



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGIA



PROPUESTA DE UN TALLER SOBRE LA IMPORTANCIA EDUCATIVA DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESENTES

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS



COLEGIO DE PEDAGOGIA

TESINA

QUE PARA OPTAR AL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGIA

PRESENTA:

CASTILLO SALVADOR, ALMA DANIELA

ASESOR:

MTRO. SALVADOR NAVARRO BARAJAS



MEXICO, D. F.

JUNIO DE 2004



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

*En memoria
de la persona que hizo todo lo posible
porque fuera lo que soy como ser humano
como mujer y ahora como profesionalista*
**CON TODO MI CARIÑO
PARA TI ABUELA**

PROPUESTA DE UN TALLER SOBRE LA IMPORTANCIA EDUCATIVA DE
LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
CONCEPTOS BÁSICOS	
1.1 Educación	3
1.2 Autoestima	5
1.3 Adolescencia	7
CAPÍTULO II	9
EL ADOLESCENTE	
2.1 Aspectos pedagógicos	9
2.2 Aspectos psicológicos	13
2.3 Aspectos sociales	16
CAPÍTULO III	20
EDUCACIÓN Y AUTOESTIMA	
3.1 La autoestima como parte del proceso educativo del adolescente.	21
3.2 La autoestima como factor protector del adolescente.	23
3.3 La autoestima y el proceso formativo del adolescente.	26
CAPÍTULO IV	31
EL TALLER DESDE EL PUNTO DE VISTA PEDAGÓGICO	
4.1 Concepto de taller	31
4.2 Elementos para la realización de un taller	33
4.3 Tipos de talleres.	34
CAPÍTULO V	36
PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES	
5.1 Descripción del taller	36
5.2 Guía del facilitador.	37
CONCLUSIONES	58
BIBLIOGRAFÍA	59

INTRODUCCIÓN

La autoestima aunque no es un tema propiamente pedagógico sino psicológico tiene mucho que ver en la formación educativa del ser humano, ya que permite reconocer logros, fracasos, confiar en las propias capacidades y aptitudes, aceptar y tolerar la crítica, tomar riesgos, hacer frente a obstáculos, solucionar problemas de manera afectiva y creativa entre otras cosas; todo esto tiene relación con problemas de tipo familiar, social, educativo y personal.

La autoestima es un juicio personal sobre el propio valor que se tiene hacia sí mismo y hacia el mundo que nos rodea; sirve al ser humano para que los factores negativos externos no influyan significativamente en él, por lo tanto si se da una estimulación frecuente de autoestima a los jóvenes es menos factible que tengan problemas de tipo familiar, social o individual, todo esto reflejado en su educación y formación.

La educación es la base de toda formación, de la vida, de nuestras costumbres, de nuestra cultura, entre otras cosas, el hecho de informar a los adolescentes sobre lo que es la autoestima, la vivencia directa y lo importante que puede resultar el tenerla presente en la vida es un proceso largo y complicado, sin embargo considero que se puede manejar como complemento de la educación formal de los chicos en las escuelas o en otro tipo espacio no formal para que a su vez ellos la propicien en su vida cotidiana.

En el primer capítulo describiré los conceptos básicos de educación, autoestima y adolescencia, desde la visión pedagógica, ya que considero son las bases para la realización de este trabajo.

En el capítulo dos el tema central es el adolescente, siendo la adolescencia una etapa muy importante de transición en la vida, explicaré algunas de las características más representativas del adolescente dentro del ámbito pedagógico, psicológico y social.

En el capítulo tres, realizo la unión de la autoestima con el proceso educativo del adolescente dentro del ambiente escolar y la relación con sus compañeros y maestros, así mismo enriquezco como le puede servir la autoestima como escudo protector ante problemas sociales, familiares o personales y en su proceso formativo como ser humano.

En el capítulo cuatro expreso lo que es un taller desde el punto de vista pedagógico, lo importante de tener los elementos necesarios para su aplicación y las condiciones óptimas para obtener buenos resultados y llegar a los objetivos planteados.

Y en el capítulo cinco se encuentra la descripción del taller de autoestima que propongo para que los adolescentes eleven sus niveles de

autoestima teniendo como resultado un cambio positivo en ellos mismos y esto se vea reflejado en su ámbito escolar, social, familiar y mental.

En esta tesina enfocaré la etapa de la adolescencia, que como ya he mencionado, es una etapa difícil por las que atraviesan los individuos debido a los importantes cambios físicos, sociales y psicológicos con que se encuentran. No dejan de ser igual de importantes las otras etapas, pero es aquí donde los individuos encuentran su identidad y están más expuestos a situaciones que pueden modificar su conducta y educación de una forma no adecuada.

Existen momentos donde los factores externos que rodean al adolescente tienden a influir de manera significativa en él, ejemplo de esto son las drogas, influencia de amigos, el contagio de los medios de comunicación, entre otros, sin embargo al fortalecer su autoestima podrá cambiar o modificar las actitudes que lo ponen en riesgo, teniendo la posibilidad de vivir más sana, plena y satisfactoriamente.

De aquí la importancia de diseñar y proponer un taller cuyo objetivo principal es favorecer el desarrollo adecuado de la autoestima de los adolescentes de tal manera que sirva como escudo protector a las situaciones externas que vive, permitiéndole tener mayor confianza y respeto hacia sí mismo, sintiendo seguridad en lo que hace y piensa, desarrollando habilidades que le permitan una comunicación social y familiar útil y valiosa para sí mismo y para los otros.

El método que utilicé para la realización de este trabajo fue la investigación documental y el trabajo de campo. Tuve la oportunidad de impartir el taller de autoestima en la escuela secundaria 188, que se encuentra en la colonia de Santo Domingo Coyoacan ya que aquí me brindaron la apertura para aplicarlo a los jóvenes.

Como objetivo general, el taller vivencial que he diseñado pretende promover la autoestima en los adolescentes de tal manera que surja el interés en los jóvenes para conocer más acerca de ésta y poder propiciarla en su vida cotidiana. Así mismo crear mejores condiciones de salud mental previniendo situaciones que los lleven a tener una autoestima baja repercutiendo ésta en su educación, formación o cualquier ámbito de su vida.

El taller lo he organizado en ocho sesiones de aproximadamente 60 minutos, las cuales pueden llevarse a cabo de 2 a 3 veces por semana dependiendo la institución y condiciones para impartirlo.

Daré comienzo al capítulo uno donde expongo de manera breve el concepto de educación, de autoestima y de adolescencia desde la perspectiva pedagógica ya que son necesarios para la elaboración de esta tesina.

CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS.

Como inicio de esta tesina, pondré los conceptos que yo considero básicos, útiles y necesarios para la realización de la misma.

El tema central es la autoestima en los adolescentes, como repercute de manera positiva o negativa en su proceso formativo y educativo, en su rendimiento escolar, en el desarrollo de su personalidad, en sus relaciones sociales y en el contacto afectivo; por lo tanto considero importante definir desde la perspectiva pedagógica a la educación, a la autoestima y la adolescencia para posteriormente entrelazarlas y sustentar la realización del taller de autoestima que expondré en el capítulo cinco.

1.1 Educación.

Proviene de la etimología educare/educere, evoca la acción de alimentar y el paso de un estado de desarrollo a otro.

“Actividad dirigida intencionalmente a promover el desarrollo de la persona y su integración en la vida social”¹

“La educación alude al conjunto de actividades y procedimientos que, de manera intencional, sistemática y metódica, el educador realiza sobre los educandos para favorecer el desarrollo de las cualidades morales, intelectuales o físicas que toda persona posee en estado potencial”²

“La educación valora positivamente ciertos conocimientos, ciertos comportamientos, ciertas habilidades y ciertos ideales. Nunca es neutral, elige, verifica, presupone, convence, elogia y descarta. Intenta favorecer un tipo de hombre frente a otros, un modelo de ciudadanía, de disposición laboral de maduración psicológica y hasta de salud que no es el único posible pero que se considera preferible a los demás”³

Tomando en cuenta las definiciones de los autores arriba mencionados, puedo definir a la educación como el conjunto de actividades y procedimientos por medio del cual una persona desarrolla capacidades, actitudes y formas de conducta como resultado de la enseñanza que se adquiere a través de la vida.

Los procesos educativos varían en cuanto a su intencionalidad, forma de aplicación y características, por lo que existe la educación formal, la no formal y la informal. Hablar de ellas es una manera de distinguir

¹ Mauro Laeng Vocabulario de Pedagogía p.159

² Ezequiel Ander Egg Diccionario de Pedagogía p. 102

³ Fernando Savater “Educar es universalizar” en El valor de educar p.162

entre educaciones diversas; metodologías, agentes, instituciones o marco que en cada caso genera el proceso de educarse.

“Educación formal: educación estructurada institucionalmente, con un programa de estudio planificado y dirigido al reconocimiento formal del logro de ciertos objetivos educativos, tales como créditos, diplomas, grados académicos o capacitación profesional”⁴

Con esta cita puedo resumir que la educación formal hace referencia al sistema educativo, estructurado en función de determinados planes y programas de estudio y contempla una educación sistematizada, jerarquizada y progresiva.

Tiene como meta de enseñanza, alcanzar aprendizajes conscientes y significativos que le permitan a los individuos desarrollar capacidades, habilidades y enriquecer sus aptitudes para una mejor formación en el futuro.

Dentro de esta educación formal tenemos a la escuela que es el órgano de enseñanza sistematizada, en donde esa educación se ordena y se cumple de acuerdo con objetivos, contenidos y requisitos, dirigido al reconocimiento oficial tales como títulos y diplomas.

Aquí se lleva a cabo la reunión de un grupo de profesionales (maestros) con individuos por lo regular jóvenes (alumnos), teniendo los primeros como objetivo instruir y formar y los segundos aprender y educarse.

La educación no formal es muy amplia. Incluye desde la alfabetización de adultos, tareas complementarias a la escuela, expansión cultural, actividades para el tiempo libre y por supuesto los talleres vivenciales que son los que interesan en esta tesina.

Juame Trilla la define como: “el conjunto de procesos, medios e instituciones específica y diferenciadamente diseñados en función de objetivos de formación o instrucción que no están directamente dirigidos a la provisión de grados propios del sistema educativo reglado”⁵

Con lo antes mencionado puedo describir que la educación no formal es intencional y cuenta con objetivos explícitos de aprendizaje, a diferencia de la formal se desarrolla fuera del sistema educativo escolar y se aparta de los procedimientos convencionalmente escolares, es decir, rompe con algunas determinaciones que caracterizan a la escuela.

Su finalidad esencial no es la obtención de un reconocimiento oficial como diploma, grado académico entre otros; es sistemática, estructurada y pretende generar un cambio en las condiciones socioeconómicas de los

⁴ Ezequiel Ander Egg. *Diccionario de Pedagogía*, pag.109

⁵ Juame, Trilla. *La educación fuera de la escuela, ámbitos no formales y educación social*. Cap. I

educandos, a través de programas realizados con un propósito específico pero sin costo alguno.

Educación Informal.- Hace referencia a los procesos permanentes de aprendizaje que toda persona vive en sus relaciones sociales así como en sus prácticas cotidianas.

Con estas experiencias se incorporan una serie de conocimientos, valores y habilidades aunque el sujeto no este consciente de ello.

Los procesos de aprendizaje logrados ocurren en forma no jerarquizada, frecuentemente sin intencionalidad explícita y se encuentran integrados a la acción individual de la cual resultan.

Ejemplo de esto, lo podemos observar cuando un niño nace, tiene necesidades fisiológicas y aún cuando alguien cubra el aspecto físico del pequeño, éste necesita aprender a hablar, relacionarse con los demás o de lo contrario quedaría en un estado irracional.

Por esto puedo deducir que la educación es necesaria para la vida; en cualquier ámbito en el que nos desarrollemos, vamos a encontrar educación.

La autoestima se encuentra en las tres modalidades (educación formal, no formal e informal), ya que en todas participa el individuo activamente como receptor de mensajes positivos y negativos del exterior, está en él que la información que recibe a diario del mundo no influya negativamente en su manera de pensar, sentir y actuar para sí mismo y la gente que lo rodea, como sus padres, maestros, amigos, familiares y otros.

1.2 Autoestima.

El concepto de autoestima tiene múltiples y variadas definiciones, muchos profesionistas y científicos han buscado la esencia de este concepto, existen teorías que han tratado de explicar este proceso, actualmente el modelo más utilizado es el que se relaciona con el sentir y actuar de los individuos en sus diferente ámbitos: académicos, familiares sociales y personales.

Ramon Gil describe a la autoestima como “la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona, para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia”⁶

Cuando hablamos de la autoestima estamos refiriéndonos al grado de aceptación de sí mismo y que cada persona profesa hacia sí. Pero sobre todo se trata de un individuo que es capaz de encariñarse con su proyecto de autorrealización. Como nos dice Chris Mruk “La autoestima muestra

⁶ Ramón Gil Mtz. “Autoestima y Autorrealización” en Manual para tutorías y Departamentos de orientación pag 10

que ésta es el status vital de la competencia y merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida o lo largo del tiempo”⁷

Mauro Rodriguez nos dice que “la autoestima es el conjunto de creencias que una persona tiene de sí misma donde cada individuo forma a lo largo de su vida una serie de imágenes, creencias e ideas que lo llevan a creer que es así”⁸

Con esto puedo describir a la autoestima como la suma de la confianza que sentimos por nosotros mismos unida a la aceptación positiva de la identidad y sustentada en el valor que cada persona tiene hacia sí misma.

“La autoestima se define como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evolutiva de aprobación”⁹

La autoestima hace referencia a una actitud hacia sí mismo, generada en la interacción con los otros, que comprende la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí e implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad, del conocimiento y valoración de sí mismo, del sentido de seguridad y pertinencia, del dominio de ciertas habilidades de comunicación social, familiar y del sentimiento de ser útil y valioso para los otros.

“Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima cabe destacar lo siguiente”¹⁰

- Favorece el aprendizaje.
- Ayuda a superar las dificultades personales.
- Fundamenta la responsabilidad.
- Desarrolla la creatividad.
- Estimula la autonomía personal.
- Posibilita una relación social saludable.
- Garantiza la proyección futura de la persona.

En la base de la autoestima encontramos dos elementos clave para la misma, el autoconcepto y la autoaceptación, íntimamente relacionados entre sí, ya que si se tiene una percepción clara de sí mismo y se acepta ya sea positiva o negativa siempre en función de mejorar, tendremos los cimientos de una buena autoestima.

⁷ Chris, Mruk. “Auto-estima. Investigación, teoría y práctica” en Significado y estructura de la autoestima p.33

⁸ Mauro, Rodriguez. Autoestima. Clave del éxito personal.

⁹ Ma. Jesus, Cava. La potenciación de la autoestima en la escuela. P. 17

¹⁰ Ramón Gil. Manual para tutorías y departamentos de orientación en autoestima y autorrealización. P 11

“El autoconcepto es la percepción positiva o negativa que de sí tiene una persona, procede de las experiencias previas, de ser objeto de consideración por parte de los demás y de los testimonios de ciertas personas que ocupan un papel importante en su vida”¹¹

“La autoaceptación implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto de sí-mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas”¹².

Sin embargo, aceptar no significa que debemos dar todo por bueno, sabemos que tanto el medio como nosotros tenemos imperfecciones, pero somos perfectibles, lo que significa que podemos mejorar y ser lo que nuestra esencia exige.

1.3 Adolescencia

“Los entendidos en evolución humana han distinguido en la vida diversas etapas como infancia, niñez, adolescencia, juventud, madurez y senectud”¹³

La infancia, primer periodo de la vida del ser humano abarca desde el nacimiento hasta los 6 años aproximadamente, en este periodo el infante va a desarrollar sus habilidades sensorio motrices, aprende a hablar y tiene como principales actividades comer, dormir y jugar entre otras.

La niñez, es el periodo comprendido entre los 7 y 12 años aproximadamente, en el cual se presenta ya un aprendizaje consciente, en donde el niño adquiere conocimientos en forma sistemática.

Después de la niñez viene la adolescencia. “La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa crecimiento o crecer hacia la madurez”¹⁴ Por lo tanto la puedo definir como *el periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente de la niñez a la madurez*. Normalmente este periodo esta comprendido entre los 12 y 18 años aunque puede empezar antes de los 12 y terminar después de los 18.

“La pubertad, es decir, el periodo en el que se produce la madurez sexual forma parte de la adolescencia pero no equivale a esta que comprende todas las fases de madurez y no solo la sexual”¹⁵. Aquí el individuo adquiere los caracteres que determinarán su vida y deja de ser niño para después convertirse en joven.

¹¹ idem. P. 13

¹² Nathaniel Branden “La autoaceptación como base del respeto” en *El respeto hacia uno mismo* p. 35

¹³ Grinder “Adolescencia” en *Adolescencia y socialización* p. 17

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock. “Psicología de la adolescencia” en *adolescencia: edad de transición* p.15

¹⁵ Idem. P. 17

La característica, quizá una de las más importantes de la adolescencia, es la ruptura que sufre la persona de la estabilidad que tenía en la infancia con los nuevos cambios que enfrenta día con día, empezando por los físicos, que de cierta forma son los que más influyen en su aceptación y estima, así como los psicológicos, sociales y pedagógicos.

El adolescente empieza a interesarse más por sus emociones, sueños y fantasías, siente la necesidad de tener un amigo que coincida en su forma de pensar e inquietudes, para que juntos inicien y descifren las dudas sobre la sexualidad que viven, aunque las conclusiones a las que llegan no siempre sean las más óptimas debido a su inexperiencia.

Con referencia al proceso educativo, los adolescentes adquieren destrezas cognitivas que los ayudan a enfrentarse a tareas más complicadas que las que tenían en la infancia. Son más capaces de procesar ideas abstractas de manera lógica y hábil, analizan lo que pasa en forma crítica y razonada, considerando soluciones alternas a los problemas.

Al finalizar la adolescencia viene la juventud, periodo que abarca de los 18 a los 30 años aproximadamente, aquí el individuo va desvaneciendo las características propias del adolescente pero aún no ha llegado al equilibrio de la edad adulta, en esta etapa tiene la oportunidad de desarrollar su proyecto de vida y llegar a una madurez equilibrada.

La madurez, periodo que sigue a la juventud, es el que transcurre de los 30 a los 60 años aproximadamente, y se caracteriza por que el individuo ha llegado a la cima de su vigor físico y mental.

El último periodo es la senectud que empieza a los 60 y termina con la muerte, se caracteriza porque sin que el individuo lo note hay un cambio de carácter, se vuelve desconfiado, egoísta, avaro, entre otras características físicas y sociales. Aunque no todos los ancianos actúan de esta manera hay un mayor porcentaje de opiniones que estas características formen parte de sus actitudes hacia con los demás

En este capítulo describí los concepto de educación, autoestima y adolescencia desde el punto de vista pedagógico basándome en diferentes autores. En el capítulo siguiente voy a explicar el entorno del adolescente dividiendo su vida en aspectos pedagógicos, éstos referentes al comportamiento que presenta en la escuela y su aprendizaje; aspectos psicológicos, donde manifiesta sus emociones, pensamientos e ideas de acuerdo a los cambios físicos y mentales que vive; y aspectos sociales que explican como inicia su vida en sociedad y busca su identidad como ser humano.

CAPÍTULO II. EL ADOLESCENTE

Como se sabe la adolescencia es una etapa difícil y complicada por la que pasa el ser humano, como resultado de los múltiples y variados cambios que padece, éstos son físicos, psíquicos, sociales y escolares; los cuales más adelante le proporcionarán al adolescente una amplia visión de lo que es la vida.

El adolescente se caracteriza por un comportamiento egocéntrico, indeciso, confundido y en ocasiones agresivo, normalmente esta agresividad es signo de incompreensión, de querer ser atendido por sus padres o por las personas que se encuentran a su alrededor, su organismo y su sistema hormonal están trabajando a tal velocidad que fácilmente vemos cambiarlos de humor, por ejemplo, en un momento pueden estar desbordantes de felicidad como al siguiente minuto pueden romper en llanto.

Pero no todo es sinónimo de malestar y rechazo, el adolescente vive cosas inolvidables, esta etapa es determinante para él, de cierta forma marca su vida, es aquí donde conoce a sus mejores amigos, tiene su primer amor, comienza a definir su carácter, intereses, actitudes y la manera de ser y actuar en sociedad.

Va descubriendo los valores que existen en su mundo, empieza a tener conciencia de su responsabilidad, se re descubre a sí mismo, al igual que sus sentimientos y pensamientos como diferentes del mundo exterior, esto en consecuencia del egocentrismo que padece.

Las características y los aspectos en los que se puede sintetizar la vida del adolescente las resumiré en tres: los aspectos pedagógicos, referentes a su proceso educativo, los aspectos psicológicos que engloban emociones, pensamientos y actitudes, y los aspectos sociales donde se encuentra la familia, los amigos, el noviazgo, entre otras cosas.

2.1 Aspectos pedagógicos.

Los adolescentes, quienes representan la transición entre la infancia y la madurez, aprenden a través de la experiencia, como lo hacen todos los humanos. La conducta que el adolescente manifiesta tiene el carácter de juego en serio, es una forma intermedia entre el juego de niño y la acción seria del adulto, y es la posición que el adolescente asume según le convenga. Se trata de una experimentación donde imitan y reproducen las acciones de los adultos sin llegar nunca a conclusiones definitivas.

El psicólogo europeo Jean Piaget ha especificado cómo adquieren los niños y adolescentes las estructuras conceptuales en las diversas

edades, nos dice que la actividad motriz es la base de las operaciones mentales¹⁶

Piaget divide el desarrollo cognoscitivo en diversas etapas: sensoriomotriz, preoperativa, operativa concreta y operaciones formales.

Durante las operaciones formales (que abarca la adolescencia), el adolescente domina las operaciones cognoscitivas que se requieren, en la lógica combinada con otras actividades. "El adolescente puede enfrentarse efectivamente no solo con la realidad que se presenta ante él, sino también con el mundo de la posibilidad pura, el mundo de los enunciados abstractos, proposicionales, el mundo del como si"¹⁷

A medida que el pensamiento se profundiza y los conocimientos se asimilan y acomodan, el individuo logra la inteligencia operativa formal.

Esta inteligencia operativa formal se va a desarrollar en la escuela, siendo ésta, la institución que permite al individuo el aumento de sus habilidades y capacidades cognoscitivas.

Uno de los propósitos principales de la escuela es dar oportunidad a los alumnos para que desarrollen sus talentos a su máxima capacidad, al estar hablando de la escuela de los adolescentes me refiero a la secundaria.

El adolescente tiene una base formativa dentro de la escuela, siendo ésta analizada e interpretada desde diversos ángulos y posturas teóricas coincidiendo en la gran función formativa que tiene para los individuos, esta función formativa se cumple en varios niveles que van desde la transmisión de información hasta la reproducción de ideologías y concepciones del mundo, incorporando para ello diversas formas de enseñanza encaminadas a promover el aprendizaje.

Dentro de la escuela aparecen diferentes características de personalidad entre las que encontramos los alumnos *sobresalientes*; se entiende por éstos, a los que rinden por encima del promedio de los demás alumnos, la gama de criterios para identificar a estos alumnos es amplia, por lo general se basan en las calificaciones, en los premios, en los cargos y en un buen historial académico. En los adolescentes, estos roles pueden variar, hay alumnos que sí les interesa ser nombrados jefes de grupo, tener algún reconocimiento especial dentro de la escuela o salón de clases porque de alguna forma quieren ser tomados en cuenta y ser aceptados.

Otra de las características de personalidad que encontramos en esta etapa son los alumnos *creativos* quienes suelen tener dificultades para adaptarse a los problemas académicos tradicionales.

¹⁶ Jean Piaget. "Psicología evolutiva".

¹⁷ Idem. Pag. 106.

Grinder, nos dice: “después de una investigación panorámica de investigaciones empíricas, se informa que los alumnos que son en alto grado creativos, si se comparan con los menos creativos mostraban mayor independencia, dominio, autonomía, falta de convencionalismo, intereses amplios y apertura de sentimientos”¹⁸. Con esto nos quiere decir que si a los adolescentes se les estimula para que desarrollen sus habilidades creativas, pueden llegar a producir obras valiosas, siempre y cuando no se les reprima la voluntad por conocer más.

El aprendizaje implica estímulo, percepción, acción y consecuencia, como cualquier tipo de alumno, el adolescente se esfuerza por satisfacer sus impulsos básicos, experimentar placer y evitar lo desagradable, por lo tanto, intenta, aunque a veces no lo consigue, ser el mejor en todo, pero lo que menos le interesa es el fracaso escolar, para él es más importante ser aceptado por sus iguales que aprobar un ciclo escolar, aunque entre la diversidad de caracteres y roles sociales dentro del aula tenemos a los alumnos sobresalientes porque sus calificaciones son las más altas del grupo, en algunos casos son los consentidos de los maestros, suele suceder que en su afán por ser reconocidos se hagan de enemigos por obtener los mejores resultados en cuanto al nivel académico.

Existen alumnos a los que no les importa obtener buenas calificaciones porque ya son populares y reconocidos por toda la escuela, comúnmente estos jóvenes son los que sobresalen en los equipos deportivos o tienen un mayor contacto y comunicación con las chicas.

En esta etapa se manejan mucho lo que son los incentivos, ya que se busca que el adolescente encuentre el interés por el tema que se está estudiando, se tienen que manejar con cuidado estos estímulos ya que si al adolescente no le interesa la recompensa a recibir, simplemente no hará nada.

La mayoría de los adolescentes obedecen una orden directa de hacer algo, esto por miedo al castigo que recibirán si no lo hacen, pero si la tarea posee cualidades de interés para él, la actividad será apoyada y recompensada por él mismo.

Es importante señalar que cada educando sea niño, adolescente o adulto, aprende de distinta manera ya que tienen diferentes cualidades, características e intereses. Como en todo hay diversidad en los chicos, ya que hay quienes tienen un especial interés por el estudio y otros que definitivamente no les interesa el apego escolar. Es en esta etapa donde los profesores tienen que hacer su mayor esfuerzo para que los alumnos aprendan y adquieran los conocimientos de manera significativa.

¹⁸ Grinder Robert. “Adolescencia”. Los adolescentes y la escuela media p.481

La participación del adolescente dentro de la escuela es importante para él y para los individuos que lo rodean ya que es aquí donde va a desarrollar habilidades cognitivas que le ayudarán a la formulación de aprendizajes significativos.

Desafortunadamente la forma en la que la institución educativa busca fomentar el conocimiento, con frecuencia contradice la forma en que se aprende fuera de ella. Por lo general el conocimiento fomentado en la escuela es individual, fuera de ella es compartido, el conocimiento escolar es simbólico-mental, mientras que fuera de ella es físico-instrumental: en la escuela se manipulan símbolos libres, mientras que fuera de ella se trabaja y razona sobre contextos prácticos.

Un aspecto importante que se nota en la educación secundaria con los adolescentes es la *deserción escolar*, esta puede ser originada por diversos factores: individuales, económicos, familiares o sociales, que impiden que el alumno continúe con su ciclo escolar.

Grinder nos dice: “El adolescente trabajará bien en la escuela, si siente que satisface las exigencias de sus maestros, que sus estudios le servirán en el futuro y que los conocimientos que adquiere y las recompensas que obtiene encajan en su estilo de vida”¹⁹

La familia, es un factor importante y de mayor motivación para que un chico continúe estudiando, ya que se necesita del apoyo de los padres para que los jóvenes cumplan la mayoría de sus objetivos, por las cuestiones económicas, de confianza, incluso de estímulo para el adolescente, éste requiere de cierta incentivación por parte de sus tutores para que terminen el ciclo escolar, es menos probable que los padres de un marco socioeconómico bajo animen a sus hijos a que trabajen en la escuela o que obtengan un título universitario por la falta de recursos económicos, incluso por el poco tiempo que pasan con el debido al ritmo de trabajo que mantienen, a menos que el muchacho esté motivado por sí mismo, pero eso no es muy común.

En otras ocasiones no es por falta de dinero o motivación, simplemente es que al joven no le gusta estudiar y enfoca su energía en otras actividades como el deporte, los amigos, la novia, el arte entre otras, éste es un factor individual por el que los muchachos desertan.

Un factor económico-social sería el examen para ingresar a la preparatoria o universidad, en el que se les da preferencia a los estudiantes de mejores calificaciones para ser colocados en la escuela solicitada, a muchos chicos esto los desalienta, ya que si no se quedan en alguna de las opciones que ellos tienen en mente, se sienten rechazados,

¹⁹ idem p.485

fracasados e incluso, esta decepción les provoca tal depresión que los lleva en algunos casos al suicidio, o simplemente pierden el interés por el estudio.

Como podemos observar tanto la educación, como el aprendizaje y los conocimientos que se adquieren en esta o en cualquier etapa de la vida de manera formal, no formal o informal, son importantes, ya que le permiten al individuo una mejor formación personal para su existencia.

Ausubel postula que: “el aprendizaje implica una reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el aprendiz posee en su estructura cognitiva, el aprendizaje no es una simple asimilación pasiva de información literal, el sujeto la transforma y estructura”²⁰

Diversos autores han postulado que es mediante la realización de aprendizajes significativos que el alumno construye significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social, potenciando así su crecimiento personal.

2.2 Aspectos psicológicos.

El comienzo de la pubertad y la adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se distingue sobre todo por la incertidumbre. El adolescente se da cuenta de los cambios físicos que se están realizando en su cuerpo y comprendiendo las extrañas y a veces perturbadoras emociones que lo acompañan.

En el caso de las chicas adolescentes cuando empiezan a notar los cambios en su cuerpo, se hacen mil preguntas y se sorprenden de ver su cuerpo está cambiando, a algunas les disgusta lo que ven en el espejo, se sienten gordas aunque no lo estén, y caen en las terribles enfermedades de la anorexia y bulimia, como consecuencia sufren de graves trastornos de salud física y mental que pueden llevarlas a la muerte.

Experimentan un retroceso en lo que hasta ese momento ha sido discernimiento y capacidad siempre en aumento para actuar frente al mundo. Esto quiere decir que tiene conciencia, retrocede y piensa qué le esta pasando, se da cuenta que tiene un incremento de fuerza y una mayor capacidad de resistencia, un aumento de habilidades motoras y de destreza manual así como de capacidad intelectual y esto lo desconcierta ya que en un principio no sabe como manejar estos cambios.

²⁰ Ausubel cit, pos Frida Díaz “Constructivismo y aprendizaje significativo” en Estrategias docentes para un aprendizaje significativo p. 18

El adolescente se siente más fuerte, autónomo, capaz y empieza a sentir una necesidad de independencia, él piensa que ya no es un niño, ahora es más maduro.

El individuo antes de llegar a la adolescencia tiende a ser ingenuo y soñador además de que sus intereses principales son las cosas que le son exteriores, como son sus juguetes, estampas y cosas que para él, tienen un significado especial.

Gesell nos dice que: "Las colecciones de tarjetas postales, especialmente las que reproducen lugares de países distantes, gozan actualmente de particular preferencia"²¹

Esta es la etapa clásica del enamoramiento, los chicos suelen sentirse atraídos con facilidad por las chicas y viceversa, Gesell nos dice: "hay periodos de tiempo en que la mentalidad de los jóvenes cambia y no sienten el mismo interés por una chica que por ver un partido de su equipo favorito o un programa de su artista predilecto, hasta que conocen a una joven por la que dejan todo con tal de estar con ella"²²

Con la misma facilidad con que se enamoran, suelen terminar sus relaciones, en ocasiones estos rompimientos terminan en desilusiones amorosas seguidas por depresiones, que por una baja estima, les cuesta trabajo superar.

El periodo de la adolescencia está llena de cambios que van a definir su personalidad, aunque también la cultura, la situación social y la económica, van a influir en su imagen.

Esta nueva personalidad que está adquiriendo el adolescente es dada por las múltiples emociones que empiezan a surgir de su interior provocadas por las transformaciones que sufre su cuerpo y que antes no experimentaba.

Por lo mismo de este cambio en la personalidad, es que el adolescente empieza a adquirir una nueva conciencia de su persona, a descubrir su yo, lo que lleva a una serie de comportamientos contradictorios, en las cuales podemos mencionar los repentinos cambios de humor.

Estos cambios parecieran no tener fundamento y confunden al adulto quien a manera de respuesta reprime al adolescente en lugar de ofrecer apoyo y guía.

El adolescente es consciente de que necesita apoyo y guía, pero también es consciente de que puede elegir sus acciones y si la decisión es

²¹ Gesell Arnold. "Los doce años" en: El adolescente de 10 a 16 años. P. 994.

²² Idem. 996

buena o mala, no le importa, él la llevará a cabo para demostrar que ya no es un niño y puede ser libre al tomar sus decisiones.

Una autoestima alta en el adolescente es de vital importancia ya que le permite tener confianza y respeto por lo que hace y piensa, algunos jóvenes al darse cuenta que tienen características de personalidad (buen humor, facilidad para hacer amigos, etc.) que los ayudan a tener cercanía con los demás y ser aceptados dentro de un grupo los hace sentirse satisfechos, algunos otros ubican su autoestima en el rendimiento escolar o en sus buenas relaciones sociales.

El problema aquí radica cuando el chico no se siente satisfecho porque piensa que no tiene ninguna habilidad que lo haga sobresalir, y se da lo que llamamos una baja autoestima, (concepto que será definido en el tercer capítulo de este trabajo).

Rasgos característicos en el adolescente son la inseguridad e inestabilidad provocadas por las presiones de su entorno ya que es el medio y la sociedad misma quien le pide que abandone la conducta de niño para tomar las responsabilidades de un joven, algo que no es fácil de realizar, son los mayores quienes contribuyen a su situación confusa.

Dentro de la adolescencia suelen darse los casos de los individuos mitómanos, estos son seres mentirosos que se creen sus propias mentiras, éste es el conflicto, porque hay ocasiones en que sus mentiras pueden llevarlos a graves problemas cuando se dan cuenta de la realidad.

Según Gesell los temores más frecuentes entre los 12 y 14 años son: en orden descendente, a la oscuridad, a estar solos en casa, a los animales salvajes y las alturas, ya entrando a los 14, empiezan otro tipo como: a la gente, a las murmuraciones, a actuar en público, a pelearse con la familia y los amigos, terminando los 16 la mayoría declara que no tiene temores, ahora a lo que le teme es a los accidentes automovilísticos o aéreos, algunos a la obscuridad y con mucha frecuencia a las situaciones sociales nuevas.

Por otro lado, el adolescente tiene una madurez mental que se va notando en su vida escolar ya que es en ésta donde cada día tiene que asumir ciertos retos para ir ascendiendo y en donde los maestros le van asignando un estímulo.

Conforme el individuo va madurando adquiere ciertos conocimientos que lo van a ir cambiando, como es él hecho de que en la adolescencia ya tenga la capacidad de generalizar, de manejar abstracciones, ya tiene un concepto de tiempo, esto implica manejar el pasado y la realización de planes para el futuro, la capacidad para pensar lógicamente aumenta al igual que su comunicación, este crecimiento mental se va a dar no sólo por el medio ambiente sino también por la herencia.

2.3 Aspectos sociales.

El proceso por el cual el adolescente se prepara para el futuro aprendiendo valores, actitudes, capacidades y motivación es llamado, socialización.

La socialización de los adolescentes, según muchos científicos sociales, es sinónimo de *formación de la identidad*, el máximo defensor de esta opinión es el distinguido psicoanalista Erik H. Erikson.

“La formación de la identidad hace crisis en la adolescencia”²³ es una de las frases favoritas de Erikson.

Con respecto a la formación de identidad se refiere a que el adolescente se enfrenta a una serie de decisiones importantes que lo harán empezar a formar su proyecto de vida, como es: la vocación, los amigos, la escuela a la que desean asistir, entre otras cosas.

Grinder expone que: “hay tres factores que contribuyen a la crisis de identidad propia del adolescente”²⁴ En primer lugar, la hipocresía o contradicciones de los adultos en moralidad, que puede llevar a los adolescentes a poner en tela de juicio los valores morales convencionales, en segundo lugar, el crecimiento demográfico, que repercute a que existan menos oportunidades, y en tercer lugar la alienación de los jóvenes que impide una buena comunicación con su entorno.

La socialización del ser humano comienza desde la niñez, porque desde que nace se encuentra en una sociedad con normas preestablecidas pero que al comienzo del desarrollo no son tan rigurosas.

Al continuar el crecimiento y llegar a la adolescencia, el individuo tiene que atenerse de manera más estricta a las normas, no solo de familia sino de la sociedad a la que comienza a integrarse.

El adolescente se encuentra en la transición entre lo que conoce de la niñez y lo que ignora de la edad adulta, se siente inseguro sobre lo que debe o no debe hacer, cómo se espera que actúen y cuáles son sus responsabilidades y privilegios.

Tiende a relacionarse con personas de su misma edad y sexo, que serán los que conformen su círculo social, (además de su familia), siendo este círculo el que contribuya a la formación de su personalidad.

Las peñas y pandillas, ahora conocidas como bandas, son los círculos sociales en los que frecuentemente nos encontramos a los adolescentes, aunque existen los club, los grupos educativos como boy scout entre otros.

²³ Erikson Erick. Identidad, juventud y crisis.

²⁴ Grinder. Adolescencia en adolescencia y socialización p.59

El grupo de amigos le permite al adolescente asumir cierta variedad de roles, ser temporalmente líder o seguidor, conformista o libertador, pero queda sobreentendido que para tener ciertos derechos debe cumplir con las normas impuestas por el grupo.

Estas normas y valores son las que le dan la oportunidad de adquirir alguna perspectiva de sus propios valores y actitudes.

Los intereses de cada joven dictan cuál es el tipo de grupo que le llama la atención, a veces sus metas son específicas, entonces se inscriben en un equipo para aprender un deporte, en un grupo estudiantil que propone llevar a cabo objetivos académicos.

Otros grupos prefieren pasear y charlar comentando las anécdotas del día, otros disfrutan molestando a los pequeños, estos son adolescentes agresivos que gozan viendo sufrir a otros.

Una vez que el adolescente se identifica con determinado número de amigos, éste se convierte en punto de referencia para su comportamiento.

Son éstos los que mayor influencia tendrán en su carácter, porque éste siente la necesidad de desligarse de los lazos familiares, y son sus amistades los más cercanos a él.

Grinder nos dice: “durante la adolescencia como jamás en ninguna otra época de la vida hay un incremento grande en el volumen de las relaciones sociales heterosexuales”²⁵

No importar si es hombre o mujer, si siente una especial confianza por la persona con la que entabla una comunicación puede llegar a ser su mejor amiga (o), ya que hoy en día existen también las relaciones homosexuales con heterosexuales.

Las amistades proporcionan apoyo emotivo en las actividades cotidianas, una amistad profunda permite la libre expresión de pensamientos, permite discutir asuntos personalmente importantes e íntimos y brinda la oportunidad de enriquecer y ampliar el concepto de sí mismo. Esto es lo que pasa con los adolescentes, con un amigo se siente libre de expresarse sin temor a ser reprendido por sus padres o por un adulto.

Las amistades le van a permitir cultivar y resolver los problemas que se derivan como consecuencia de la socialización, así como la oportunidad de un autodesarrollo y un autoconocimiento que no logran dentro de la familia.

El noviazgo en el mundo actual, se enfoca al sexo y al plano físico, es raro ver al adolescente enamorado que lleva flores y cartitas de amor para enamorar a una chica, ahora con toda la información a la que tienen acceso los adolescentes es más común que tengan una vida sexualmente activa que los jóvenes de antaño.

²⁵ Idem p. 266

En esta época el noviazgo significa tocar y besar a la pareja para conocerla mejor, con esto quiero decir que el romanticismo se está perdiendo, la mayoría de la juventud actual es más libre, que conservadora tienen pocos principios morales en comparación con la juventud de hace 10 o 15 años.

Las citas son una de las actividades sociales más importantes del adolescente, facilitan la selección de sus amistades, así como de su pareja, las citas pueden pasar de encuentros casuales, a andar en serio y al compromiso matrimonial o conyugal.

Los incentivos para acudir a una cita es el tener compañía, así como la gratificación sexual, en la actualidad se da el ligue en grupo, es el hecho de salir una banda de chicos con una banda de chicas, reunirse en algún lugar y escoger a una persona de pareja, dependiendo del género o preferencia sexual.

En cuanto a la relación con sus padres, el adolescente en un principio necesita y depende de ellos, además se deja llevar por sus ideas y comentarios, pero conforme el individuo va creciendo y se va adentrando más en la adolescencia adquiere otra visión del mundo, lo que provoca que quiera independizarse de sus padres porque considera que no lo entienden.

Este periodo de relación conflictiva entre el muchacho y los padres termina cuando el individuo deja la adolescencia para entrar al mundo de la juventud y de los adultos.

El cine es otro de los intereses típicos del adolescente, lo que antes le producía miedo, ahora le interesa, como las películas de terror y misterio, violencia, erotismo.

Gesell nos dice: "la pantalla del cine y la de la televisión, constituyen, por así decirlo, un espejo de la naturaleza. En ella el niño ve una sugestiva significación para su yo en desarrollo. Estas imágenes configuran impresiones de lo que le gustaría ser o de lo que preferiría no ser"²⁶

El adolescente empieza a crear sus propias modas dentro de su mundo de querer ser único e imita todo o casi todo lo que ve en el cine y la televisión, para él empieza el periodo de identificación e imitación de sus artistas favoritos, puede llegar a ser obsesivo a tal grado que se corte el cabello de determinada forma, se compre la ropa que lleva el nombre de su ídolo, se tatúe o perfore el cuerpo con tal de parecerse a él.

²⁶ Gesell. "Actividades e Intereses" en: El adolescente de 10 a 16 años. P 1304

Los problemas sociales que enfrenta el adolescente son básicamente la asimilación de un cambio drástico en un medio con reglas estrictas que cuando niño podía quebrantar, ahora como adolescente y más tarde como joven tendrá que respetar.

En este capítulo expuse brevemente algunas de las cualidades, defectos, sentimientos, creencias, gustos y preferencias del adolescente con la finalidad de tener una visión de su mundo y el comportamiento que manifiesta al vivir en él.

Con base en éstas características en el capítulo siguiente voy a explicar la relación que existe entre educación y autoestima, la importancia de fortalecerla en el proceso educativo y formativo del adolescente ya que si es reforzada puede servirle de protección a las situaciones cotidianas que vive.

CAPÍTULO III. EDUCACIÓN Y AUTOESTIMA

La educación es una acción general, real y necesaria para la sociedad, dentro de la cual la actividad del educador es incitar la reacción personal de cada individuo para su propia formación y cultivo.

La autoestima es el generador responsable de producir la energía necesaria para cada persona, la cantidad y la dirección en la que será canalizada, deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo, no necesita reconocimientos externos, la auténtica autoestima posee el reconocimiento interno y el respeto por nosotros mismos.

El lenguaje y nuestras actitudes corporales reflejan los pensamientos y emociones que sentimos, ante el hecho de cuanto nos apreciamos y amamos, esto da la posibilidad de resolver de manera creativa y realista todo aquello que nos presenta la vida. Esto lo defino como una *autoestima alta*.

Por otra parte, si una persona se desprecia, se siente limitada o tiene alguna actitud negativa, difusa y fragmentada, el yo se debilita hasta convertirse en un individuo derrotado. Esto lo defino como una *autoestima baja*.

Una educación ideal (la que va a ayudar al individuo a desarrollarse positivamente en todos los ámbitos) y autoestima considero son una mancuerna perfecta, se van a ayudar mutuamente, en el sentido de que educar y aprender es vivir y comprender simultáneamente la vida, la autoestima es, qué tanto creo y confié en mí para alcanzar mis objetivos en la vida, si tengo autoestima, si creo en lo que soy y pienso, podré alcanzar estos fines.

Educar es llevar al individuo a comprender la vida tal como es y no como él se imagina, es enseñarle a defender sus puntos de vista aún en contra de todos y con el sentimiento de que si uno cede, va en contra de sí mismo, pero también es enseñarle a reconocer, aceptar y comprender el punto de vista de otro y mantener su posición pero sin que la testarudez sea el factor dominante.

La autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir con las exigencias que se presenten.

Nathaniel Branden nos dice: "podemos decir que la autoestima es lo siguiente: la confianza de nuestra capacidad de pensar, en nuestra necesidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida"²⁷

²⁷ Branden N. "La autoestima, el sistema inmunitario de la conciencia" en: Los seis pilares de la autoestima. p.21

3.1 La autoestima como parte del proceso educativo del adolescente.

El ser humano no aprende en solitario, el adolescente es un ser humano y es también alumno, su actividad autoestructurante esta mediada por la influencia de los otros y por ello el aprendizaje es en realidad una actividad de reconstrucción de los saberes de una cultura.

La educación es un proceso y dentro de sus tareas más importantes está sin duda suscitar la autoestima.

En el ámbito escolar la posibilidad de enriquecer nuestro conocimiento, ampliar nuestras perspectivas y desarrollarnos como personas esta determinada por la comunicación y el contacto interpersonal con los docentes y los compañeros de grupo.

“El lugar donde se centra una parte el desarrollo del proceso educativo es el aula, por lo tanto expondré ciertos aspectos”²⁸

- a) La dignidad del adolescente: El adolescente es sumamente sensible a las críticas y a la manera en que se dirigen a ellos, un maestro que trata a los estudiantes con respeto y cortesía puede que el estudiante le corresponda de la misma forma.
- b) La justicia en la clase: El favoritismo envenena la atmósfera de una clase, los adolescentes tienen un especial enfoque en cuanto a la justicia, de hecho una de sus frases favoritas es “no es justo”, les parece coherente que si hicieron algo bien sean premiados como cualquier otro de sus compañeros.
- c) Aprecio de uno mismo: Cuando un maestro ayuda a su alumno a sentirse bien por medio de una retroalimentación adecuada, esto es premiando sus logros y sacando a flote sus virtudes, fomenta la apreciación de sí mismo, en este caso del adolescente.
- d) Atención: Todo alumno necesita atención, unos más que otros, a menudo se encuentran estudiantes que son ignorados, suelen ser individuos tímidos, solitarios que permanecen en silencio la mayor parte del tiempo, con este tipo de alumnos el maestro tiene que hacer un esfuerzo adicional para que el adolescente piense y sienta que es importante para los demás.
- e) Disciplina: En toda clase hay reglas que deben respetarse, éstas pueden ser impuestas por el poder del profesor o acordadas por todos los miembros del grupo, lo importante es inspirar al adolescente a realizar lo que se tiene que hacer sin que se sienta agredido.

Rosenthal y Jacobson²⁹ sostienen que dentro del marco escolar las áreas más importantes a desarrollar en la personalidad del alumno son: pertenencia, competencia y valía personal.

²⁸ Gil Mtz. R. Manual para tutorías y departamentos de orientación p 30.

Pertenencia.- Todos y en especial los adolescentes, tienen una necesidad básica de pertenecer, de formar parte de, de ser bien tratados, buscan la afirmación de sí.

Por esto, el objetivo inicial de todo educador que pretenda fortalecer la autoestima de sus alumnos, consistirá en promover una relación positiva del grupo.

Competencia.- El sentimiento de competencia en los adolescentes es importante, ya que le permite descubrir sus capacidades, llegar a experimentar que puede hacer bien algunas cosas y que puede destacar en algo, concentrando sus esfuerzos en lo que no sabe bien.

Valía personal.- En el proceso educativo, cualquier momento puede ser oportuno para fomentar la autoestima del alumno, existen instantes negativos en la vida de los jóvenes en las que pueden verse afectados, ejemplo de ello es: un disgusto o ruptura familiar, una decepción afectiva, fracasos escolares en exámenes y evaluaciones, derrotas deportivas, entre otros. Por esto el profesor debe estar atento a estos momentos para que el alumno pueda manifestarlo y él pueda apoyarlo de manera adecuada.

Como podemos observar es muy importante el rol del profesor dentro de la escuela y sobre todo la actitud que adopte frente a los adolescentes.

Gil Martínez³⁰ nos cita una serie de actitudes y conductas por parte del profesor que a mi juicio, resultan adecuadas para educar la autoestima del adolescente, siempre y cuando su conducta se encuentre dentro de lo socialmente aceptable:

- Llamarle por su nombre.
- Elogiar de forma realista y sin adulación sus actitudes positivas.
- Evitar comparaciones innecesarias.
- Ofrecer, junto a las críticas, alternativas y valoración positiva.
- Ser paciente, tolerante y respetuoso con los alumnos.
- Crear un ambiente de confianza y tranquilidad.
- No ridiculizar jamás al alumno, pues ello induce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- Mostrarle solidaridad y empatía y no compasión o lástima.
- Ayudar a los alumnos para que se planteen objetivos realistas y razonables.
- Despertar una orientación hacia la acción.
- Saber conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.
- Ser acogedor y dialogante.
- Ser coherente en el hablar y en el actuar.

²⁹ Citpost Gil R. "Autoestima y Autorrealización" en: Manual para tutorías y departamentos de orientación p.

²⁶

³⁰ Ídem. P. 29

Sin duda, un profesor con una autoestima alta cubrirá la mayoría de estos puntos e influirá en la ideología de sus alumnos, facilitará el desarrollo de la autoestima cuando fomente la participación activa, la cooperación en el aula, cuando cree un clima que inspire confianza y no infunda temor, dándole al alumno la oportunidad de expresarse, de decidir e incluso de equivocarse.

Cuando más positiva sea nuestra autoestima más preparados estaremos para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones así tendremos la posibilidad de ser creativos en nuestro trabajo, encontraremos oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinados nos sentiremos a tratar a los otros con respeto y encontraremos satisfacción en el hecho de vivir.

El adolescente con alta autoestima actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará con sus logros, tolerará frustraciones y será capaz de influir en otros, todo lo cual incidirá favorablemente en el proceso de su educación.

Por el contrario el adolescente con deficiente autoestima infravalorará sus cualidades, creerá que los demás no le valoran, se sentirá con escasos recursos, se dejará influir fácilmente por otros, tendrá dificultades en la expresión de sus sentimientos, mostrará poca tolerancia en las situaciones de ansiedad, se frustrará fácilmente y estará permanentemente a la defensiva, tendiendo a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a los otros, todo lo cual repercutirá en una serie de efectos negativos en su desarrollo, en su educación y en su rendimiento escolar.

3.2 La autoestima como factor protector del adolescente.

Cuando hablo de *factor protector* me refiero a que la autoestima sirve de amparo al adolescente contra los conflictos y problemas que presenta su entorno.

El Consejo Nacional de las Adicciones maneja a la autoestima como factor protector porque nos dice que gracias a ésta, el adolescente tiene menos probabilidades de iniciarse en algún tipo de drogadicción.

“Las causas que provocan la famacodependencia en los adolescentes pueden ser muchas, por tanto las dividiré en tres grandes grupos”³¹

³¹ Conadic. Construye tu vida sin adicciones.

- 1) Causas individuales: Como la soledad, problemas de identidad, el no sentirse querido o aceptado, baja autoestima, depresiones, ansiedades, desilusiones amorosas, insatisfacción con su apariencia física.
- 2) Causas familiares: El divorcio de sus padres, el cambio constante de roles, no conocer límites, represión, abusos de cualquier tipo, peleas entre familiares.
- 3) Causas sociales: La influencia negativa de amigos, los medios de comunicación, el ingresar a una banda, el barrio donde vive, deserción escolar, fiestas.

Como se puede observar son múltiples y variadas las causas por las que los jóvenes pueden caer en algún tipo de droga, lo importante es saber orientarlos para que no inicien en este vicio.

En la actualidad científicos del desarrollo humano afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorealización en la salud física y mental, es decir, la plena expresión de sí mismo.

Si la autoestima está bien cimentada y constantemente es estimulada por los profesores, los padres, incluso por gente externa al individuo, difícilmente tendrá problemas individuales, tal vez conflictos sociales y familiares sí pero, el adolescente tomará una actitud diferente frente a éstos porque su autoestima es reforzada y no devaluada.

Otra fuente de estimulación de autoestima son los medios de comunicación donde juegan un papel importante en la vida del ser humano y sobretodo del adolescente que empieza a construir su identidad.

La cultura común esta contaminada por los anuncios publicitarios que manipulan y explotan a la audiencia, su corrupción del lenguaje y su oferta de atracciones que provocan en el individuo una postura de imitación.

Algunas personas tienen el concepto de que los medios de comunicación son como una especie de virus contra el que es preciso proteger a los niños, por otro lado se encuentran los especialistas en comunicación que afirman que el hombre actual gracias a los medios de comunicación disponen no solo de las palabras para poder expresarse y comunicarse, sino de otro lenguaje mucho más rico y complejo que involucra palabras, sonidos e imágenes.

Desgraciadamente no todo lo que nos muestran los medios de comunicación es agradable, hay cosas y situaciones grotescas que al joven le parecen divertidas e interesantes, el hecho de que se manejen mensajes subliminales hace que el adolescente se involucre profundamente e incluso se identifique con algunas situaciones que él idealiza, por ejemplo estar con la mujer que anuncia determinado licor, cuando se da cuenta de que esto no va a suceder se desmotiva y empiezan los problemas.

Necesita de una gran autoestima para que este tipo de fantasías no lo dañe ni emocional, ni físicamente.

Cuando se abandona al joven al consumo de cualquier medio de comunicación se le abandona también a la soledad, a la falta de comunicación, aunque tenga familia y acuda a la escuela.

El proceso de la recepción es complejo y no se limita tan solo al momento de interactuar directa y/o físicamente con los mensajes de un medio sino que trasciende a las actividades cotidianas del individuo, es decir, el receptor se va construyendo por sus aprendizajes en el ámbito social, así como por experiencias que lo ayudan a asimilar lo que escucha y observa.

“Algunas características que debe cubrir una persona con un nivel adecuado de autoestima son”³²

- Se acepta a sí mismo como es.
- Tiene una percepción clara de la realidad.
- Tiene una mayor espontaneidad, expresividad y vitalidad.
- Tiene una gran capacidad amorosa.
- Tiene sentido del humor sin ser agresivo e hiriente.
- Sus relaciones interpersonales tienen profundidad.
- Posee un código moral propio.

Así podría enumerar un sin fin de características pero lo más importante es que se le inculquen al adolescente para que trate de asimilarlas y posteriormente las aplique a su vida actual y futura, para que le sirvan de protección a su entorno.

“Algunas características que presenta una persona con una autoestima baja son”³³

- Sensación de ser inútil, innecesario, de no importarle a nadie.
- Pérdida de entusiasmo por la vida.
- Se siente triste y desdichado frecuentemente.
- No se considera aceptable físicamente.
- Se reconoce poco inteligente.
- Se considera un mal estudiante.
- Se considera inferior a los demás.

La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad,

³² Vidal Díaz Leonel. Autoestima y motivación. P. 20

³³ idem p. 21

tiene además dos componentes, los cuales se refieren específicamente al cumplimiento y satisfacción de dos tipos de necesidades en el individuo³⁴

- a) Necesidades básicas que hacen referencia a lo fisiológico, la seguridad, el sentido de pertenencia y el reconocimiento.
- b) Necesidades de crecimiento las cuales tienen que ver con:
 - Autorealización: Donde la persona se muestra menos dependiente y más autónoma, sus motivaciones son de desarrollo llenas de gratificantes como la realización de anhelos y ambiciones.
 - Autoreconocimiento: Son habilidades del individuo a través de las cuales conoce, por qué, cómo actúa y se siente aceptado.
 - Autoconcepto: Constituye una serie de creencias que el individuo tiene de sí mismo y se manifiesta mediante su conducta.
 - Autoevaluación: Consiste en apreciar las situaciones y acontecimientos tanto positivos como negativos para la persona.
 - Autoaceptación: Es la búsqueda y valoración de todo aquello que haga la persona, ejemplo, sentirse orgulloso de sí mismo. Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos.

Si invitamos a los adolescentes a involucrarse en el desarrollo de estas cinco necesidades de crecimiento bastará para que se refleje en su rendimiento escolar, en la comunicación con sus padres, en la percepción de ciertas situaciones con amigos o pareja, entre otras cosas.

3.3 La autoestima y el proceso formativo del adolescente.

En el adolescente la autoestima tiende a debilitarse pues uno de los factores importantes como es la imagen corporal cambia, el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima.

El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad.

El desarrollo de la identidad en el adolescente es un momento clave y crítico, el individuo alcanza un grado de madurez que le va a permitir vivir en sociedad y relacionarse con los demás.

Hay que tener confianza en él, ya que esto le permitirá la seguridad en sí mismo y ser un adulto responsable con una autoestima alta y capaz de luchar por sus convicciones.

Una autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, el adolescente

³⁴ Los conceptos a continuación definidos son retomados de Mauro Rodríguez en Autoestima. Cláve del éxito personal.

también la posee y es buena por lo menos no parece ser primordialmente inaceptable por su condición de individuos inadaptados.

Para llegar al proceso formativo del adolescente profundizaré un poco sobre su naturaleza interna que tiene que ver con dicho proceso.

Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna con base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto natural e inmutable.

La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa y en parte común a la especie.

Puesto que esta naturaleza interna es buena o por lo menos neutral es mucho más conveniente cultivarla que inhibirla, si se permite que actúe como principio rector de la vida desarrollará individuos saludables, productivos y felices.

El objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente es llegar a ser el mismo, llegar a una *autorrealización* que significa medir la capacidad para la realización de valores y perfeccionarse así mismo.

Maslow³⁵ creo una pirámide llamada *jerarquía de necesidades* donde plantea cinco necesidades fundamentales del hombre las cuales sin son adecuadamente satisfechas permiten que el individuo se desarrolle plenamente. Estas necesidades siguen un orden tanto si la primera se satisface se puede pasar a la segunda y así sucesivamente. Maslow la presenta de la siguiente manera:

5 Autorrealización
4 Estima
3 Afecto y unión o pertenencia.
2 Seguridad
1 Necesidades vitales.

1.-*Necesidades vitales*: tienen que se satisfechas constantemente, bien sea de modo consciente o inconsciente, sobretodo para el buen funcionamiento del organismo pero también para que el comportamiento sea adecuado, (comer, dormir, taparse del frío, entre otros).

2.-*Seguridad*: estas comprenden la estabilidad la protección, el orden, las leyes, certidumbre y muchos otros factores cuya satisfacción exige una búsqueda continua por parte del individuo.

3.-*Afecto*: esta es la necesidad de amigos, una pareja permanente, hijos, personas a quienes dar y recibir amor.

³⁵ <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/maslow.htm>

4.-*Estima*: en este nivel describió dos versiones de necesidades de estima una baja y otra alta. La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de fama, gloria, reconocimiento, atención, dignidad, entre otros. La alta comprende el respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logros, independencia, entre otros.

5.-*Autorrealización*: no es fácil satisfacer esta necesidad, cada persona la encuentra en su propio campo de estudio o trabajo, consiste en plasmar de modo satisfactorio la propia potencialidad.

Las necesidades de estima, de éxito y de autorrealización son del todo individuales, cada cual fija el nivel de sus diversas aspiraciones conforme a las circunstancias, valores e ideales que lo rigen.

Todo proceso debe estar guiado por una serie de etapas, por tanto en el proceso formativo del adolescente que comienza desde que nace, se debe suscitar la autoestima ya que las situaciones y aprendizajes adquiridos en primera instancia se relacionan con la familia y la interacción con los padres.

La función esencial de la familia es la crianza de los niños durante su inmadurez, la educación del infante inicia antes de que entre a la escuela por lo que ésta no es única y directamente responsable de la misma.

En la familia las cosas se aprenden de manera distinta a como se instruyen posteriormente en la escuela, el clima familiar está o debería estar forrado de *afectividad*, Savater nos menciona que “desde la más tierna infancia la principal motivación de nuestras actitudes sociales no es el deseo de ser amado, ni tampoco el ansia de amar, sino el miedo a dejar de ser amado por quienes más cuentan para nosotros en cada momento de la vida”³⁶

Es por ello que de los valores más importantes para los adolescentes están el amor, la amistad, la justicia y la libertad.

Los aprendizajes llevados a cabo dentro de la familia son indelebles y de esto dependerá bastante el comportamiento y las actitudes que tengan los individuos en su vida futura.

Los padres son modelos a seguir, el niño ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender es decir los padres pueden facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima.

Los padres emocionalmente distantes e inhibidos tienden a tener hijos emocionalmente distantes e inhibidos, los padres cariñosos y

³⁶ Savater F. “El eclipse de la familia” en El valor de educar, P. 63

expresivos formarán hijos cariñosos y expresivos porque así es el modelo a seguir de los niños.

En los adolescentes la situación no cambia del todo, ya que tienen una formación base que difícilmente los puede transformar, aunque éstos se revelen y traten de imponer sus preferencias.

Cuando en su infancia un individuo es criado con amor, mediante el tacto, aceptación y respeto tendrá una mayor seguridad en sí mismo, será raro que presente trastornos en su formación, por el contrario si un niño es insultado, maltratado, criado con desprecio y sin amor su formación será pésima y posiblemente se vuelva un ser despreciable como las personas que lo criaron.

Los valores morales norman las pautas de comportamiento de la sociedad, la escuela forma valoralmente a sus alumnos aunque no es el único agente formador de valores, pero sí la institución a la que la sociedad ha confiado el resguardo y transmisión de los valores comunes y básicos.

Enseñar los valores es un proceso efectivamente posible y digno de ser impulsado hacia una orientación para la formación integral del adolescente, pero se tiene que tomar en cuenta las actitudes que adopten éstos frente a lo que se les enseñe.

Entre los fines de la educación están los valores, los cuales se dividen en *primarios*, que tienen que ver con la moral y no pueden faltar como: autoestima, libertad, amor, equidad, justicia, vida, amistad; y los *secundarios* que tienen que ver con la ciencia como: eficiencia, éxito, prestigio, reconocimiento.

La autoestima como cualquier otro valor primario debe ser de vital importancia para el adolescente puesto que es indispensable para su formación y tendrá que estar motivado para ser mejor cada día, perfeccionarse y tener un autoconcepto y una autoaceptación sólidos que lo ayudarán en su desarrollo individual, familiar y social.

Al individuo y sobretodo a los adolescentes en la actualidad se les trata de enseñar valores en la medida de lo posible.

Para educar y formar al adolescente hay que partir de la convicción de que hay ciertos valores como: la libertad, la justicia, el respeto, la solidaridad, el amor, la tolerancia, la verdad, que permiten el examen crítico de conciencia de los jóvenes.

Estos valores el adolescente los elige según sus propias convicciones, necesidades e intereses y los puede o no llevar a la práctica según lo aprendido.

La autoestima puede llegar a formar individuos seguros, asertivos y con una gran autonomía, pero puede ser un arma de dos filos ya que también puede formar individuos orgullosos, intolerantes y altivos, por eso hay que tener cuidado al inculcarla en los niños y sobretodo en los adolescentes.

Branden³⁷ nos dice que los seis pilares de la autoestima son:

- 1) La práctica de vivir conscientemente.- Cuanto más elevada sea la forma de consciencia, más avanzada será la forma de vida.
- 2) La práctica de la aceptación de sí mismo.- La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo, están tan estrechamente vinculados que pueden llegar a confundirse; mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos.
- 3) La práctica de la responsabilidad de sí mismo.- Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas.
- 4) La práctica de la autoafirmación.- Significa respetar mis deseos, necesidades, valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.
- 5) La práctica de vivir con propósito.- Es vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida, plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas.
- 6) La práctica de la integridad personal.- Consiste en la integración de ideas, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

Aunque es difícil que los adolescentes cubran estos seis aspectos por su condición de cambio, inestabilidad y búsqueda de identidad, no es imposible, tal vez no estén completamente involucrados con estos seis puntos que nos cita Branden, pero son parte de su formación y se tienen que ir identificando y empapando de los mismos.

En este capítulo realice la unión de la autoestima con la educación, formación y protección social del adolescente, siendo ésta una herramienta emocional que le permite a cualquier persona, no solo a los adolescentes, la aceptación, respeto, formación y enriquecimiento de sí mismo. A continuación describiré el concepto de taller, desde el punto de vista pedagógico.

³⁷ Branden N. "El fomento de la autoestima del niño" en Los seis pilares de la autoestima.

CAPÍTULO IV. EL TALLER DESDE EL PUNTO DE VISTA PEDAGÓGICO.

Como ya había mencionado en el capítulo uno, el taller lo puse en un apartado especial, por ser la propuesta básica de esta tesina.

En este capítulo explicaré el concepto de taller, los objetivos que pueden lograrse con la aplicación de un taller, los instrumentos que se deben tener para que la impartición del mismo sea adecuada y agradable para los participantes.

Estos elementos son: los recursos materiales, el lugar, el tiempo y el espacio, entre otros, así como algunos tipos de talleres.

4.1 Concepto de taller.

“La palabra taller proviene del francés *atelier* y significa estudio, obrador, obraje, oficina. También define una escuela o seminario de ciencias a donde asisten los estudiantes”³⁸

El taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica de una forma interactiva entre el docente y los alumnos, donde conjuntamente buscan resolver problemas específicos de manera que el aprender a aprender ocurra de manera recíproca como corresponde a una auténtica formación integral.

El concepto general de taller es diferente para cada persona por la experiencia y conocimientos que tienen, yo lo voy a definir como *un grupo de personas que se reúnen con una finalidad educativa donde el objetivo principal es que se produzcan ideas y materiales que las ayuden a modificar hábitos, actitudes y habilidades para favorecer a una mejor calidad de vida*³⁹.

Concretamente el taller es una modalidad pedagógica de aprender haciendo, donde la asociación con la realidad es fundamental.

El proceso pedagógico se centra en el desarrollo del alumno y se da como resultado de la vivencia que éste tiene de su acción en un equipo de trabajo donde se combina la teoría con ésta acción.

El taller es actuar, es hacer, es actividad centrada en los participantes, de lo contrario sería una clase, demostración o conferencia en donde los asistentes en algunos casos sólo reciben la información y no participan de manera activa.

³⁸ Amorbio Maya B. *El taller educativo*. P. 14

³⁹ Tomado de Manual para la capacitación del pedagogo en la asignatura de practicas escolares impartida por Patricia Zurita.

“Dentro de los objetivos que pueden lograrse con el taller se encuentran”⁴⁰

- Promueve y facilita una educación integral de manera simultánea con el proceso de aprendizaje.
- Interrelaciona la formación teórica con la experiencia práctica lo cuál beneficiará tanto a docentes como a alumnos.
- Supera el concepto que se tiene del alumno en la educación tradicional de un miembro pasivo, transformándolo en activo.
- Permite que tanto el docente como los alumnos se comprometan como participantes activos frente a la realidad social que los rodea.
- Produce un proceso de transformación social a los miembros de una comunidad.
- Crea situaciones que implican ofrecer al alumno, la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.
- Posibilita el contacto con la realidad social a través de problemas específicos de una comunidad determinada.
- Promueve la imagen que se tiene del docente frente al alumno y el cambio de su estilo tradicional.

Ezequiel Ander Egg⁴¹ enuncia algunos principios pedagógicos que sustentan el taller, los cuales son:

1. Eliminación de jerarquías docentes.
2. Relación docente-alumno, en una tarea común de cogestión superando la práctica paternalista del docente.
3. Formas de evaluación conjunta docente-estudiantil en relación con la forma gestionada de la producción de la tarea.
4. Redefinición de roles: el papel docente como orientador y catalizador del proceso de cogestión y el rol alumno como base creativa del mismo proceso.
5. Control y decisión sobre la marcha del proceso didáctico-pedagógico sobre sus naturales protagonistas.

Con todo lo escrito anteriormente quiero dar a entender que un taller auténtico se convierte en una posibilidad contra las limitaciones a la libertad, a la creatividad y al desarrollo del pensamiento de los alumnos que siguen inmersos en una educación tradicional.

Crear la pauta para que los alumnos se interesen y expresen sus sentimientos y pensamientos es la finalidad que a mi forma de ver debe existir en un taller, se debe promover la participación activa y autoreflexiva sobre sí mismos y el entorno que los rodea para que los resultados sean óptimos, de nada sirve que se les brinde material, que se tengan muchas

⁴⁰ Amorbio Maya B. El taller educativo. P. 18

⁴¹ Ezequiel Ander Egg “Principios pedagógicos del taller” en Hacia una pedagogía autogestionaria p.186

actividades si no va a implicar un aprendizaje efectivo e iniciar un proceso de cambio de actitud.

Por todo esto el papel que juega el docente o facilitador es sumamente importante, es decir, las actitudes y habilidades que presente ante el grupo, serán de gran importancia a lo largo del taller. Algunas de las características que cumple el facilitador dentro de un taller son:

- Promueve y propone actividades que faciliten la tarea, de ahí, que se le llame facilitador.
- Promueve la libertad de expresión.
- Mantiene el lenguaje en un nivel que todos entiendan, se interesen y puedan participar
- Inicia la creación de nuevas formas de pensar y hacer.
- Propone nuevos enlaces para explicar lo vivencial y afectivo, con los conceptos y teorías.
- Favorece la evaluación y retroalimentación permanente.

La participación del pedagogo en actividades como ésta, (diseño e impartición de talleres), además de enriquecer sus habilidades como profesionista gracias a la experiencia que vive, contribuye a una nueva forma de enseñanza donde los conocimientos no solo se quedan en teoría, sino que se llevan a la práctica.

4.2 Elementos para la realización de un taller.

Como toda planeación y organización de cualquier tipo de eventos se tienen que tomar en cuenta algunos aspectos primordiales, en el caso del taller son importantes los siguientes⁴²

Recursos y materiales.- Para realizar los talleres se debe contar con un lugar con amplio espacio, iluminación y ventilación, con mobiliario, equipo y recursos adecuados a la temática y tipo de taller que se va a impartir.

Esto sería lo ideal, pero la realidad en algunos casos es muy distinta, por ello habrá situaciones en que tengamos que prescindir de óptimas condiciones, lo importante es la motivación y deseo de participación de la gente que acuda al taller, los recursos se adaptarán de acuerdo con el tipo de comunidad que se trabaje para un mejor aprovechamiento.

Lugar y tiempo.- El ambiente físico donde se realice el taller es importante para ayudar a la productividad y eficacia del mismo y para crear una atmósfera grupal agradable.

El lugar o espacio para desarrollar un taller es definido según la instancia que lo aplique, puede ser una escuela, asociación civil, departamento gubernamental, entre otros. Aunque lo importante es que

⁴² Conceptos tomados de Arnorbio Maya B. El taller educativo. P 114

dicho espacio este acondicionado para utilizarlo en forma permanente y con exclusividad para este fin, sobretodo si se requiere de equipo especializado como proyectores, pantallas, aparatos de sonido, T. V. audiovisuales, diapositivas entre otros.

Calor, frío, falta de espacio, exceso o falta de luz, ruidos, interrupciones, son algunos distractores que aminoran el interés en este tipo de sesiones, por lo tanto el como acondicionar y dotar los lugares de los talleres es verdaderamente importante para que los resultados sean los mejores.

El tiempo en que se aplique un taller va a depender del tipo de población con el que se este trabajando, si son niños, jóvenes o adultos, de la temática y de la institución en la cual sé este desarrollando.

Las fuentes de información.- Este recurso es fundamentalmente de apoyo en cualquier tipo de taller, aunque es de gran dificultad su uso por dos razones fundamentales:

- 1) La carencia de hábitos de lectura, consulta e investigación y sobretodo en los adolescentes es escasa y es raro el joven que dedique una tarde para ir a la biblioteca por gusto en lugar de realizar su pasatiempo favorito.
- 2) La carencia de bibliotecas escolares, públicas y comunitarias, y el mal uso de los ejemplares en las pocas que existen.

Es tarea de los pedagogos el plantear los talleres de tal manera que los participantes tengan el interés y deseo de saber y realizar lo que se ha planteado en las sesiones. Es importante recordar que un facilitador o profesor con una autoestima alta tendrá mayores probabilidades de obtener buenos resultados cuando imparta una sesión académica, ya que tiene las características necesarias para interactuar con los participantes, como: ser paciente, tolerante y respetuoso, crear un ambiente de confianza y tranquilidad, ser acogedor y dialogante, despertar una orientación hacia la acción, entre otras cosas.

4.3 Tipos de talleres.

Los talleres se pueden clasificar según el tipo de población, según los objetivos y temas y según la fuente o entidad generadora.

Según la *población* se dividen en:

a) Talleres para niños: Requieren habilidades pedagógicas específicas de los orientadores, distintas a las que se utilizarían con adolescentes o adultos, debido a que sus necesidades e intereses, su creatividad y su aprendizaje son diferentes.

b) Talleres para adolescentes: Cada taller tiene el nivel y la complejidad específica y en ocasiones la dificultad depende de a quien va dirigido, el

conocimiento psicosocial del adolescente permitirá ir derribando barreras que obstaculicen el desarrollo correcto del taller, para alcanzar los objetivos específicos planteados inicialmente.

A los adolescentes les gusta estar activos, hacer cosas, participar si se refiere a sus necesidades e intereses, es por ello que los juegos de organización, la toma de decisiones y el trabajo en equipo pueden ser herramientas importantes al inicio y durante todo el taller.

c) Talleres para adultos: Al igual que el adolescente, el adulto tiene un comportamiento psicosocial especial que no se puede ignorar cuando se le invita a participar, por ello, se debe ser muy cuidadoso en el manejo de técnicas, estrategias y recursos, ya que el manejo inadecuado de alguno de los ya mencionados, puede herir la susceptibilidad del adulto y negarse a la participación.

Los talleres que pueden ofrecerse a este tipo de población pueden ser de manualidades, de análisis y reflexión sobre problemas familiares, de educación y salud, entre otros.

Según los *objetivos y temas* se dividen en:

- a) Conceptuales, aquí se consideran a los talleres de lectura, arte, ya que se utilizan habilidades intelectuales, creativas, culturales y de expresión.
- b) Los que dan solución a los problemas individuales y de la comunidad, tales como talleres vivenciales, de diagnóstico, deficiencia de servicios, entre otros.
- c) Los de producción, que como su nombre lo indica nos sirven para elaborar objetos, o mejorar algunos servicios.

Según la *fuerza o entidad generadora* se refiere a quién lo promueve y organiza; se divide en:

- a) Talleres institucionales, organizados por escuelas, colegios, universidades, entre otros.
- b) Talleres empresariales, organizados por los servicios de capacitación y de desarrollo de personal de las empresas.

Con base en lo expuesto en este capítulo, diseñe un taller de autoestima para adolescentes cuya finalidad esencial es conocer y reconocer a la autoestima como parte de su persona, donde tengan la posibilidad de la fortalecerla y enriquecerla para su beneficio.

El taller de autoestima lo describo en el capítulo siguiente, con ocho cartas descriptivas incluyendo la descripción de las dinámicas. Dichas cartas cuentan con tema, objetivos específicos para cada sesión, actividades, técnicas de enseñanza-aprendizaje, materiales didácticos y duración.

CAPÍTULO V.

PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES.

5.1 Descripción del taller.

Nombre: Dale un cambio a tu autoestima.

Duración: 8 sesiones de 60 minutos cada una.

Dirigido a: Adolescentes.

Objetivo General: Promover y fortalecer la autoestima en los adolescentes de tal manera que surja el interés en ellos por conocer más acerca de ésta propiciándola en su vida cotidiana.

5.2 Guía del facilitador

Sesión 1: Presentación y encuadre

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA- A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Presentación.	Que los alumnos conozcan al coordinador del taller.	Dar la bienvenida a los adolescentes y presentación de o los facilitadores, procurando un clima de cordialidad.	Expositiva		10 min.
Juego de la telaraña	Que los integrantes del grupo se conozcan entre sí para crear un ambiente de confianza.	Pedir a los participantes que se presenten mencionando su nombre y 2 cualidades que los caractericen(dinámico)	Dinámica juego de la telaraña.	Madeja estambre.	de 25 min.
La comunicación	Que el adolescente reflexione que el saber comunicarse adecuadamente ayuda al logro de metas.	Mostrar a los adolescentes la frase indicada en la dinámica 2 y pedirles que escriban 3 ejemplos que demuestren que eso es cierto. Comentar en equipo los ejemplos.	Trabajo individual y en equipo.	Cartulina Marcadores Hojas Lápices	10 min.
El teléfono descompuesto	Que el adolescente reconozca que los errores en lo que escuchamos o decimos ocasiona problemas de comunicación	Introducir la actividad hablando sobre la importancia de mandar y recibir adecuadamente los mensajes. Solicitar 6 voluntarios para que se retiren del salón y se realice el juego del teléfono descompuesto, (dinámica 3) Comentar los siguientes puntos: ¿Cuál fue el mensaje original y por qué se transformo? ¿Qué pasó con la comunicación? ¿Qué te enseña este ejemplo?	Dinámica El teléfono humano Trabajo en equipo.		15 min.

TÉCNICA 1

Juego de la telaraña.

Este se lleva a cabo para que los alumnos se presenten. Consiste en reunir en círculo a los participantes, incluyendo a los facilitadores.

La persona que inicie la dinámica, debe sostener en sus manos una bola de estambre al momento de hacer su presentación, el participante en turno debe decir su nombre y dos actividades que le guste realizar, o el título de canciones o películas, esto varía de acuerdo al tema que se vaya a tratar, en este caso se pedirá que mencionen dos cualidades que los caractericen.

Posteriormente, sin soltar la punta del estambre, debe aventar la bola a cualquier otro compañero, quien a su vez tendrá que presentarse y aventar la bola a otro, sin soltar el estambre y así sucesivamente hasta formar una telaraña.

Cuando todos los integrantes del grupo se hayan presentado, se jugará a la inversa, el último participante deberá decir el nombre y actividades preferidas que haya dicho su compañero anterior, aventando nuevamente la bola de estambre para deshacer la telaraña.

TÉCNICA 2

La comunicación.

FRASE:

“La forma en la que te llevas con los demás es muy importante, la forma en la que te presentas a los demás físicamente, tu tono de voz y las cosas que tú dices, pueden jugar un gran papel en si logras o no tus metas”

Friedberg

TÉCNICA 3

El teléfono descompuesto.

Introducción: Iniciar la actividad diciendo a los adolescentes que somos seres humanos con un sistema de comportamiento que capta las distintas señales del ambiente y de nuestro propio cuerpo, que a través de los sentidos podemos saber si hace frío, si es de noche, si estamos cansados, preocupados, y si además nos estamos comunicando con alguien debemos captar lo que nos dice y lo que queremos decir.

Como suceden muchas cosas, basta que exista un leve error en lo que se escucha o en la forma en que se dijo el mensaje para que pueda surgir un problema de comunicación.

Procedimiento: Indicar a seis voluntarios que se retiren momentáneamente del salón, al resto del grupo se le puede leer una frase como la siguiente:
¡En el huerto de María sembraron calabazas, unas verduras verdes muy buenas para la salud que le gustan mucho a sus hijos Luis y Pedro, pero que su esposo Federico nunca se quiere comer!

Se le pedirá al grupo que observe todo lo que suceda para que al final se comente. Posteriormente hacer pasar a uno de los voluntarios y decirle la frase anterior, pidiéndole que trate de memorizarla.

Después pasar a otro de los adolescentes que están fuera del salón y pida al primero que le transmita el mensaje, se debe continuar con la misma dinámica hasta que cada uno de ellos haya entrado, recibido el mensaje y a su vez lo haya transmitido a otro compañero.

El último participante deberá anotar la frase que escuchó en el pizarrón. Enseguida iniciar con las observaciones del grupo y la reflexión.

Sesión 2: Mi presente y mi futuro.

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA- A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Mi presente y mi futuro	Ayudar a los adolescentes a ser conscientes de sí mismos, de sus gustos, cualidades y metas.	<p>Pedir a los participantes que doblen una hoja a la mitad y escriban "Este soy yo" de un lado de la hoja y en el otro "Este es mi futuro"</p> <p>Mediante recortes de revistas, deberán formar un collage que simbolice las aseveraciones.</p> <p>Comentar lo siguiente:</p> <p>¿Utilizó alguien recortes positivos y negativos para el YO, por qué?</p> <p>¿Es difícil o fácil imaginar como será el futuro?</p> <p>¿Cómo llegarás a tu futuro?</p> <p>¿Cuáles serán los obstáculos?</p> <p>¿Qué papel juega la realidad social en el cumplimiento de nuestras metas?</p>	<p>Trabajo individual y en grupo</p> <p>Expositiva</p>	<p>Hojas de papel.</p> <p>Marcadores</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Revistas</p> <p>Periódicos</p>	40 min.
<p>Cuestionario</p> <p>¿Quién soy?</p>	Que los adolescentes comiencen a hacer conciencia de sí mismos.	<p>Dar a cada participante copia de la hoja de trabajo y pedir que terminen las frases incompletas que se encuentran en la dinámica 4.</p> <p>Comentar en grupos por voluntarios que quieran aportar sus respuestas</p>	<p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en equipo</p>	<p>Hoja de trabajo titulada</p> <p>¿Quién soy?</p> <p>Lápices</p>	20 min.

TÉCNICA 4

¿Quién soy?

Mi personaje favorito es _____
Si pudiera tener un deseo sería _____
Me siento feliz cuando _____
Me siento muy importante cuando _____
Me siento muy triste cuando _____
Una pregunta que tengo sobre la vida es _____
Me enojo cuando _____
La fantasía que más me gusta tener es _____
Un pensamiento que habitualmente tengo es _____
Cuando me enojo, yo _____
Cuando me siento triste, yo _____
Cuando tengo miedo, yo _____
Me da miedo cuando _____
Algo que quiero pero que me da miedo pedir es _____
Me siento valiente cuando _____
Amo a _____
Me veo a mi mismo (a) _____
Algo que hago bien es _____
Estoy preocupado (a) _____
Más que nada me gustaría _____
Si fuera anciano (a) _____
Si fuera niño (a) _____
Lo mejor de ser yo es _____
Detesto _____
Necesito _____
Deseo _____

Sesión 3. La autoestima.

TEMARIO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICA DE ENSEÑANZA-A.	MATERIAL DIDACTICO	DURACION
El juego de la autoestima	Explicar qué es la autoestima y qué cosas la afectan	Exponer a los participantes que la autoestima es la forma en como nos sentimos con nosotros mismos. Darle a cada participante copia de la hoja de trabajo (dinámica 5) y pedir que la lean para posteriormente discutirla	Expositiva Lluvia de ideas		10 min.
Tu árbol	Reconocer las propias capacidades y éxitos.	Dibujar en una hoja un árbol, en el tronco escribir el nombre, en cada raíz las habilidades o capacidades que se crea poseer, y en cada rama los logros o éxitos. Conservar el árbol durante todo el taller para ir aumentándolo.	Trabajo individual	Hoja de trabajo Titulada El juego de la autoestima. Hojas de papel Lápices	25 min. 25 min.

TÉCNICA 5

El juego de la autoestima.

Frases para disminuir la autoestima. Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:

1. Una pelea con tu novio o novia que no ha terminado.
2. Tu maestro (a) te criticó sobre tu trabajo.
3. Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
4. Uno de tus padres te criticó y te llamó perdedor (a).
5. Un amigo (a) reveló un secreto que tu le dijiste en confianza.
6. Tu novio(a) te dejó por otro(a) muchacho(a).
7. Un grupo de amigos se burló de ti por la forma como te arreglas.
8. Sacaste malas notas en un examen.
9. Tu equipo favorito de fútbol perdió un juego importante.
10. Un muchacho(a) que te cae bien rechazó una invitación para salir contigo.

Frases para recuperar la autoestima.

1. Algún compañero de la escuela te pidió un consejo para un asunto delicado.
2. Un muchacho (a) que te gusta te invitó a salir.
3. Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho.
4. Recibiste una carta o una llamada de un antiguo(a) amigo(a).
5. Sacaste buenas notas en un examen.
6. Un muchacho(a) aceptó la invitación a salir contigo.
7. Tu equipo favorito de fútbol ganó un juego importante.
8. Ganaste una beca para estudiar algo que te gusta mucho.
9. Tu novio(a) te mandó una carta de amor.
10. Todos tus amigos (as) dijeron que les encanta tu ropa o tu peinado.

Puntos de discusión.

1. ¿Recuperaron su autoestima?
2. ¿Cuál fue el suceso que más bajó tu autoestima?
3. ¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu autoestima?
4. ¿Cuál fue el suceso más importante que te hizo recuperar tu autoestima?
5. ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima?
6. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima está baja?

Sesión 4: Habilidades y debilidades.

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA-A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Mi bandera nacional	Ayudar al adolescente a considerar habilidades y debilidades.	Explicar que una bandera representa un país.	Expositiva	Hoja de trabajo. Mi bandera personal. Lápices	5 min.
		Pedir a los participantes que respondan a las preguntas de la hoja de trabajo (dinámica 6) para formar su propia bandera. Pedir formar grupos para comentar las respuestas y debatir los puntos de discusión.	Trabajo individual		15 min.
Combinando fallas y limitaciones.	Promover la aceptación de sí mismo reconociendo fallas y limitaciones y en la apertura del grupo, el sentido de comunidad y sentimiento grupal	Pedir a cada participante que escriba en una tarjeta 3 de sus fallas y limitaciones.	Trabajo en equipo	Tarjetas Plumas del mismo color.	10 min.
		Recoger y revolver las tarjetas y distribuirlas nuevamente.	Trabajo individual		5 min.
		Cada integrante leerá la tarjeta y actuará las fallas como si fueran suyas tratando de explicar los problemas que pueden causarlas. Discutir en grupos que las fallas no son tan terribles y que son compartidas por otros en el grupo	Trabajo grupal Lluvia de ideas		10 min.
		Dar la hoja "Una entrevista a cerca de mi persona" (dinámica 7) Dejar como tarea entrevistar a 4 personas y llenar los espacios de la hoja de trabajo.	Trabajo en equipo Trabajo individual		10 min. 5 min.

TÉCNICA 6

Mi bandera personal.

- 1 ¿Cuál piensas que ha sido el mayor logro de tu vida hasta ahora?
- 2 Menciona 3 actividades en las que eres hábil.
- 3 ¿Que te gustaría mejorar en ti mismo?
- 4 Si mueres hoy ¿por qué te gustaría ser recordado?
- 5 ¿Quién es la persona que más admiras?
- 6 ¿Cuál es tu sueño o aspiración más deseado?

TÉCNICA 7

Entrevistas acerca de mi persona.

En el espacio que dice "yo mismo" menciona 3 cosas que te gustan de ti mismo. Luego entrevista a 4 de las personas restantes y pideles que te digan 3 cosas que les gusten de ti como persona. Escribe sus respuestas en los espacios apropiados.

YO MISMO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UNO DE TUS PADRES
O TUTORES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UN HERMANO
O HERMANA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UN MAESTRO
O MAESTRA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UN ADULTO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NOMBRE _____

UNA VECINA O
VECINO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UN AMIGO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

UNA AMIGA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Sesión 5. El autoconcepto.

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA-A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Una entrevista acerca de mi persona.	Que el adolescente aprenda qué cualidades positivas ven los demás en él.	Introducir la actividad diciendo al grupo que en algunas ocasiones otras personas reconocen nuestras cualidades mucho mejor que nosotros mismos. Pedir que saquen la hoja de trabajo (dinámica 7) Y pedir a cada integrante que escriba su nombre en el centro y complete el espacio que dice YO MISMO comentar lo sig: ¿Qué sientes al saber lo que a la gente le gusta de ti? ¿Conociste algunas cualidades que no sabías que tenías? ¿Alguien no reconoció alguna cualidad tuya? ¿Te molestaste por esto?	Expositiva		5 min.
Otros afectan nuestro autoconcepto	Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.	Colocar sobre la frente de cada participante un letrero que se encuentra en la (dinámica 8) sin que este lo vea, formar parejas y durante 3 minutos hablar acerca de alguno de los siguientes temas (dinámica 8) hasta descubrir cuál es el letrero. Por parejas iniciar un debate y comentar los puntos de discusión (dinámica 8)	Trabajo individual Plenaria	Hoja de trabajo "Una entrevista acerca de mi persona."	10 min.
Lista de autoconceptos	Que los participantes se den cuenta que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a trato con ciertas personas y a temas y circunstancias específicas.	Repartir a los participantes hojas de papel, cada uno la dividirá en dos y escribirá del lado izquierdo los autoconceptos que crea tener y del lado derecho los que no crea tener. El facilitador irá leyendo la lista de autoconceptos de la dinámica 9 dando tiempo suficiente para que los participantes escriban. Comentar en grupos de tres: ¿Te costó trabajo reconocer los autoconceptos positivos?, ¿Te costó trabajo reconocer los autoconceptos negativos? Comentar las conclusiones en grupo	Trabajo en equipo	Cinta adhesiva Letreros	25 min.
			Trabajo individual	Hojas de papel Lápices	10 min.
			Trabajo en equipo		10 min.

TÉCNICA 8

Otros afectan nuestro autoconcepto.

Lista de Letreros o etiquetas.

<i>Sermonéame</i>	<i>Admírame</i>
<i>Aconséjame</i>	<i>Acéptame</i>
<i>Escúchame</i>	<i>Dime que estoy equivocado</i>
<i>Compréndeme</i>	<i>Dime que tengo razón</i>
<i>Respétame</i>	<i>Cállame</i>
<i>Enjuiciame</i>	<i>Ridiculízame</i>
<i>Ignórame</i>	<i>Apóyame</i>
<i>Elógiame</i>	

TEMAS

- * El uso de la marihuana debería ser legalizado.
- * La libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres.
- * La asistencia a las escuelas debería ser libre.
- * Toda mujer tiene derecho de decidir sobre su cuerpo.
- * Las adolescentes de 16 años son más maduras que los muchachos de la misma edad.

PUNTOS DE DISCUSIÓN

- ¿ Pudiste adivinar qué letrero tenías? ¿qué es lo que te llevó a saberlo?
- ¿ Te gustó jugar tu papel? ¿Por qué si, por qué no?
- ¿ Cómo y cuánto crees que las personas que te rodean pueden influir en tu autoconcepto?
- ¿ Por qué crees que le sucede esto a la mayoría de la gente?
- ¿ Por qué no les pasa a todos?

TÉCNICA 9

Soy una persona.

Servicial	Cariñosa
Positiva	Alegre
Sincera	Indulgente
Relajada	
Agradable	Intelectual
Autoritaria	Compartida
Consciente	Comprensiva
Comprometida	Segura
Respetuosa	Decidida
Responsable	Importante
Profunda	Pasiva
Valiente	Tonta
Tolerante	Rebelde
Insignificante	Rígida
Egoísta	Fría
Pesimista	Aburrida
Hipócrita	Recriminante
Tensa	Rechazante
Desagradable	Emotiva
Liberal	Retraída
Distraída	Enjuiciante
Indiferente	Insegura
Cínica	Indecisa
Irresponsable	Conforme
Superficial	Inconforme
Miedosa	Prudente
Intolerante	Triunfante
Activa	Imprudente
Inteligente	Fracasada
Sumisa	Creativa
Flexible	Rutinaria
Constante	Humilde
Inconstante	Orgullosa

Sesión 6: Frases para una autoestima alta.

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA- A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Frases para la autoestima	Despertar en los adolescentes sentimientos de aprecio hacia sí mismos y hacia lo que hacen	Repartir a cada miembro del grupo la hoja "Frases para la autoestima" (dinámica 10) y pedir que lean con cuidado.	Trabajo individual	Hoja de trabajo Frases para la autoestima	15 min.
		Solicitar que en una hoja contesten los siguientes puntos: ¿Qué sensación despierta en ti la lectura? ¿Pensaste en el valor que tienes? ¿Leer las frases te genero sentimientos positivos o negativos? En equipos de 3 comentar las respuestas.	Trabajo en equipo.	Hojas de papel Lápices.	15 min.
Inventario de comportamiento afirmativo	Que el adolescente sepa que tan afirmativo es con base en ejemplos de situaciones cotidianas.	Dar el inventario (dinámica 11) a cada participante y otorgarles de 15 a 20 minutos para terminarlo. Ayudarlos a que se autoevaluen. Comentar los puntos de discusión en grupo.	Trabajo individual Trabajo en grupo	Hoja de trabajo Inventario de comportamiento afirmativo. Lápices.	30 min.

TÉCNICA 10

Frases para la autoestima.

- 1 Soy una persona con valor, existo y ocupo un lugar insustituible en la vida.
- 2 Trato de salir adelante como lo hace cualquier ser humano.
- 3 Hago lo mejor que puedo en las circunstancias que encaro.
- 4 Tengo derechos por ser humano, así como legítimas necesidades.
- 5 Soy una persona que merece vivir con dignidad.
- 6 Tengo errores como todos los demás, me acepto tal como soy, sin juicio alguno, puedo elegir mis actitudes, mi valor es único e inmutable.
- 7 Actuo en busca de mis propias soluciones.
- 8 Merezco ser respetado como yo necesito respetar a los demás.
- 9 Merezco vivir con paz y seguridad, soy una persona con vida, que básicamente busca la bondad.
- 10 Puedo dar mi sello personal y único a todo lo que hago.
- 11 Tengo consciencia de mi existir, soy un ser humano valioso.

TÉCNICA 11

Inventario de comportamiento afirmativo.

INSTRUCCIONES.

Para cada situación que se describe a continuación, escribe SÍ, si tiendes a actuar de esa manera o NO, si probablemente tu no reaccionarías así.

- 1 Tiendo a ser callado y tímido para expresarme.
- 2 En ocasiones pierdo oportunidades por no decir lo que pienso.
- 3 Si algo no me gusta lo digo en el primer momento oportuno.
- 4 Me cuesta trabajo molestar a los demás con cosas mías, aún cuando lo necesite.
- 5 Cuando me piden algo y me rehúso, me siento culpable.
- 6 Si algo no me convence, insisto en preguntar hasta que encuentro la explicación satisfactoria.
- 7 Cuando hay discusiones yo participo activamente y expreso todo lo que deseo buscando respetar a los demás.
- 8 Pienso y actúo como si lo mío fuese tan valioso como lo de cualquier otra persona.
- 9 Me siento y actúo como víctima, culpando a los demás o a las circunstancias.
- 10 Me da vergüenza expresarme en ciertas situaciones (por ejemplo, tratar con nuevos conocidos, pedir informes por teléfono, aclarar dudas o reclamar).
- 11 Si una persona me gusta dejo de ser yo mismo(a) ante él (ella)
- 12 Acumulo sentimientos para explotar
- 13 En discusiones importantes me bloqueo, no puedo decir nada.
- 14 Cuando me expreso, uso adecuadamente los tonos de voz y los ademanes.
- 15 Cuando estimo bastante a alguien me resulta difícil decirle que me esta molestando.
- 16 Me cuesta trabajo seguir una conversación, no se me ocurre ningún tema interesante.
- 17 Si alguien me elogia me da gusto y lo acepto con alegría.
- 18 A veces pierdo oportunidades por detenerme y no opinar.
- 19 Si alguien abusa de mis derechos le digo con firmeza que no lo haga.
- 20 Cuando tengo un conflicto con alguien, normalmente yo cedo.
- 21 Siempre trato de agradar a los demás, en exceso.
- 22 Si alguien quiere presionarme a hacer algo que yo no deseo, con tranquilidad le digo que no.
- 23 Me es muy difícil expresar alguno de mis sentimientos.
- 24 Si veo algo bueno en los demás, se los digo con gusto.
- 25 Cuando tengo un problema con alguien, suelo dejarlo para después sin resolverlo.
- 26 Puedo hablar con tranquilidad ante cualquier público.
- 27 Si alguien me desaprueba, me olvido de mí por intentar que me acepte.
- 28 Pienso en las necesidades y derechos de los demás tanto como en los míos.
- 29 Si alguien me debe dinero, sufro para cobrarle, aunque me interese hacerlo.
- 30 Conozco mis necesidades y busco satisfacerlas sin atropellar a nadie.

PUNTOS DE DISCUSIÓN.

- 1 ¿Te costó trabajo reconocer cómo actúas según cada situación?
- 2 ¿Qué piensas del resultado que obtuviste?
- 3 ¿Se puede hacer algo al respecto?

Sesión 7: Valores

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA- A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Ordenamiento de valores	Ayudar al adolescente a lograr un grado más alto de autoestima a través del conocimiento de sus propios valores.	<p>Dar a cada participante un sobre con frases de valores (dinámica 12) informar que una manera de averiguar lo que se valora es verse obligado a decidir entre ciertas cosas y seleccionar la más importante.</p> <p>Hacer que cada adolescente ocupe una mesa o se siente en el piso para colocar las frases sobre valores.</p> <p>Decir a los participantes que revisen cuidadosamente las frases y organicen una lista de las más importantes a las menos importantes.</p> <p>Pedir a los adolescentes que reflexionen sobre cada frase, cuando hayan terminado de ordenar las frases deberán pegarlas en una hoja de papel. Comentar los puntos de discusión (dinámica 12)</p>	<p>Expositiva</p> <p>Trabajo individual</p>	<p>Hoja de trabajo.</p> <p>Ordenamiento de valores</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Sobres</p> <p>Frases (dinámica 12)</p>	<p>10 min.</p> <p>30 min.</p>
Elección de valores.	Motivar a los adolescentes a explorar sus valores personales.	<p>Explicar al grupo que en esta actividad se les pedirá expresar su opinión acerca de valores en particular</p> <p>Designar 3 áreas del salón, a una se le llamará <i>estoy de acuerdo</i>, a otra <i>estoy inseguro</i> y a la otra <i>no estoy de acuerdo</i> señalar las 3 áreas. Explicar que se van a leer varias frases de valores (dinámica13) a medida que lea cada una pensarán cómo se sienten con respecto a cada frase y adoptarán una posición de acuerdo con las áreas señaladas.</p> <p>Enfatizar que no hay respuestas buenas o malas sólo opiniones y explicar por grupos porque votaron de esa manera, se continuarán leyendo todas las frases hasta terminar de explicarlas todas.</p> <p>Comentar los puntos de discusión de manera grupal.</p>	<p>Expositiva</p> <p>Trabajo en grupo.</p>	<p>Hoja de trabajo.</p> <p>Elección de valores</p> <p>Cartulinas</p> <p>Marcadores</p>	<p>5 min.</p> <p>15 min.</p>

TÉCNICA 12

Ordenamiento de valores.

FRASES.

- Ser independiente de mis padres.
- Obtener buenas notas.
- No abusar de drogas o alcohol.
- Llevarme bien con mis padres.
- Tener buena salud en mi vida.
- Casarme.
- Comer todos los días.
- Ser creativo y artístico.
- Hacer dinero.
- Tener mi casa propia.
- Ser popular con mis amigos.
- Ser bueno en los deportes.
- Tener hijos.

PUNTOS DE DISCUSIÓN

- 1 ¿Fue más fácil elegir el valor más importante o el menos importante? ¿por qué?
- 2 ¿Hay valores en la lista en los que nunca antes habías pensado?
- 3 ¿Aprendiste algo nuevo acerca de tus sentimientos hacia un valor en especial?
- 4 ¿Estarías dispuesto a compartir tu lista de valores ya terminada con un amigo íntimo? ¿tu novio o novia? ¿por qué si, o por que no?

TÉCNICA 13

Elección de valores.

- 1 Se puede obtener un buen trabajo sin terminar la educación secundaria.
- 2 Las mujeres deberían (en ocasiones) pagar la entrada al cine o los gastos de una cita.
- 3 Lo que cuenta para obtener un trabajo no es lo que se sabe sino a quien conoces.
- 4 En una familia, el hombre debe ser responsable del apoyo financiero.
- 5 No hay manera de planear tu vida, puesto que esto es un juego del destino o juego del azar.
- 6 Es muy importante continuar tus estudios después de la secundaria.
- 7 Los hombres que tienen hijos deben compartir la responsabilidad de cuidar de ellos, por ejemplo cambiar los pañales al bebé y darle alimento.
- 8 No es propio para un hombre tener relaciones sexuales si no está casado.
- 9 No es propio para una mujer tener relaciones sexuales si no está casada.
- 10 Los adolescentes no deben tener hijos.
- 11 Tener un trabajo que te guste es más importante que tener mucho dinero.
- 12 Un muchacho que no ha tenido relaciones sexuales a los 17 años es anormal.
- 13 Las mujeres no deberían desempeñar trabajos que los hombres han realizado.
- 14 Una adolescente embarazada debería tener el derecho de decidir si se provoca o no un aborto.
- 15 Usar métodos anticonceptivos significa que una mujer planea tener relaciones sexuales con muchos hombres.
- 16 Embarazarse prueba que una mujer está enamorada de un hombre.
- 17 Es anormal que una pareja casada no tenga hijos.
- 18 Un hombre que nunca a sido padre no es un verdadero hombre.
- 19 La mujer debe llegar virgen al matrimonio.
- 20 El hombre debe llegar casto al matrimonio.

PUNTOS DE DISCUSIÓN.

- 1 ¿Sabías de inmediato qué pensabas acerca de cada frase o tuviste que meditar sobre alguna?
- 2 ¿Cambiate en algún momento tu punto de vista?
- 3 ¿Alguien en el grupo influyó en tu voto? (Hablar acerca de la forma en que los compañeros pueden interferir en la libertad de expresar su punto de vista)
- 4 ¿Tu conducta respalda tus valores? ¿Practicas lo que predicas?
- 5 ¿Cómo te sentiste acerca de la diversidad de valores en tu grupo?
- 6 ¿Es más difícil para los adolescentes expresar sus valores en presencia de los compañeros o en presencia de los padres? ¿Por qué?
- 7 ¿Hubo un valor que fue más difícil responder o evaluar que los demás? ¿Cuál? ¿Por qué?

Sesión 8. Evaluación y cierre del taller.

TEMARIO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TÉCNICA DE ENSEÑANZA- A.	MATERIAL DIDÁCTICO	DURACIÓN
Evaluación del proceso grupal.	Evaluar los resultados del taller de autoestima enfatizando la importancia de la participación y opinión grupal, así como los aprendizajes obtenidos.	Lluvia de ideas Elaboración de propuestas sugerencias.	Por medio de opiniones y sugerencias de los jóvenes, se llegará a conclusiones en torno a lo que aprendieron, lo que les agradó, lo que no les gustó, los contenidos más interesantes, entre otras cosas.	Evaluación y lápices	20 min.
Evaluación de contenidos	Evaluar los resultados del taller de autoestima de forma escrita.	Evaluación escrita	Los adolescentes contestarán una evaluación breve de forma personal.		10 min.
Término del taller.	Festejar el término del taller y lo aprendido.	Convivio	Se llevará a cabo un pequeño convivio para escuchar opiniones de manera informal y convivir con los adolescentes.		30 min.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL PARTICIPANTE.

AGUILAR E. Descubre el optimismo. México. Árbol, 1995. 124 pags.

ROBINSON B. Como incrementar su autoestima. México. Panorama, 1994. 67 pags.

BRANDEN N. El poder de la autoestima. Buenos Aires. Paidós, 1994. 121pags.

SATIR V. Autoestima. Vega PB: 2ª. Edición. Berkeley California. Pax. México, 1999. 62 pags.

EVALUACION DEL TALLER DE AUTOESTIMA

I) Escribe en el paréntesis el número correspondiente

- | | |
|--|-----------------------|
| () Es la percepción positiva o negativa que de sí tiene una persona | 1 Autoestima |
| () Es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos | 2 Autoestima baja |
| () Implica rechazar la desestimación de cualquier aspecto de sí mismo. | 3 Autoafirmación |
| () Es un pilar de la autoestima | 4 Autoconcepto |
| () Merezco ser respetado como yo necesito respetar a los demás. | 5 Frase de autoestima |

II) Subraya la respuesta correcta

- Son actitudes que favorecen la comunicación con nuestros padres
a) Respetar y comprender b) Sinceridad y violencia c) Tono de voz

- Son elementos que nos ayudan a construir una autoestima alta
a) Comunicar la afectividad y el pensamiento creativo
b) Pensar en cosas positivas y manifestarlas
c) Crear nuevos espacios de expresión

- Son autoconceptos positivos
a) Agradable, responsable, consciente
b) Tolerante, distraída, sumisa
c) Cariñosa, alegre, rígida

- Es lo que cada persona decide como más importante para sí misma
a) Valores b) Estima c) Comunicación

- Son elementos que nos llevan a tener una autoestima baja
a) Falta de comunicación y la no aceptación
b) Pensamientos negativos
c) La práctica de vivir inconscientemente

III) Contesta brevemente las siguientes preguntas

¿Qué aprendiste de este curso?

¿Cuál de los ejercicios que realizaste durante el taller te sirvió para mejorar tu autoestima?
¿Por qué? _____
Comentarios, inquietudes o sugerencias _____

CONCLUSIONES

1. La educación es una acción universal, real y necesaria para los seres humanos, los cuales desarrollan capacidades, actitudes y formas de conducta que se perfeccionan y fortalecen como resultado de la enseñanza que se adquiere a través de la vida; por lo tanto la educación está en función de tomar en cuenta las necesidades de desarrollo propias del ser humano y de su crecimiento integral.

2. Considero que la autoestima es importante en el quehacer pedagógico, ya que mediante ella se puede cambiar la forma de ser y pensar de las personas, en este caso de los adolescentes, trabajando en su formación en su yo interno, buscando y fortaleciendo su identidad que es una tarea difícil pero no imposible. Lo ideal es que se comience a reforzar desde el seno materno posteriormente en la infancia y continúe en la adolescencia. Esto no está garantizado, se necesita tiempo y esfuerzo, pero si no se claudica en este proceso pedagógico, podemos transformar a la humanidad en individuos felices que llegan a su autorrealización.

3. Cuanto más adecuada sea la autoestima, más preparados estarán los adolescentes para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, ya que es el requisito para una vida plena.

4. Los individuos que se sienten bien consigo mismos, suelen ser felices en la vida, desarrollar sus capacidades y afrontar los problemas y retos que se le presenten.

5. El adolescente con alta autoestima actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará de sus logros, tolerará frustraciones todo lo cual se verá reflejado en el proceso de su educación.

6. Considero que el tema de la autoestima no está desligada de la pedagogía, ya que un individuo que se quiere, acepta y respeta como es tiene mayores posibilidades de desarrollar sus capacidades al máximo, esto es una tarea de los pedagogos, encontrar los métodos para que los seres humanos den lo mejor de sí.

7. Se necesitan crear espacios dentro de la educación no formal donde los jóvenes o personas de cualquier edad, puedan expresar sus ideas y compartir sus experiencias en lugares que les sean agradables, esto es una propuesta para impartir talleres con temas de interés para los jóvenes y así poder cambiar un poco el método de la educación tradicional donde solo se recibe la información sin llegar a la práctica.

8. La autoestima puede llegar a formar individuos seguros, asertivos y con una gran autonomía, pero se debe tener precaución al estimularla, ya que también puede formar individuos orgullosos, intolerantes y altivos.

9. El taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica asociada con la realidad de una forma interactiva entre facilitador-participante, donde se busca resolver problemas específicos que tengan un fin común.

10. El trabajo directo con el grupo de adolescentes me permitió fundamentar el taller de autoestima que propongo, así como darme cuenta que no es fácil trabajar con adolescentes, en primera instancia se necesita crear un ambiente de confianza para que puedan abrirse como seres humanos, y expresar lo que realmente piensan y sienten, esto lo fui descubriendo a lo largo de las sesiones y note que conforme se aplicaban las dinámicas del taller, los muchachos iban teniendo una actitud diferente a la de la primera sesión, empezaron a interesarse por los temas y puntos de discusión de cada actividad, se mantenían callados al resolver algunas dudas en grupo, habrá quien no expresó lo que sentía, pero considero que es cuestión personal querer continuar reforzándola por sí mismo.

11. Con la impartición del taller de autoestima pude darme cuenta que también existen factores negativos que no permiten llegar a los objetivos planteados, y considero que es parte del aprendizaje equivocarse para que en una segunda ocasión se consideren otros aspectos y situaciones que en determinado momento puede presentar el grupo como: timidez, agresividad, falta de comunicación, lo que trae como consecuencia que no participen, entre otras cosas.

12. Siempre que se tenga una dinámica atractiva desde el inicio hasta el final del taller, el participante, en este caso, los adolescentes, estarán interesados, ya que a estos les gusta estar activos, participar si se refiere a sus inquietudes y necesidades, trabajar en equipo y tomar decisiones.

13. Al finalizar el taller note que hubo un cambio positivo, había algo en su forma de comportarse al referirse a sus compañeros, cuando se hablaban, al expresarse de sí mismos y de los otros lo hacían con más respeto y cortesía que al principio del taller.

14. Puedo concluir diciendo que mientras se tenga autoestima, podremos aceptarnos y querernos como somos, al igual que enfrentar y resolver los retos que nos vaya presentando la vida, convirtiéndonos en individuos felices, con un desarrollo pleno y proyectos de vida bien definidos. Por lo tanto es indispensable que se fortalezca la autoestima desde que el ser humano nace hasta que muere.

BIBLIOGRAFÍA

- CARNOIS, Allaer y otros. La adolescencia. 2ª.edición. Madrid. Herder, 1978. 426 pags.
- DAVIDOFF L. Introducción a la psicología. JAPJ: 3ª. Edición. México. MC Graw Hill, 1994. 684 pags.
- GIL Mtz. R. Manual para tutorías y departamentos de orientación. Madrid. Escuela española, 1997. 226 pags.
- MRUK C. Autoestima. Investigación, teoría y práctica. Jasone A: New York. Desclée de Brouwer, 1998. 234 pags.
- PLANCHARD E. Orientaciones actuales de la pedagogía. 4ª. Edición. Buenos Aires. Troquel, 1989, 218 pags.
- CHAVEZ E. Ensayo de psicología de la adolescencia. México. Paidos, 1987. 170 pags.
- GESELL A. El adolescente de 10 a 16 años. 3ª. Edición Buenos Aires, Paidos, 1963. 540 pags. Biblioteca de Psicología evolutiva.
- MC CARY J. Psicología social. Buenos Aires. Olimpo, 1971. 205 pags.
- CONADIC. Construye tu vida sin adicciones. México. Conadic, 1998. 125 pags.
- POWELL M. Psicología de la adolescencia. México. FCE, 1981. 614 pags. Biblioteca de psicología y psicoanálisis.
- BRANDEN N. El poder de la Autoestima. Buenos Aires. Paidos, 1994. 121 pags.
- BRANDEN N. Los seis pilares de la Autoestima. Buenos Aires. Paidos, 1995. 361 pags.
- BRANDEN N. El respeto hacia uno mismo. Buenos Aires. Paidos, 1990. 253 pags.
- DOC LEW C. Adolescentes seguros. Desarrolle la Autoestima en sus hijos. México. Selector, 1991. 147 pags.

SATIR V. Autoestima. VegaPB: 2ª. Edición. Berkeley California. Pax México, 1999. 62 pags.

SAVATER F. El valor de educar. México. Ieesa, 1997. 244 pags.

DIAZ BARRIGA F. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México. Mc Graw Hill, 1998. 230 pags.

MALLART J. Orientación funcional y formación profesional. 2ª. Edición. Madrid. Espasa- Calpe, 1979. 214 pags.

KNAPP R. H. Orientación del escolar. 9ª. Edición. Madrid. Morata, 1986. 442 pags.

ROLF E. MUUSS. Teorías de la adolescencia. México Buenos Aires. Paidos 1997, 225 pags.

VIDAL DIAZ LEONEL. Autoestima y Motivación. Santa Fe de Bogotá. Magisterio. 2000, 89 pags.

CAVA MARIA JESUS. La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona España. Paidos. 2000, 231 pags.

HURLOCK ELIZABETH B. Psicología de la adolescencia. Buenos Aires Barcelona. Paidos 1987, 572 pags.

RODRIGUEZ ESTRADA MAURO. Autoestima. Clave del éxito personal.

GRINDER ROBERT E. Adolescencia. México Buenos Aires. Limusa. 1976, 579 pags.

TRILLA BERNET JAUME. La educación fuera de la escuela. Ambitos formales y educación social. México. Ariel 1993, 276 pags.

ERIKSON, ERICK H. Identidad, juventud y crisis. Tr. Alfredo Guerra. Taurus. Madrid. 1992, 279 pags.

ERIKSON, ERICK H. Sociedad y adolescencia. Siglo XXI. España. 1982, 179 pags.

MAYA BETANCOURT ARNORBIO. El taller educativo. Magisterio. Santa fe, Bogota Colombia. 1996, 196 pags.

LAENG MAURO. Vocabulario de pedagogía. 3ª. Edición Herder. Barcelona. 1982, 305 pags.

ANDER EGG EZEQUIEL. Diccionario de pedagogía. 2ª edición. Magisterio. Buenos aires. 1999, 319 pags.

FOULQUIE PAUL. Diccionario de pedagogía. Barcelona España. 1985, 464 pags.

Diccionario de pedagogía y psicología. Poligonos. Madrid España. 2002, 376 pags.

DOCUMENTOS DE INTERNET.

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/maslow.htm>

<http://kepler.uag.mx/temasedu/CarlRogers.htm>

<http://www.mineduc.cl/zonas/padres/mejor/autoestima.htm>