en el que estés realizando la misma actividad y que por alguna razón tú lo consideras como especial. Por ejemplo, si has elegido pensar en el momento del desayuno, elige un día donde ese desayuno fue especial, porque estabas de vacaciones o desayunaste en buena compañía, o bien que lo consideres especial por cualquier motivo. Sigue localizando las siguientes escenas.**
- 4. Ahora piensa en la misma situación hace una semana. Ahora piensa cómo lo hizo o hará hoy. Ahora piensa cómo lo haría en este mismo momento.**
- 5. Ahora piensa como lo haría mañana. Ahora piensa como será esa misma situación dentro de una semana. Ahora piensa cómo lo hará dentro de un año. Y por último, imagina la misma situación en un entorno {especial} en cualquier momento del futuro.**
- 6. Responde al cuestionario anexo a este ejercicio.**
- 7. Por último, te sugerimos que hagas un pequeño dibujo de cuál es tú forma de organizar y diferenciar el tiempo en tu cabeza.**
- 8. Como una observación particular se consciente de cómo los acontecimientos {especiales} se representan de una forma distinta en tú memoria, con submodalidades diferentes y, quizás en espacios distintos. Por eso decimos que el contenido emocional de un recuerdo hace que destaque de una forma especial en su memoria.**

CUESTIONARIO
APRENDER A DIFERENCIAR
EL TIEMPO INTERNO

INDICACIONES:- Contesta lo que se te pide a continuación

1. **¿Cuál es la diferencia entre las imágenes del pasado, presente y futuro?**
2. **¿Cómo las reconoces?**
3. **¿Cuál es el tamaño de las imágenes y a que distancia están?**
4. **¿Cuáles son las características con respecto al color, brillo, movimiento, etc.?**
5. **¿Existe alguna sensación de sabor u olor?**
6. **¿Qué diferencia vez notable entre las imágenes cotidianas normales a las ya vividas en el pasado?**

SESIÓN N.º 9

COMO INSTALAR UNA NUEVA CREENCIA O VALOR

OBJETIVO ESPECÍFICO

- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística para encontrar experiencias del pasado que le ayudarán a instalar una nueva creencia o valor.

CONTENIDO:- estrategias clase, comprendiendo el cuestionario.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador apoya a resolver y realizar el ejercicio aplicando la dinámica “lluvia de ideas”.
- Al finalizar el ejercicio se harán comentarios al respecto y se obtendrán conclusiones de lo ya realizado; tomando nota en el pizarrón.

TIEMPO

- Resolución del ejercicio 40 minutos.
- Conclusiones 15 minutos.

MATERIAL

- CUESTIONARIO, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

CUESTIONARIO

COMO INSTALAR UNA NUEVA CREENCIA O VALOR

INDICACIONES:-E l orientador utiliza la palabra creencia o valor según sea lo que el alumno quiera instalar. Antes de comenzar el ejercicio el alumno debe contestar el siguiente cuestionario.

- Identifica un objetivo futuro que te gustaría alcanzar y la creencia o valor que va ayudarte a lograrlo.**

- 1. ¿Esta nueva creencia va a sustituir a otra creencia tuya?**

- 2. ¿A cuál?**

- 3. ¿Qué te aporta de positivo esta nueva creencia?**

- 4. ¿Depende solamente de ti el incorporar esta nueva creencia a tú vida?**

- 5. ¿Qué verás, escucharás y sentirás cuando manifiestes esa creencia?**

- 6. ¿Qué beneficios obtienes de la creencia actual que quieres remplazar?**

- 7. ¿A quiénes y de qué manera puede afectar esta nueva creencia?**

- 8. ¿Hay alguna situación en la cual esta nueva creencia puede tener efectos negativos?**

COMO INSTALAR UNA NUEVA CREENCIA O VALOR

- 1. El alumno imagina en el suelo su línea del tiempo, determinando dónde se encuentran el presente, el pasado y el futuro.**
- 2. Pídale que entre en línea del tiempo, determinando dónde se encuentra el presente, el pasado y el futuro; pregúntele como será el futuro con la nueva creencia y cómo ésta le ayudará a alcanzar su objetivo.**
- 3. Desde el presente pídale que se vuelva mirando al pasado, y que comience a caminar lentamente por la línea del tiempo encontrando las experiencias que pueden sostener y reforzar la nueva creencia. Dígale también que identifique a las personas significativas que pueden ayudarle a desarrollar esta nueva creencia.**
- 4. Si existen personas o experiencias que no refuerzan o sustituyen el objetivo futuro y la nueva creencia, pida al alumno que las evite saliéndose momentáneamente de la línea del tiempo.**
- 5. Al encontrar la experiencia más antigua que sostiene la nueva creencia pídale al alumno que se vuelva hacia el presente recogiendo, agradeciendo y colocando en su corazón, las experiencias y las personas que van ayudarle a conseguir su objetivo.**
- 6. Cuando llegue a las experiencias o personas conflictivas, el alumno puede seleccionar lo positivo y quedarse con ello, descartando lo negativo.**
- 7. Al llegar al presente experimentando las memorias y la compañía de las personas que van ayudarle a conseguir su objetivo, pídale que elija una palabra que para él signifique triunfo o logro y que la repita interiormente, con fuerza, para asociarla a la nueva creencia que ya está instalada.**
- 8. Ahora pregúntele: ¿Cómo es tu futuro con esta nueva creencia?**

- 9. Ponte hacia el futuro. El alumno camina por la línea del tiempo hacia el futuro e imagina momentos, lugares y circunstancias en las que va a manifestar esta creencia.**
- 10. Pídale que disfrute de las experiencias provenientes de esta nueva creencia y que en cada una de ellas se repita la palabra que eligió.**
- 11. Que se imagine alcanzando el objetivo propuesto, primero de forma disociada y después asociada, como si lo estuviera viviendo, y que descubra las nuevas repercusiones positivas que tiene en su vida la creencia instalada.**
- 12. Ahora que escriba la nueva creencia con la palabra asociada y los beneficios que le van a reportar a partir de este momento en el que está incorporada a su vida.**

SESIÓN N.º 10

DISEÑAR EL FUTURO

OBJETIVO ESPECÍFICO

- El alumno aplicará un ejercicio basado en La Programación Neurolingüística en donde de una forma simbólica hará resignificación en su vida hacia el pasado y, de la misma forma abrirá nuevas opciones hacia el futuro.

CONTENIDO:- Estrategias clase, comprendiendo el texto.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- El orientador explica las indicaciones generales correspondientes al ejercicio.
- El orientador apoya y ayuda al alumno a resolver y aplicar el ejercicio; aplicando la dinámica “lluvia de ideas”.
- Al finalizar el ejercicio se harán comentarios al respecto y se sacaran conclusiones de lo ya realizado, tomando nota en el pizarrón.

TIEMPO

- Indicaciones 10 minutos.
- Dinámica grupal una hora.
- Conclusiones 15 minutos.

MATERIAL

- EJERCICIO TEXTUAL, PIZARRÓN, GIS, BORRADOR, CUADERNO, LÁPIZ.

OBSERVACIONES

DISEÑAR EL FUTURO

NOTAS

- El alumno define un objetivo que desee alcanzar en el futuro, y puede ser el mismo que pensó en el ejercicio anterior, y contestar el cuestionario para el logro de objetivos.
 - Pida al alumno que recuerde el estado de logro y los anclajes que le permitan activarlo.
 - También es conveniente que el orientador tenga a la vista la lista de submodalidades (ANEXADA AL FINAL DE ESTE EJERCICIO) mientras dirige este ejercicio.
1. El alumno imagina en el piso su línea del tiempo determinando dónde se encuentran el presente, el pasado y el futuro.
 2. El orientador le pide al alumno que cierre los ojos y que imagine que se eleva flotando sobre sí mismo o en un helicóptero, y que desde allí describa la línea de su vida desde su nacimiento hasta el presente cuando la haya visto hágale las siguientes preguntas.
 - ¿Cómo es el recorrido? . . . ¿De dónde vienes y hacia dónde vas?. . . ¿Hay interrupciones puntos oscuros, partes más estrechas o amplias que el resto?. . . ¿Algunas otras características?. . . Ahora pídale que le diga cuáles son las principales submodalidades.
 3. Ahora pídale que, utilizando submodalidades, haga las modificaciones que desee en su línea del tiempo con el objetivo de hacerla más congruente, brillante y homogénea. Pídale que le vaya describiendo verbalmente lo que hace y que continúe efectuando los cambios hasta que ~~se sienta~~ satisfecho. En ese momento abre los ojos y se hacen comentarios.

4. El orientador pide al alumno que entre en la línea del tiempo, asociado al presente y mirando al futuro, y que describa las características de la línea del tiempo hacia el futuro. En qué dirección está, si es corta o larga, ancha o estrecha, nítida o borrosa, si es una línea única o tiene ramificaciones, etc.
5. El orientador dice: {Comienza a ensayar una serie de modos diferentes de ver tu futuro para poder descubrir cuál es el mejor para ti}. {Cambia una característica cada vez, por ejemplo, el tamaño, y ve prestando atención a las señales de congruencia e incongruencia que se pueden ir presentando}. El orientador ayuda al alumno a realizar esta investigación, comentando el efecto de los cambios que va realizando y recordándole los detalles que comentó al principio del ejercicio.
6. Cuando el alumno haya encontrado la línea del tiempo hacia el futuro que más le agrade el orientador le dice: {Ahora ponle las submodalidades que deseas para hacerla más atractiva. Puedes ponerle más brillo, variar el color, tamaño o grosor, hacerla tridimensional, ponerle sonidos agradables, sensaciones cálidas, añadirle puntos de luz, etc. Aplica todo aquello que haga más atractiva la línea de tu vida hacia el futuro}.
 - El orientador colabora mencionando submodalidades.
7. Cuando el alumno haya terminado de experimentar y se sienta satisfecho con los cambios realizados dígame: {Da un paso hacia el futuro e imagina que pasas un día allí}. Después de un momento le preguntas: ¿Este nuevo futuro te permite ser la persona que deseas?. Si el alumno no se siente del todo satisfecho pídale que regrese al lugar del presente, que vuelva hacer las modificaciones que desee y que compruebe después el efecto de los cambios.
8. Cuando el alumno esté totalmente satisfecho con su línea de la vida hacia el futuro, sitúelo en el presente y dígame: {Ahora camina hasta el lugar en el que vas alcanzar el objetivo que te has propuesto}. Una vez que haya llegado allí dígame: {Mira todo lo que vez en tu vida ahora que haz alcanzado este objetivo. . . Escucha lo que

escuchas y date cuenta de lo que piensas y te dices a ti mismo. . . Registra lo que sientes al lograr el objetivo. . . Ahora recupera tu estado de logro, dispara tus anclajes y siente que lo haz alcanzado}.

9. Cuando haya completado lo anterior dígame: { Ahora da un paseo libre por tu futuro observando todas las repercusiones que tendrá en tu vida el haber alcanzado ese objetivo}.

10. Cuando lo haya hecho pídale que vuelva al presente, se hacen comentarios y después se intercambian los papeles.

LISTA DE POSIBLES SUBMODALIDAD

VISUAL

BRILLO
Obscuro-Brillante

COLOR
Blanco-Negro

MOVIMIENTO
Rápido-Lento-Parado

DISTANCIA
Cerca-Lejos

FOCO
Nítido-borroso

PROFUNDIDAD
Plano-3 Dimensiones

LOCALIZACIÓN
Angulo de observación

TAMAÑO
Natural-Grande-Pequeño

**TAMAÑO DE
LOS OBJETOS**
(Relativo ente sí)

CONTRASTE Y LUMINOSIDAD
Características

EN PAISAJE
O
ENMARCADA

Sí existe
marco, forma, color,
tamaño, etc.

AUDITIVO

VOLUMEN
Alto-Bajo

TONO
Grabe-Agudo

TIMBRE
Calidad de la voz

TIEMPO
Rápido-Lento

DISTANCIA
Cerca-Lejos

RITMO
Regular-Irregular

CADENCIA
Continuado-Interrupción

INFLEXIONES
Palabras enfatizadas

LOCALIZACIÓN
Lugar -Procedencia

KINÉSTICO

INTENCIDAD
Fuerte-Débil

ÁREA
Grande-Pequeña

TEXTURA
Suave-Rugoso

DURACIÓN
constante-intermitente

TEMPERATURA
Caliente-Frío

PESO
Pesado-Liviano

FLUJO
Dirección

LOCALIZACIÓN
Lugar

MOVIMIENTO
(Rápido-
Lento-Parado)

SENSACIONES
Hormiguelo-Presión

TENSIÓN
MUSCULAR
Lugar-Fuerza

OLOR Y SABOR
Agradable-Desagradable
características
específicas

ANEXOS

ANEXO I

UNIVERSO:- En el presente trabajo el universo está compuesto por 18 maestros que integran la planta docente, La muestra representativa para la investigación de campo fueron 18 profesores a los cuales se les distribuyó el cuestionario mismo que sirvió de muestra para la realización de este trabajo.

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: - ESC. SEC. N0. 0314 "ITZCOATL"

ASIGNATURAS: - Español, Matemáticas, Historia Universal, Geografía General, Formación Cívica y Ética, Biología, Introducción a la Física y Química, Lengua Extranjera, Expresión y Aplicación Artística, Educación Física, Educación Tecnológica, Física, Química, Historia de México, Ecología.

I.- CUESTIONARIO QUE SE LES APLICO A LOS PROFESORES DE LA INSTITUCIÓN CORRESPONDIENTE AL TURNO VESPERTINO

1.-¿Cómo es la actitud que muestra el adolescente ante la escuela?

A) POSITIVO

B) INDIFERENTE

2.-¿Cuál es la actitud que muestran los alumnos al iniciar un tema?

A) INTERÉS

B) ATENCIÓN

C) ANGUSTIA

D) INDIFERENCIA

3.-¿El desenvolvimiento de los alumnos al realizar un ejercicio sobre la asignatura es?

A) ENTUSIASMO Y COOPERACIÓN

B) POR OBLIGACIÓN

4.-¿La actuación de los alumnos en el salón de clases con respecto a la asignatura que imparte es?

A) INTERÉS

B) OBLIGACIÓN

C) CONVICCIÓN

5.-¿Al trabajar en equipo como se desenvuelven?

A) TODOS COLABORAN Y PARTICIPAN.

B) SOLO TRABAJAN ALGUNOS Y OTROS SE APROVECHAN DE ESTA SITUACIÓN.

C) TRABAJAN INDEPENDIENTEMENTE.

6.-¿La actitud que muestran los alumnos hacia sus demás compañeros es?

A) COMPAÑERISMO

B) CONFIANZA

C) AMISTAD

7.-¿Qué actitud cree que manifiesten los alumnos con respecto a usted profesor?

A) CONFIANZA

B) RESPETO

C) TEMOR

8.-¿Cómo considera que se da la relación profesor-alumno en la asignatura que usted imparte?

A) RESPETO Y CONFIANZA

B) AMISTAD

C) CONFIANZA

9.-¿Cómo considera que es el interés que muestran los padres de familia con respecto al rendimiento escolar de sus hijos?

A) CONSTANTE

B) ALGUNOS INDIFERENCIA

C) DISTANCIA

D) POCO INTERÉS

10.-¿Al realizar un ejercicio de comprensión de lectura en la asignatura que imparte, como se desenvuelven los alumnos?

A) ASIMILAN EL CONTENIDO.

B) NO LO ASIMILAN.

C) NO ENTIENDEN LO QUE LEEN.

ANEXO 2

CONCLUSIÓN DEL CUESTIONARIO APLICADO A LOS PROFESORES DE LA UNSTITUCIÓN.

OPINION DE DOCENTES CON RESPECTO A LA AUTOESTIMA DEL ALUMNO DE LA ESC. SEC. NO. 0314 "ITZCOATL".

1.-¿Considerá que los alumnos de esta institución tienen Autoestima?

- A) NO TIENEN B) SOLO ALGUNOS C) SI TIENEN

2.-¿Cuál es su opinión con respecto a la Autoestima que muestran los alumnos?

- A) NO PRESENTAN.
B) CARECEN DE INFORMACIÓN.
C) MUESTRAN INDFERENCIA.

3.-¿Cuáles considera usted, que son las causas de que los alumnos no tengan Autoestima?

- A) FALTA DE ESTIMULO POR PARTE DE LOS PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS.
B) FALTA DE MOTIVACIÓN PERSONAL.
C) NO SE LES HA FOMENTADO DESDE SUS PRIMEROS AÑOS DE VIDA.
D) LA FALTA DE ORIENTACIÓN APLICADA AL CONCEPTO.

4.-¿En quién debe recaer la responsabilidad de fomentar la Autoestima a los alumnos?

- A) EN LOS PADRES DE FAMILIA B) EN LOS ORIENTADORES
C) EN LOS ALUMNOS D) EN LOS MAESTROS

5.-¿Qué opina usted, de lo que realiza el departamento de orientación de la institución con respecto a la Autoestima de los alumnos?

- A) NO ESTAN ENTERADOS B) NO REALIZAN ACTIVIDADES
C) CARECEN DE APOYO E INSTRUMENTOS D) NO LA CONOCEN

6.-¿Cuáles serían las estrategias para fomentar la Autoestima en el alumno de la institución?

A) ENSEÑARLOS A LEER

B) PROPORCIONARLES INFORMACIÓN AL RESPECTO

C) INICIAR UNA CAMPAÑA

D) APOYO DE INSTRUMENTOS

E) DARLES UN CURSO Y LLEVAR UN SEGUIMIENTO

7.-¿Qué beneficios tendría para los alumnos tener Autoestima?

A) RESPONSABILIDAD DE ESTUDIO

B) BUENAS CALIFICACIONES

C) MEJOR RENDIMIENTO ESCOLAR

8.-¿Qué beneficios tendría para usted profesor que los alumnos tuvieran Autoestima?

A) APROVECHARIAN Y ENTENDERIAN MEJOR LAS CLASES.

B) EL ALUMNO SERÍA MÁS REFLEXIVO E INVESTIGADOR.

C) EL TRABAJO DEL MAESTRO SERIA MÁS DINÁMICO.

9.-¿Cuáles considera usted profesor que son las actividades que debe realizar el departamento de orientación de la institución para fomentar la Autoestima en el alumno?

A) FOMENTAR LA LECTURA DE COMPRESIÓN.

B) BUSCAR UN ACERCAMIENTO CON EL ALUMNO PARA PODER AYUDARLO.

C) PLATICAS CON LOS PADRES DE FAMILIA RESPECTO AL RENDIMIENTO ESCOLAR DE SUS HIJOS.

10.-¿Al realizar un ejercicio sobre comprensión de lectura en la asignatura que imparte como se desenvuelven los alumnos?

A) ASIMILAN EL CONTENIDO

B) NO LO ASIMILAN

C) NO ENTIENDEN LO QUE LEEN

11.-¿Cuándo le pide a los alumnos un trabajo para entregar en general como lo presentan?

A) BIEN PRESENTADO

B) ALGUNOS INCOMPLETO

C) DESORDENADO Y MAL HECHO

12.-¿Cuándo deja tarea sobre un tema visto en clase los resultados obtenidos son?

A) TODOS LA ELABORAN

B) ALGUNOS LA PRESENTAN

C) NO LES INTERESA HACERLA

13.-¿El rendimiento general de los alumnos con respecto a la signatura que imparte es?

A) BUENO

B) ACEPTABLE

C) BAJO

14.-¿Cuándo les pide a los alumnos que elaboren un resumen, y al revisarlo los resultados son?

A) ESTA BIEN ELEABORADO

B) NO SABEN HACER RESUMENES

C) REALIZAN COPIA

15.-¿Los alumnos cómo resuelven un cuestionario?

A) CORRECTAMENE

B) INCORRECTAMENTE

C) SABEN RESOLVERLO

D) DUDAN DE SU RESPUESTA

CONCLUSIONES

La orientación educativa es un aspecto importante en este nivel, ya que el alumno necesita de este servicio para completar y desarrollar sus actividades en la escuela.

Un estudiante para que pueda tener un desarrollo adecuado en cada una de sus asignaturas es indispensable introducirlo en su estudio, proporcionándole las herramientas necesarias.

Cabe señalar que la planeación del servicio de orientación, va acorde a las necesidades del alumno; sin embargo, el problema radica en la operatividad y las acciones desempeñadas en él; así como el peso que la escuela da a este servicio, puesto que no le dan la importancia debida y no realizan las actividades correspondientes.

Así mismo los directivos de la misma, deben tener presente una preparación académica de calidad para así llevar a cabo como se debe dar el servicio a los alumnos y en guiarlos en su proceso de aprendizaje.

Para ofrecer un servicio de calidad en La Educación Media el "ORIENTADOR" debe hacer uso de técnicas y materiales que apoyen las actividades seleccionando y/o diseñando los que sean necesarios. De acuerdo a lo expuesto en este trabajo si se planea el proceso Enseñanza-Aprendizaje tomando en cuenta las características individuales de cada alumno, así como las del grupo como tal, el trabajo del profesor resultará más fructífero que si estas se desconocen o no se toman en cuenta.

Durante el desarrollo del proceso, el profesor ha de mantener una actitud atenta a las dificultades, situaciones y cambios del grupo, seleccionando la forma o formas de organización que respondan a las necesidades del momento que los alumnos viven y que pueden llevarlos al logro de sus objetivos.

La Autoestima no se genera sin motivo, sino obedece a un interés, deseo, afán, tanto personal como propiciado por las circunstancias.

Desafortunadamente en el vínculo familiar, social y escolar no se le da la importancia que se debiera al tema de la Autoestima; y es por falta de comunicación que actualmente se presenta en los padres de familia y a su vez con los mismos profesores de la institución educativa en la cual los adolescentes asisten.

Es necesario que los profesores transmitan en su enseñanza sólidos principios de respeto, compromiso y responsabilidad en general con ellos mismos y con los demás, reflejando en la forma de cómo realizan su trabajo académico; hay que recordar que “NADIE PUEDE DAR LO QUE NO TIENE”.

Para que el estudiante supere su rendimiento escolar y esté en condiciones de participar en los cambios de la nueva educación es conveniente enriquecer y desarrollar su Autoestima.

Debemos recordar que la Autoestima no es determinada por el éxito mundano, el aspecto físico, la popularidad ó cualquier otro valor que no se halle directamente bajo el control de nuestra voluntad; más bien depende de nuestra racionalidad, honestidad e integridad que son procesos volutivos, operaciones de la mente de las cuales somos responsables.

La importancia de una Autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan, en la escuela, trabajo, amor, diversión, etc. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida plenamente.

Con respecto al implementar una propuesta basada en La Programación Neurolingüística, pretendo que el adolescente se forme, criterios propios y que pueda adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales de su desarrollo personal.

No pretendo señalar que su implementación resuelva en su totalidad el problema del bajo rendimiento académico sino es una alternativa que puede contribuir a mejorar la educación media.

Espero haber enfatizado en este trabajo de investigación que La Programación Neurolingüística se orienta hacia la práctica, su valor podría brillar en el terreno de la teoría, pero despliega toda su claridad y grandeza por medio de la práctica.

Cuando se hace uso de las enseñanzas y entretenimientos de La Programación Neurolingüística es para enfrentar dificultades, desafíos y posibilidades, logrando así desplegar lo mejor de los recursos de uno como persona, es entonces cuando se puede valorar lo que realmente es la PNL.

Creo que la PNL es semejante a un aparato de rayos x que permite asomarme al maravilloso mundo de los talentos y capacidades, que todo ser humano posee en su interior y no solo ayuda a conocerlos sino que nos enseña el camino práctico para desarrollarlos y perfeccionarlos.

En modo especial, La Programación Neurolingüística nos muestra el camino del éxito y de la excelencia personal y grupal al mismo tiempo nos provee de varias opciones y alternativas. Así podemos escoger entre distintos vehículos el que mejor nos conduzca a la meta deseada.

Finalmente deseo que este trabajo aporte algo a todas las personas interesadas en mejorar su aspecto personal y académico.

BIBLIOGRAFÍA

Aparicio Barrenechea Martín CONCIENCIA DE SÍ
ANÓNIMO, 2000. Pp.150. 1ºed. México.

Álvarez del Real María Eloísa APRENDE LAS TÉCNICAS PARA CONQUISTAR
Editorial América, 1991. 2º ed. Pp.288. México.

Bertolotto Valles Gustavo PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA
Editorial Diana, 1996. 1ºed. Pp.128. México.

Branden Nathaniel EL PODER DE LA AUTOESTIMA
Editorial Paidos, 1998. Pp.109. México.

Branden Nathaniel COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA
Editorial Paidos, 1998. Pp.159. México.

Brown Willam F. GUÍA PARA LA SUPERVIVENCIA
Editorial Trillas, 1985. Pp.116, 1ºed. México.

Buhler Charlotte EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO
Editorial losada, 1990.

Clark Aminah COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES
Editorial Debate, 1998. Pp.106. 5ºed. México.

Cuauhutémoc Sánchez Carlos JUVENTUD EN EXTASIS
Editorial Ediciones Selectas Diamante, 1996. Pp.191. 1ºed. México.

Cuauhutémoc Sánchez Carlos LA FUERZA DEL SHECCID
Editorial Ediciones Selectas Diamante, 1996. Pp.192.1ºed. México.

Cuauhutémoc Sánchez Carlos JUVENTUD EN EXTASIS 2
Editorial Ediciones Selectas Diamante, 1998. Pp.192. 1ºed. México.

F.W. Franz TU JUVENTUD
Editorial Gruo-Mar, 1990. Pp.192. 1ºed. México.

García Susana NORMAS Y VALORES EN EL SALÓN DE CLASES
Editorial Siglo XXI, 1990. Pp.224. México.

Gershen Kaufman y Lev Raphael COMO HABLAR DE AUTOESTIMA A LOS ADOLESCENTES Editorial Selector, 1990. Pp.182. México.

Gershen Kaufman y Lev Raphael COMO HABLAR DE AUTOESTIMA A LOS NIÑOS Editorial Selector, 1997. Pp. 77 5ºed. México.

González Luis Jorge AUTOESTIMA
Editorial Monterrey, 1997. Pp. 161. 3º ed. México.

González Luis Jorge PNL ÉXITO Y EXCELENCIA
Editorial Monterrey, 1997. Pp.100. 2ºed. México.

Jordan Michael MI FILOSOFÍA DEL TRIUNFO
Editorial Selector, 2000. Pp.40. México.

Krusche Helmut FUNDAMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Editorial Sirio, 1996. Pp.244. Barcelona.

Lara Alfonso LA BUSQUEDA
Editorial Diana, 1993. Pp.138. 1ºed. México.

Lerma Jasso Héctor ¿QUÉ TIPO DE ALUMNO SOY?
ANÓNIMO, 1995. Pp.186. 1ºed. México.

Louise L. Hay. TU PUEDES SANAR TU VIDA
Editorial Diana, 1999. Pp.246. 1ºed. México.

Llano Cifuentes Rafael EGOÍSMO Y AMOR
Editorial Minos, 2000. Pp.102. México.

Mira López Emilio PSICOLOGÍA EDUCATIVA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE Editorial Continental. Pp.246. México.

Nelly A.S CORAZONES NO SOLO CABEZAS EN LA ESCUELA
Editorial Mexicanos Unidos, 1989. Pp.195. 4ºed. México.

Raimon Gaja ¿POR QUÉ REPRUEBAN NUESTROS HIJOS?
Editorial Grijalbo, 1994. Pp.197. México.

Rámirez Víctor Mota DE VICTIMA A TRIUNFADOR
Editorial Diana, 1996. Pp.169. 1ºed. México.

Rodríguez Estela Maura AUTOESTIMA CLAVE DEL ÉXITO PERSONAL SERIE DE CAPACITACIÓN LABORAL. Manual Moderno, 1990. Pp.226. México.

Rogers Carl EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA
Editorial Paidós, 1965. México.

Rohana Arturo y Silvana NADIE DA LO QUE NO TIENE
Editorial A.S. , 1990. Pp. 222. 2ªed. México.

Rojas Enrique EL AMOR INTELIGENTE
Editorial Planeta, 1998. Pp.279. 1ªed. México.

Satir Virginia EN CONTACTO DIRECTO
Editorial Árbol, 1991. Pp. 58. México.

Smith Agudea DESARROLLE SU PERSONALIDAD
Editorial Vecchi, 1988. Pp. 145. México.

Steinem Gloria REVOLUCIÓN DESDE ADENTRO
Editorial Oceano, 1994. Pp. 334. México.

Stemberg Leonardo CONTRANALISIS I Y II
Editorial Organización Mundial para la Paz Interior, 1996.
Pp. 147. 6ªed. México.

GLOSARIO

AMBIENTE.- En el contexto de Programación Neuro-Lingüística corresponde a lo que llamamos el mundo externo, implicando tanto la realidad social como el ambiente natural. Por regla general nos afecta y podemos afectarlo con nuestro comportamiento.

ANCLAR.- También desde P.N.L. se refiere al proceso de asociar un signo sensible (una cara, cierta música, una palabra, un perfume, un sabor, etc.), con una reacción interna que es disparada automática e instantáneamente por aquel signo. El rojo del semáforo produce este efecto, generando cambios corporales en nosotros.

AUDITIVO.- Relativo al sentido del oír o también a la especial sensibilidad para percibir lo que nos llega por este sentido.

BUENA FORMA.- Para que un objetivo o estado deseado esté bien formado, requiere ciertas condiciones:

- 1) Planteado en términos positivos.
- 2) Definido y evaluado con una evidencia sensorial.
- 3) Tomar uno mismo la iniciativa y producir el estado.
- 4) Conservar la ganancia secundaria del estado actual.
- 5) Concretizar el resultado en su contexto ecológico.

CALIBRAR.- El proceso para aprender a descubrir la mente inconsciente del otro mediante detalles como ritmo de respiración, coloración de la piel, modificaciones en el tamaño de la pupila, etc., que son claves conductuales que corresponden a una respuesta interna específica.

CAPACIDAD.- Tener el poder y liberar para realizar una conducta específica, como la de hablar una lengua extranjera, curar a otro, tocar el piano. Proceden estas capacidades del desarrollo de un mapa mental que nos permite organizar y seleccionar esas y otras conductas. En P.N.L. esos mapas se concretizan como estrategias cognitivas y metaprogramas.

CLAVES DE ACCESO.- Son conductas muy finas que ayudan a desencadenar los procesos correspondientes a un sistema representacional (ver, oír, oler, gustar, sentir) y, al mismo tiempo, nos indica cuál de estos se halla en funciones en nuestro cerebro. Ejemplos de claves de acceso, son los movimientos de los ojos, el tono y tempo de la voz, postura corporal, patrones de la respiración.

CONGRUENCIA.- La correspondencia de las palabras o conductas externas con las creencias, valores y estrategias internas, dando una completa unidad a nuestro ser personal.

CONTEXTO.- Se refiere al marco circunstancial que rodea una acción determinada. Corresponde a las llamadas circunstancias morales (qué, quién, por qué, cómo, cuándo, dónde).

CREENCIAS.- Son generalizaciones mentales que relacionan dos o más acontecimientos. Suele referirse a: causas de los hechos, su significado, límites que sentimos ante {el ambiente, conductas propias, capacidades, identidad personal. Las creencias filtran la información que nos viene del mundo y orientan nuevas acciones y reacciones ante él.

ECOLÓGICO.- Es lo referente al conjunto de sistemas que dan forma a la totalidad del cosmos, galaxia en que vivimos, sistema solar, tierra, naturaleza, sociedad, empresa, grupo, familia y el conjunto de todo nuestro ser personal.

ESTADO.- En P.N.L. significa el conjunto total de las condiciones emocional, corporal y mental de la persona.

ESTRATEGIA.- La consecuencia de los pasos específicos que son usados en la mente y en el comportamiento para conseguir un resultado. Esa secuencia se manifiesta mediante el orden en que intervienen los sistemas representacionales (ver, sentir, oír, etc.), para dar esos pasos concretos.

EXCELENCIA.- En el contexto del mundo contemporáneo significa calidad total en un producto, en un comportamiento, en una vida. Supone la apropiación e integración de los valores más elevados como bondad, justicia, amor, belleza, creatividad, integridad, verdad, etc.

FLEXILIDAD CONDUCTUAL.- Es una ley biológica que P.N.L. trata de incrementar para que tengamos una variedad de alternativas cuando buscamos un determinado resultado.

IDENTIDAD.- El sentido de lo que somos. De acuerdo a lo que sentimos ser, organizamos nuestras creencias, capacidades y conductas, formando así un solo sistema.

INTENCIÓN.- Se refiere al propósito que tenemos en el fondo cuando emprendemos una acción consciente y libre. Ella determina, junto con otros factores, la moralidad de un acto.

KINESTÉSICO.- Alude a las sensaciones corporales combinadas con los sentimientos. Tienen que ver también con el movimiento corporal.

MENTE INCONSCIENTE.- Tenemos una sabiduría orgánica que orienta, sin que tengamos consciencia de ello, nuestro vivir y nuestras funciones como respirar, digerir, enviar sangre a todo el cuerpo, etc. P.N.L. promueve una mejor comunicación con esa mente inconsciente. Ella nos avisa, por ejemplo, que estamos olvidando o que hemos olvidado alguna cosa. La mente consciente tiene entonces que buscar qué es aquello.

METAMODELO.- Es un modelo de lenguaje desarrollado por John Grinder y Richard Bandler para identificar los patrones y estilos de hablar que no son exactos y se presentan a confusiones y problemas.

METAPROGRAMA.- Si el cerebro humano es un programa con muchos pequeños programas para comer, dormir, reproducirnos, crear, gozar, venerar, etc., existen también ciertos programas globales que orientan nuestras reacciones y acciones frente a las personas y situaciones. Son más abstractos que las estrategias habituales.

MODELAR.- Es el arte de hacer propias las creencias, estrategias, estados y conductas corporales de un modelo que estamos imitando.

POSICIÓN.- Corresponde a la perspectiva o punto de vista en que nos colocamos frente a la vida o ante los otros. En la primera somos actores y nos dejamos afectar por lo que vemos, oímos y sentimos ante el ambiente. En la segunda posición nos metemos en la piel del otro y nos vemos a nosotros mismos y al mundo desde su perspectiva. En la tercera nos convertimos en un observador activo, como el director de teatro que corrige, afina, cambia lo que está contemplado desde fuera de la situación.

RAPPORT.- Es el establecimiento de un clima de confianza, armonía y cooperación para lograr una comunicación efectiva con el otro.

SISTEMAS REPRESENTACIONALES.- Son los cinco sentidos: ver, oír, oler, gustar y sentir.

SUBMODALIDADES.- Las formas en que conocemos las modalidades con los cinco sentidos. Estos tienen aspectos o cualidades específicas que se llaman submodalidades. En el ver: tamaño, brillo, color, cercanía, movimiento, enfoque, etc. En el oír: volumen, tono, timbre, velocidad. En lo Kinestésico: frío, calor, relajación, peso, intensidad, etc.