





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.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
"ACATLAN"

"AUTOESTIMA: FACTOR PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO
ACADEMICO DE LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA
PREPARATORIA OFICIAL NUMERO 67 DEL ESTADO DE
MÉXICO (ESTUDIO DE CASO)".

SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A :
JUANA RANGEL PALACIOS

ASESORA: MTRA NORA HILDA TREJO DURAN



NOVIEMBRE DEL 2004

AGRADECIMIENTOS

A David por su compañía durante todo momento, así como por su comprensión en los momentos difíciles.

A Itza María y David Emiliano por ser nuevo motor de vida y alientos.

A mis hermanos por sus consejos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO I.....	8
LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LAS ESCUELAS PREPARATORIAS DEL ESTADO DE MEXICO.....	8
A. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y SUS MODALIDADES.....	8
1. Orientación Escolar.....	9
2. Orientación Vocacional.....	9
3. Orientación Profesional.....	10
4. Orientación Ocupacional.....	10
B. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.....	10
C. CONTEXTO SOCIOLABORAL EN QUE SURGE LA ORIENTACIÓN.....	12
1. La industrialización.....	13
2. La urbanización.....	13
3. La escolarización.....	13
4. La revolución científica.....	13
5. Desarrollo del sistema capitalista de producción y organización del trabajo.....	13
D. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL BACHILLERATO GENERAL DEL ESTADO DE MÉXICO.....	14
1. La orientación educativa en el DOROE.....	15
2. Funciones del orientador educativo y las áreas de incidencia en las preparatorias oficiales del estado de México.....	15
a) Funciones del orientador.....	15
b) Áreas del Documento Rector de Orientación Educativa.....	16
CAPÍTULO II.....	19
IDENTIDAD: DESARROLLO COGNITIVO Y AFECTIVO DEL ADOLESCENTE.....	19
A. PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.....	19
1. Pubertad antesala de la adolescencia.....	19
2. Conceptualización de la adolescencia.....	20
B. EL ADOLESCENTE EN BUSCA DE SU IDENTIDAD.....	21
1. Significación de identidad.....	21
2. En búsqueda de la identidad o el encuentro consigo mismo.....	21
C. PIAGET Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EN EL ADOLESCENTE.....	24
1. Desarrollo cognitivo.....	24
a) Periodos del desarrollo intelectual.....	24
b) Periodo de las operaciones formales.....	25
2. Desarrollo afectivo.....	26
CAPÍTULO III.....	28
CONSTRUCCIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES.....	28
A. LA AUTOESTIMA.....	28
B. ESTRUCTURA DE LA AUTOESTIMA.....	30
1. Componentes (Competencia y merecimiento).....	30
2. Cualidades de la experiencia implicada en la autoestima.....	31
3. Dinámicas de la autoestima.....	31
C. TIPOS DE AUTOESTIMA.....	32
1. Autoestima Alta.....	33
2. Autoestima Baja.....	33
3. Autoestima Defensiva tipo I Narcisista.....	34
4. Autoestima Defensiva Tipo II Narcisista o pseudo autoestima.....	34
D. ¿SE NACE CON AUTOESTIMA O LA AUTOESTIMA SE ADQUIERE?.....	35

F. EL ORIENTADOR EN PRO DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES	39
1. Rendimiento académico.....	40
2. Factores que inciden en el rendimiento académico de los alumnos.....	41
G. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	43
CAPÍTULO IV	45
ESTUDIO DE CASO.....	45
A. MODELO SUSTENTANTE PARA EL PROYECTO DE INTERVENCION	45
B. METODOLOGÍA	47
C. DESCRIPCION DEL MEDIO Y DEL CONTEXTO.....	48
D. ESTUDIO DE LA ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA	50
1. <i>Objetivos del centro e ideario pedagógico.....</i>	<i>50</i>
E. ORGANIGRAMA DE LA ESCUELA	51
F. DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA E INDICADORES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE PREPARATORIA.....	51
CAPÍTULO V.....	55
PROPUESTA TALLER DE "AUTOESTIMA: FACTOR PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 67 DEL ESTADO DE MÉXICO (ESTUDIO DE CASO)"	55
A. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	55
B. OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	55
C. OBJETIVOS PARTICULARES	55
D. SECTOR INSTITUCIONAL AL QUE SE DIRIGE	56
E. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	56
CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER.....	58
SESIONES DEL TALLER.....	78
CONCLUSIONES.....	121
BIBLIOGRAFÍA.....	125
HEMEROGRÁFICA.....	127
ANEXOS.....	130

INTRODUCCIÓN

En la actualidad todo sistema educativo y todo educador se preocupan por el éxito o fracaso escolar de sus alumnos, en el mismo sentido, los integrantes del Departamento de Orientación de la Escuela Preparatoria Oficial Número 67, en su búsqueda por establecer medidas de prevención al bajo rendimiento académico han optado por el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos, como una estrategia que permita resolver el problema; ¿por qué la autoestima?, porque ésta es un elemento clave que propicia la reflexión del adolescente, fomenta su participación voluntaria, así como la comprensión de sí mismo y de los demás, por lo que la autoestima es reconocida en la actualidad como una parte fundamental para el desarrollo de los adolescentes.

La importancia de rescatar la autoestima como estrategia para elevar el rendimiento académico de los alumnos, radica en darle además de un significado afectivo y cognoscitivo, un factor a través del cual el sujeto no sólo va a considerarse competente sino reconocer su valía sobre la que se conforman sus demás valores que orienten sus concepciones y prácticas sociales.

Aunque existen diversas definiciones en torno a la autoestima, una de las coincidencias de la mayoría de los autores, es que nadie nace con alta o baja autoestima, más bien ésta se adquiere o aprende, con los padres, amigos, profesores y todo el entorno familiar, social y cultural de los sujetos; mismo que si influye para que las personas tengan alta o baja autoestima. Las teorías coinciden en que es durante la infancia y la adolescencia cuando la persona construye de manera positiva o negativa su autoestima.

Dentro de los teóricos reconocidos que han abordado a la autoestima se encuentran, Coopersmith y la perspectiva conductual (1969), Rosenberg y el enfoque sociocultural (1965), Coopersmith y la perspectiva conductual (1967), Branden y la visión humanista (1969). Seymour Epstein y la perspectiva cognitivo-experencial (1980).

La etapa de desarrollo que interesa en este estudio es la adolescencia, por ser en la que se encuentran los alumnos del Nivel Medio Superior. Es durante esta etapa en que los adolescentes pueden fortalecer su autoestima de manera independiente al ámbito externo, pues es cuando se encuentran en plena autoevaluación y reconocimiento de sí mismos; de manera que si los adolescentes tienen bien definido quienes son y qué quieren ser, serán capaces de soportar la presión de los otros.

La necesidad de fortalecer la autoestima es considerada cada vez más dentro del ámbito educativo, y es que la parte afectiva del ser humano está muy ligada a la parte cognoscitiva del mismo. Por lo que la apertura de un taller donde se fomente la autoestima aportará no sólo estrategias de crecimiento personal en los adolescentes, sino esto a su vez se verá reflejado en un mejor aprovechamiento

académico de los estudiantes del bachillerato; todo esto como apoyo a las tareas y funciones que se organizan y desarrollan desde la orientación educativa.

La orientación educativa es considerada como un proceso de ayuda profesional que se ofrece al orientado, con la finalidad de apoyarlo en su propio encuentro, de ayudarlo a entenderse a sí mismo y a quienes lo rodean; sin embargo, sus funciones, propósitos y tareas han cambiado no sólo de acuerdo al momento en que esta se ha estudiado y desarrollado, sino al contexto particular en que ésta se inscribe; por lo que en el presente trabajo se muestra en primera instancia las modalidades, el contexto histórico y sociolaboral del ámbito de la orientación educativa, para posteriormente dar cuenta del surgimiento de la misma en el Estado de México y de manera específica en las Escuelas Preparatorias Oficiales de la entidad, espacio en donde se ubica el problema y dirige la propuesta de intervención relacionada con este estudio; por lo que también se señalarán en este apartado las funciones que rigen la labor del orientador, así como las áreas que conforman al Documento Rector de Orientación Educativa (DOROE) del bachillerato general.

El objeto de estudio y a su vez estudio de caso se enfoca a personas de entre 15 y 17 años, a quienes se les denomina adolescentes, por lo tanto es necesario estudiar esta etapa evolutiva del ser humano, exponiendo inicialmente la diferencia entre pubescencia y adolescencia, para distinguir no sólo las características y cambios físicos que se dan en los alumnos en estas edades, sino sobre todo los de tipo psicológico, social y cultural que también enfrentan.

Se continúa con una revisión de la identidad, del desarrollo cognoscitivo y afectivo del adolescente, analizándose la importancia de que el adolescente encuentre su identidad, que como asevera Erikson es la tarea primordial a resolver durante esta etapa, lo que se relaciona de manera más directa con la autoestima, objeto de estudio de este trabajo.

A partir de los ochentas la bibliografía en torno a la autoestima dejó de ser únicamente teórica, ya que se empezaron a incluir en los textos programas para su fortalecimiento, por lo que en un siguiente apartado se enfatiza la importancia de considerar la construcción y el fortalecimiento de la autoestima para elevar el rendimiento académico de los adolescentes; para posteriormente analizar el papel que juega el orientador educativo en el fortalecimiento de la autoestima para elevar el rendimiento académico de los alumnos.

Posteriormente se analiza el significado de la autoestima, a partir de como es concebida por algunos de los alumnos de primer grado, de la Preparatoria Oficial Número 67, escuela donde se realiza el estudio y para la que se elabora la propuesta de intervención.

Por lo que conocer el ámbito y las condiciones en que se desarrolla un programa de intervención resulta imprescindible, de manera que también se realiza una descripción detallada del medio y del contexto social, así como de la estructura y

organización de la escuela donde se llevará a cabo el programa; además de mostrar los resultados del diagnóstico de autoestima que se hizo con los alumnos de primer grado, a quienes se dirigirá la propuesta, y su relación con el rendimiento académico.

En atención a la recomendación de que todo programa debe estar fundamentado, el elaborado en este trabajo es planteado desde el modelo de intervención por programas, con un enfoque humanista, sobre el que se darán algunos pormenores.

Como todo lo planeado se debe concretizar en un producto, en el siguiente apartado se presenta la propuesta taller de *"Autoestima: Factor para elevar el rendimiento académico de los adolescentes de la escuela preparatoria oficial número 67 del Estado de México (Estudio de caso)"* donde se explica lo que se pretende lograr con el taller, en que consiste, cuáles son los temas a trabajar, las actividades, el procedimiento, material a utilizar, tiempo que dura y la evaluación de cada actividad. Así como el manual a utilizar con los alumnos.

Todo ello con el propósito de ofrecer al orientador un material que le permita no sólo comprender, sino desarrollar una serie de tareas para el fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes a través de cada uno de los aspectos que la comprenden, de tal manera que los alumnos de la preparatoria adquieran seguridad y confianza en sí mismos, lo que se reflejará en sus actitudes y tareas orientadas hacia el mejoramiento de su rendimiento académico.

Finalmente en las conclusiones se destacan los hallazgos emanados de la presente investigación.

CAPITULO I

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LAS ESCUELAS PREPARATORIAS DEL ESTADO DE MEXICO

En la presente investigación como primera instancia se aborda la orientación educativa y sus modalidades, se continúa con un panorama histórico de la misma, así como el contexto sociolaboral en que surge. Así mismo se ofrece un panorama de la orientación educativa en el Bachillerato General del Estado de México, ya que es el ámbito al que pertenece la Escuela Preparatoria Oficial Número 67 donde se efectuará la propuesta del programa de intervención.

A. La Orientación Educativa y sus Modalidades

Durante el trayecto histórico de la orientación educativa han surgido múltiples acepciones del término, por lo que pueden haber tantas definiciones como escuelas, corrientes o teorías educativas y psicológicas existan; en primer lugar, lo más conveniente es definirla desde la práctica profesional desempeñada como orientadora de la escuela Preparatoria Oficial Núm. 67, dado que es una asignatura cocurricular, sólo tiene valor crediticio (se acredita o no se acredita); se ha concebido tan sólo como una labor o servicio por medio de la cual se debe crear conciencia en el alumno, de manera que éste pueda reconocer quién es, qué quiere ser, cuáles son sus metas, cuál es su rol como estudiante y cómo debe desempeñarlo; además de guiarlo en su toma de decisiones y en la identificación de los riesgos sociales a los que se puede enfrentar.

Esta concepción de la orientación educativa se fundamenta únicamente en la práctica de los orientadores que prestan sus servicios en la institución, así como en la formación profesional de quienes desempeñan esta tarea: pedagogos, psicólogos, licenciados en educación, entre los más comunes; formación y práctica profesional que va a incidir en el servicio proporcionado a los alumnos.

En el módulo "*Perspectivas Teóricas de la Orientación Educativa*" del Seminario-Taller de Orientación se ha redefinido el concepto, considerándola primero como un "**proceso de ayuda profesionalizada hacia la consecución de promoción personal y de madurez social**". (Pérez citado por Rodríguez, 1991:11), ya que orientar es:

...fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que las rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre. (Rodríguez, 1991:11).

Decir proceso, implica una serie de pasos a seguir para dar ayuda profesionalizada al orientado, de tal manera que se le apoye a clarificar su autoconcepto y su autoconocimiento. El orientar va más allá de los espacios escolares, incidiendo en el desarrollo integral del orientado.

Por lo tanto, es importante identificar las modalidades que la orientación educativa adquiere, dado que de una forma u otra se incide en la vida y en la formación de los orientados, de manera que se pueden reconocer las siguientes modalidades:

1. Orientación Escolar

La orientación escolar es el trabajo conjugado de todos los miembros de una escuela, coordinados por un orientador, junto al educando, con el fin de conducirlo a realizarse de la mejor forma posible y bajo todos los aspectos, teniendo como base su realidad biopsicosocial, tratando de integrarlo a la sociedad sobre la base de una actividad profesional, para volverlo un ciudadano consciente, eficiente y responsable. (Nérici, 1976:23)

Con base en lo anterior, orientar implica brindar el apoyo al alumno para un conocimiento de sí mismo, es decir guiarlo en el descubrimiento de su identidad y/o personalidad, ayudarlo a entenderse y comprender a quienes lo rodean. Orientarlo en su rol de estudiante, por lo que debe concientizarse del trabajo que debe desempeñar, en tanto la institución lo va aceptar siempre y cuando cumpla con las normas de acreditación y/o regularización.

De manera que se debe orientar al alumno con base en su desarrollo como adolescente, lo que implica que se le debe reconocer como un individuo en crisis debido a la etapa que esta viviendo y a los riesgos sociales a los que se puede enfrentar. En este sentido se debe orientar al estudiante en la toma de sus decisiones, para que reflexione sobre las consecuencias positivas y/o negativas que sus conductas pueden generar.

2. Orientación Vocacional

Para lograr una mejor comprensión de lo que implica o significa la orientación vocacional, es necesario partir de la definición de la vocación.

Vocación es la disposición particular de cada individuo para elegir la profesión u oficio que desee estudiar y ejercer, de acuerdo con sus aptitudes, características psicológicas y físicas, motivaciones y marcos de referencias socio-económicos y culturales. (D'Egremy, 1980:17)

Por lo tanto la orientación vocacional implica guiar o conducir al alumno para que este elija una profesión que en el futuro le permita insertarse en el campo laboral, considerando sus intereses, aptitudes y valores. Nuestra labor en esta modalidad de orientación es de suma importancia, ya que los alumnos se encuentran en una edad

en que enfrentan la problemática de lo qué van a ser en el futuro, y es muy común que estén inseguros de elegir una profesión, en la mayoría de los casos desconocen sus capacidades y aptitudes, es decir su vocación.

De manera que cuando los adolescentes se enfrentan al cuestionamiento de ¿Qué quieren ser en la vida? la mayoría contestan "*alguien*", sin tener conciencia de que por el simple hecho de existir ya se es alguien; en este sentido la orientación vocacional debería de ser una tarea importante que apoye a los adolescentes en la toma de su decisión profesional, con base en la vocación de los alumnos.

Desde esta perspectiva se considera que para que el alumno encuentre su vocación es necesario aplicar pruebas psicométricas de: aptitudes, intereses, valores e inteligencia que den respuesta a sus interrogantes en torno a su futuro laboral; sin embargo se debe reconocer que además del aspecto psicométrico, interviene en el proceso de elección las situaciones económica, política y social que rodean a los alumnos y que en los últimos años empiezan a adquirir mayor importancia como lo muestran algunos estudios (Calderón, 2000).

3. Orientación Profesional

En tanto el término profesional se relaciona con el interés o la inclinación, la orientación profesional se puede decir se enfoca hacia una inclinación o elección profesional del alumno, apoyada o antecedida por la orientación vocacional, aunque para algunos autores no existe tal diferencia, quienes las encuentran, señalaran que la última se limita a orientar al alumno sobre las aptitudes o habilidades con que cuenta, mientras que la orientación profesional necesariamente se traduce en la elección de una carrera o profesión.

4. Orientación Ocupacional

Esta se enfoca particularmente al ámbito laboral, donde se selecciona al personal para ocupar un puesto y/o desempeñar una función dentro de alguna institución o empresa, su fin es la ubicación laboral de los sujetos, de acuerdo a sus intereses, conocimientos, habilidades, aptitudes y destrezas.

Estas modalidades de orientación, tal y como se conocen ahora son producto de la evolución y cambios que se han dado en el campo, por lo que una mayor comprensión de ellos implica reconocer como se ha dado la constitución histórica del mismo.

B. Antecedentes históricos de la Orientación educativa

Los primeros datos sobre los que se tiene conocimiento sobre la orientación educativa datan de 1882, 1889 y 1891, cuando se empieza a hablar de este término en los Congresos Pedagógicos que se celebraron en algunos países europeos.

Sin embargo de manera formal, la orientación educativa surge a principios del siglo XX, en pleno auge del capitalismo en Norteamérica, en un tiempo en que la psicología conductista adquiría el estatus de ciencia, por lo que Bilbao, reconoce a esta primera etapa de la orientación vocacional, como tributaria de esta corriente psicológica, llamando a este primer modelo científico o actuarial, **"enfoque que aparece en el momento en que las necesidades de la industria y de una creciente división social del trabajo, necesitaron seleccionar a las personas de acuerdo con ciertos rasgos de su personalidad y factores de producción, se adaptaron al modelo tayloriano de tiempos y movimientos."** (Vuelvas, 2002:23)

Algunas aportaciones que se hicieron en este período son las siguientes: en 1904 Binet y Simón proponen al Ministerio de Instrucción de Francia aplicar instrumentos para medir las habilidades escolares. La Office Intercomunale et Selection Professionale se funda en 1908, y en 1910 en New Haven Inglaterra se crea la Comisión Nacional de Higiene.

Como se puede observar en sus inicios la orientación educativa estuvo asociada o reducida a la orientación vocacional, término que fue **"empleado por primera vez, en un informe de Frank Pearson (el 1° de mayo de 1908 en Boston Mass, EUA)"** (Vuelvas, 2002:22)

El modelo científico y la modalidad de la orientación vocacional, son uno de los que más va a predominar hasta 1978.

Es hasta 1980 cuando Mckeen Catell diseñó los primeros materiales psicométricos para medir las funciones sensoriomotrices en obreros, el año siguiente Mustenberg comenzó a investigar el tipo de habilidades que necesita tener un operario para construir tranvías.

La orientación educativa en México, en sus inicios hacia 1910 fue enfocada al aspecto higiénico, el que predominaba sobre lo pedagógico, en 1921 con el primer Congreso Higiénico Pedagógico, se empieza a relacionar con la formación integral del niño, pero es hasta 1935 cuando desaparece el Departamento de psicopedagogía e Higiene Escolar y surge el Instituto Nacional de Psicopedagogía, en que adquiere más importancia el enfoque con el que se conoce en la actualidad.

En 1942 las Escuelas Normales incursionan en la orientación educativa a través de la creación de la especialidad de técnicas en la educación. En 1952 se autoriza la primera Oficina de Orientación Educativa y Vocacional en la Escuela Secundaria Anexa a la Escuela Normal Superior de México.

Por su parte la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) crea en 1944 el Instituto de Orientación Profesional y en 1953 el Departamento de psicopedagogía, en 1956 abrió el Doctorado en orientación profesional, dos años después, en 1958 crea el Departamento de Orientación de la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) y en 1993 ofrece el Diplomado en Orientación Educativa.

En cuanto al Instituto Politécnico Nacional (IPN) fue en la década de los cincuentas que se consolidaron los servicios de orientación, al igual que en las escuelas secundarias, durante esta época, en 1958, se creó la Dirección General de Enseñanza Tecnológica y Comercial, dependiente de la Secretaría de Educación Pública (SEP), al mismo tiempo que se crean los Departamentos de Orientación Educativa en Guadalajara, Monterrey y Guanajuato.

Este es el contexto histórico en que se enmarca en 1993 el setenta aniversario de la orientación educativa, cuando en México por primera vez es reconocida como una de las áreas temáticas del *II Congreso Nacional de Investigación Educativa*, al mismo tiempo que empezaban a adquirir mayor importancia nuevos modelos y posturas del campo.

La participación en el congreso fue realmente algo extraordinario, pues es a partir de esta fecha en que la orientación educativa resignifica su proceso, se revaloran las funciones del orientador educativo y se reformula los paradigmas teóricos que la sustentan.

La Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación Educativa (AMPO) fundada el 7 de mayo de 1979, por el profesor Luis Ma. Ambriz Reza, es quien a raíz de las diversas aportaciones, integra un *Documento Base de la orientación Educativa*, con la perspectiva de ofrecer un panorama de sus perspectivas y desarrollo en México.

En el Estado de México los antecedentes de la orientación educativa los encontramos en la Escuela Normal Superior del Estado de México, que en 1989 abre la Maestría en Orientación Educativa y Asesoría Profesional, misma que a partir de 2002 se empieza a ofrecer en otras normales del Estado de México: en la Normal de Cuautitlán Izcalli, en la Normal de Atlacomulco y en la Normal No. 2 de Nezahualcoyotl. Por su parte la Facultad de Ciencias de la Conducta dependiente de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) crea en 1992 la Especialidad de Orientación Educativa.

Dentro del sistema particular, la fundadora de centros de orientación fue la Universidad Iberoamericana, en 1958.

A pesar de que la orientación educativa en México ya tiene una considerable trayectoria, la mayoría de investigación y de producción intelectual existente se han realizado sin financiamiento, ***“sus alcances han sido inmediatos y destinada a operar cuanto antes los resultados obtenidos”***. (Calvo, et. al, 1993:11)

C. Contexto sociolaboral en que surge la orientación

Aunque resulta interesante la cronología del desarrollo de la orientación, no se debe dejar de lado el contexto sociolaboral en que se origina, con el propósito de lograr una mejor comprensión del sentido con que surgió, así como con el que ésta fue

evolucionando, al respecto Álvarez Rojo, sintetiza como determinantes los siguientes factores:

1. La industrialización

Todos los cambios del proceso de producción de los productos manufacturados, ocurridos en las últimas décadas del siglo XVIII, permitieron a la industria una mayor producción y acumulación de bienes, que exigió un cambio social y educativo debido a que demandaba la preparación de obreros preparados para atender necesidades.

2. La urbanización

Este fenómeno social se dio al concentrarse miles de personas en espacios reducidos, la familia se desorganiza y se da la despersonalización, provocando mano de obra excedente en el campo agrícola y acelerando la sociedad rural en urbana, por lo que la educación dejó de estar en manos de la familia y paso a la de la iglesia, la escuela y centros vecinales.

3. La escolarización

La educación, que fuera el medio de selección, se innovó al incorporar a la mujer al mercado laboral y decrecer la selectividad en los niveles medio y superior de la enseñanza. Por lo que la escuela a partir de entonces se considera debe "evaluar, "orientar" y preparar en masa a los alumnos, de distinta procedencia social y con diferentes capacidades, hacia objetivos educacionales y profesionales que puedan ser aprovechados por el sistema productivo

4. La revolución científica

Con la revolución industrial se originaron problemas de pérdida de identidad y problemas de convivencia, por lo que el positivismo se ocupa del estudio de éstos, a partir de dos principios: el conocimiento debe estar basado en los hechos y el científico e investigador deben someter al objeto, generando una reconstitución no sólo de todas las disciplinas, sino también de la educación que desde la sociología se reconoce ahora como el medio de socialización metódica de los jóvenes (E. Durkheim, 1858), así como el **"instrumento" al servicio de las necesidades prácticas del individuo**" (Dewey citado por Álvarez, 1994: 22).

La psicología si bien no se ocupa de ofrecer una conceptualización de la educación, si aporta estudios experimentales de la conducta y la medición de características físicas y mentales de los individuos.

5. Desarrollo del sistema capitalista de producción y organización del trabajo

El sistema capitalista impone la mano de obra barata por lo que se da la oferta de trabajadores preparados capaces de enfrentar las necesidades del sistema

productivo, apareciendo la orientación vocacional y profesional. Las necesidades económicas condicionan a la orientación profesional enmascarándola.

El desempleo, la explotación de trabajadores (incluyendo jóvenes y niños), la depauperación, el analfabetismo, el surgimiento de suburbios y los conflictos social-laborables son la secuela de la revolución industrial que implantó los nuevos procesos productivos, a los que se procuró darles solución a través de la reestructuración social; por lo que se empieza a conformar una preocupación por la selección del personal, promoviéndose la idea de que para cada profesión se deben analizar las habilidades del sujeto para desempeñar los trabajos relacionados con la misma. La solución a estos problemas también se busco vía la psicometría a través de la aplicación de los test mentales.

D. La Orientación Educativa en el Bachillerato General del Estado de México

En el estado de México la Educación Media Superior se ofrece en varias modalidades (bachillerato general propedéutico y bachillerato tecnológico, entre otros) los que a su vez dependen de diferentes subsistemas educativos (autónomo, federal, estatal y particular), las escuelas preparatorias oficiales de la entidad, creadas en 1981, ofrecen el bachillerato propedéutico general y dependen del subsistema estatal, de manera directa de la Secretaría de Educación Cultura y Bienestar Social. No obstante tener poco tiempo de haberse creado, en la actualidad existen más de 150 escuelas que brindan el servicio a estudiantes de casi todo el estado de México.

A la fecha, 2003, las preparatorias han operado con tres planes de estudio, el primero con el que iniciaron en 1981, el segundo denominado el Plan Estado de México trabajado a partir de 1986 y el actual, el Bachillerato Propedéutico General, operado desde 1994, es en éste último cuando entre las reformas que lo acompañan, aparece el primer Documento Rector de Orientación Educativa, (DOROE), anteriormente la planeación del orientador educativo se elaboraba bajo los lineamientos de los programas de las escuelas Normales.

En el nuevo documento (DOROE) se plantea las siguientes áreas a desarrollar: Área del Desarrollo del Adolescente, Área del Desarrollo de habilidades Cognitivas, Área de Orientación Escolar y Profesional, Área del Plan de Vida del Bachiller y el Área de Investigación en Orientación. Las cuales son detalladas más adelante.

Las actividades a realizar se plantean muy genéricas y no organizadas por grado. De tal manera que para 1995 surge el nuevo DOROE, donde se proponen las mismas áreas de trabajo pero estructuradas por grado, y con secuencia. Con la observación de que es un proyecto que seguirá mejorándose cada día, tanto a nivel teórico como operativo.

Desde la perspectiva del nuevo documento se plantea la reformulación de la práctica orientadora, la que hasta la fecha se ha quedado en su mayor parte a nivel

documento, o en el plano del currículum formal, como lo refiere Alicia de Alba (1991), ya que en los procesos o prácticas educativas, reconocidas como el currículum vivido o currículum real, se sigue solicitando por parte de los directivos el apoyo administrativo, provocando una contradicción entre lo que se pide hacer en el DOROE, lo que realmente se hace en la práctica del orientador y lo que se informa al final de los ciclos escolares, en los documentos que se tienen que entregar a supervisión escolar.

1. La orientación educativa en el DOROE

Dentro del DOROE se considera a la orientación educativa como un servicio académico especializado en pro del desarrollo eficiente de la reforma educativa y al cumplimiento del perfil de bachiller, definiéndose al orientador educativo como un **"educador especializado que ofrece un servicio académico de apoyo directo al desarrollo de las competencias, habilidades y valores del bachiller...un asesor importante, en la elección vocacional y profesional del alumno y respecto al proyecto de vida que éste elija libremente"** (DOROE, 1994:6)

Dicha concepción se aleja de la realidad en la preparatoria 67, dadas las múltiples funciones inherentes que se tienen que realizar, así como por la falta de coordinación del trabajo académico, es decir si bien es cierto que se manejan áreas, también lo es que en otras asignaturas se repiten contenidos del DOROE, en tanto no se da la interdisciplinariedad ni la comunicación entre el trabajo docente y el trabajo del orientador.

2. Funciones del orientador educativo y las áreas de incidencia en las preparatorias oficiales del estado de México

a) Funciones del orientador

Por funciones se entiende las acciones que realiza un orientador educativo para con los alumnos, encaminadas a su desarrollo integral. Dichas acciones se encuentran planteadas dentro de un documento. Las funciones de los orientadores de las escuelas preparatorias oficiales del Estado de México, se especifican en el capítulo IV, artículo 11 del Manual de Funciones, que a la letra dice:

Los orientadores tendrán las siguientes funciones:

- I. *Desarrollar los programas oficiales de orientación educativa y vocacional.*
- II. *Mantener comunicación directa y permanente con directivos, docentes, alumnos y padres de familia.*
- III. *Propiciar alternativas de solución a problemas grupales y/o individuales.*
- IV. *Brindar apoyo a los alumnos en los trabajos de investigación.*
- V. *Asesorar a los alumnos en la integración y funcionamiento de diversos organismos estudiantiles.*
- VI. *Ofrecer de manera permanente y eficaz, atención a los problemas de conducta, aprovechamiento y deserción escolar.*
- VII. *Proponer a los alumnos que requieran becas de estudio.*

- VIII. *Apoyar las actividades de investigación, difusión y extensión inherentes a sus funciones.*
- IX. *Participar en los procesos de selección e inscripción de alumnos.*
- X. *Participar en los procesos administrativos propios de sus funciones.*
- XI. *Llevar un seguimiento académico de los grupos a su cargo y atender la problemática detectada.*
- XII. *Apoyar la adecuada utilización de los bienes y anexos de la escuela.*
- XIII. *Participar en actividades de actualización y capacitación.*
- XIV. *Cumplir con las comisiones que le asigne la dirección de la escuela y autoridades educativas.*
- XV. *Ofrecer información profesiográfica a los estudiantes.*
- XVI. *Coordinar el trabajo académico entre docentes y alumnos.*
- XVII. *Operar estrategias que eficienten el aprendizaje de los alumnos.*
- XVIII. *Promover la autoestima de los alumnos y la mejor de las relaciones personales entre la comunidad escolar.*
- XIX. *Informar a los alumnos la normatividad vigente del nivel.* (Manual de Funciones, 10)

Es un hecho que no todas las funciones que se marcan dentro del Manual de funciones se encuentran a su vez contempladas en el DOROE, por lo que se reafirma una vez más que con base a las disposiciones institucionales de la preparatoria es que se va a realizar el trabajo del orientador.

Sin embargo lo que pretende el orientador en su práctica cotidiana es poder establecer vínculos de trabajo con cada uno de los docentes, que incidan en el rendimiento académico de los alumnos, por lo tanto este deberá planear actividades que promuevan el mejoramiento de los educandos.

b) Áreas del Documento Rector de Orientación Educativa

Los orientadores en la Preparatoria Oficial Número 67, a pesar de las limitantes a las que se pudiera enfrentar, han enfatizado en darle prioridad a las actividades marcadas en el DOROE.

Las actividades planeadas se deben dirigir a todos los alumnos del grupo designado por la Dirección Escolar, éstas se realizan durante una hora a la semana, en el horario establecido. Las no planeadas, pero si marcadas, en el DOROE se trabajan extraclase, con base en los tiempos disponibles de los alumnos.

Las áreas que contempla el DOROE son: *Para el Desarrollo de Habilidades Cognitivas, Desarrollo del Adolescente, Orientación Escolar y Profesional, Plan de vida e Investigación para la Orientación Educativa.* Las primeras cuatro son de carácter operativo y se ofrecen de manera grupal o individual. La quinta área ésta dirigida a conocer y analizar la problemática del adolescente.

Cada área plantea actividades a realizar en cada grado, las cuales tienen una secuencia entre sí.

Área para el Desarrollo de Habilidades Cognitivas: ***“Tiene como objetivo desarrollar en el bachiller las habilidades que propicien más aprendizaje perdurable, significativo y de mayor aplicabilidad en la resolución de problemas y toma de decisiones dentro del ámbito académico y su integración con el medio”*** (DOROE, 1994:32)

Área para el Desarrollo del Adolescente: ***“Tiene como objetivo generar alternativas de solución que den respuesta a la problemática propia de la adolescencia, etapa en la que se encuentra el bachiller”*** (DOROE, 1994:37)

Área de Orientación Escolar y Profesional: ***“Tiene como objetivo Integrar al alumno a la vida institucional del nivel medio superior, fortaleciendo la toma de decisiones para la elección profesional”*** (DOROE, 1994:41)

Área para el Plan de Vida: ***“Tiene como objetivo que el bachiller valore su vida y preferencias personales con base en el estudio de sus intereses, aptitudes y capacidades, en el contacto personal, familiar y social, para la construcción de su plan de vida”*** (DOROE, 1994:47)

Área de Investigación para la Orientación Educativa: ***“Tiene como objetivo mejorar la calidad de las prácticas del orientador”*** (DOROE, 1994:51)

Como se puede observar el presente trabajo se inserta en el Área de Desarrollo del Adolescente puesto que dentro de los ejes temáticos se plantea el de Adolescencia Temprana, con el tema de autoestima.

Esta área centra su atención en el apoyo afectivo que deberá brindarse a los alumnos del bachillerato, como trabajo previo o por lo menos paralelo al relacionado con su rendimiento académico y así, ***“Promover formas y alternativas que favorezcan su desarrollo personal y el de su autoestima”***. (DOROE 1995:17).

Al concluir el presente capítulo se puede señalar que si bien el orientador debe considerar su práctica profesional como un proceso para apoyar a los orientados (alumnos), son ellos finalmente quienes deben tomar sus decisiones, mismas que tendrán que asumir con sus beneficios y perjuicios que de ellas resulten.

También se puede afirmar que en la Preparatoria Oficial Número 67, la modalidad de orientación que predomina es la escolar, ya que los aspectos trabajados con el orientado van enfocados principalmente a su desarrollo académico. En segundo término se aborda la orientación vocacional, aunque un tanto limitada debido a que se consideran fundamentalmente los aspectos internos del orientado, pues los externos sólo se menciona de manera general.

Lo anterior debido a que aunque la práctica de la orientación, se ha dado desde hace muchas décadas, en la actualidad sigue predominando el enfoque factorial, pues hasta antes de la década de los ochentas en que se empiezan a ofrecerse

licenciaturas y maestrías relacionadas con este campo, esta no había sido abordada como objeto de estudio desde diferentes enfoques.

Finalmente se puede concluir que a pesar de existir un Documento Rector de Orientación Educativa para las Preparatorias Oficiales del Estado de México, la práctica docente del orientador va a estar en función de lo que demande el ámbito laboral en donde este se encuentre.

CAPÍTULO II

IDENTIDAD: DESARROLLO COGNITIVO Y AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

En tanto el programa de intervención que se elabora en este trabajo va dirigido a adolescentes, en este capítulo se hace un estudio acerca de la adolescencia, a partir de su definición desde diferentes puntos de vista; para posteriormente describir como el adolescente busca su identidad, y finalmente mostrar la relación entre su desarrollo cognoscitivo y afectivo; lo que permitirá comprender en el siguiente capítulo las relaciones que existen entre la autoestima y el desarrollo académico de los adolescentes.

A. Pubertad y adolescencia

1. Pubertad antesala de la adolescencia

Biológicamente, la adolescencia inicia con una explosión de cambios, es un momento crítico en el desarrollo del ser humano. Antes de la etapa denominada propiamente adolescencia se da una especie de preámbulo, la pubescencia, referida al lapso de los cambios biológicos y fisiológicos asociados a la maduración sexual del ser humano, por lo tanto es el momento en que maduran los órganos reproductores y aparecen los caracteres sexuales secundarios.

La pubescencia dura aproximadamente dos años, y los cambios manifiestos en las mujeres son el desarrollo de senos, aparición del vello púbico y axilar, aumento de anchura y profundidad pélvica, cambios en la voz y en la piel. En los hombres aparición del vello púbico, axilar, facial y corporal, así como cambios en la voz y en la piel y ensanchamiento de los hombros.

Después de la pubescencia el ser humano entra a la pubertad, entendida como el proceso que lleva al individuo a la madurez sexual y a la capacidad de reproducirse. Físicamente, aquí es donde se marca la madurez sexual verdadera, debido a que se inicia a producir en mayor cantidad hormonas sexuales determinando el desarrollo humano.

Esta parte del desarrollo biológico suele ocurrir aproximadamente alrededor de los 12 años en las mujeres y a los 14 años en los hombres. El signo de madurez sexual, en las mujeres es la menarquía o primera menstruación y en los hombres es la producción de esperma.

Biológicamente se puede saber aproximadamente cuando inicia y cuando termina la pubertad. No así la adolescencia ya que esta determinada por factores psicológicos, sociales y legales de una cultura determinada.

2. Conceptualización de la adolescencia

La adolescencia en las sociedades occidentales es considerada como un período de transición entre la edad infantil y la edad adulta, determinada por el factor social y cultural. Dicho período se manifiesta con una serie de cambios no sólo físicos, sino psicológicos, sociales e inclusive cognoscitivos.

Por lo tanto para poder entender el significado de adolescencia es necesario partir de su raíz etimológica, la cual proviene de la voz latina **adoleceré, cuyo significado es “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez** (Muss: 1984: 11)

Sin embargo la adolescencia puede definirse también desde el punto de vista legal, sociológico, psicológico e inclusive cronológico.

Legal por la toma decisiones sin consentimiento de los padres o tutores, por ejemplo a los 18 años un joven ya puede contraer matrimonio por ser considerado mayor de edad, aunque también tiene que cumplir con lineamientos establecidos por la sociedad, por ejemplo: votar o en el caso de los hombres cumplir con el servicio militar.

Sociológicamente porque se concibe como el período de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma. Es decir cuando la persona es independiente económicamente, ha elegido carrera, tiene una relación significativa o cuando ha formado una familia, se puede decir que dejó de ser adolescente.

El desarrollo social provoca conflicto en el adolescente debido a que conforme va madurando se va desligando de la familia, busca fuera del seno familiar al otro que sea su igual, por lo que deja al grupo de amigos de la infancia y elige un solo amigo. Ese amigo va a tener los mismos ideales, intereses e inclusive el mismo nivel económico.

Esta etapa es una de las más difíciles debido a que al estar buscando su identidad, el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, es el incomprendido, por lo tanto sólo con sus pares encontrará apoyo porque es su igual.

Psicológicamente se refiere a **“la “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones, es decir, con base a la sociedad, se da el cambio de conductas infantiles diferentes a las conductas adultas”**. (Muss, 1984: 11)

Quizás la adolescencia es la etapa más complicada en el desarrollo evolutivo del hombre debido a que su cuerpo constantemente se encuentra en cambios, no sólo biológicos sino también cognoscitivos.

Este cambio constante finalmente le ayuda a ir conformando su propia forma de pensar, a ser menos dependiente de su familia, a ser más responsable en un momento de su vida.

Algunas investigaciones han demostrado que existen diferencias entre los y las adolescentes que maduran más pronto de aquellos que lo hacen tardíamente. En los adolescentes hay más ventajas en madurar temprano, ya que son vistos como líderes, son menos impulsivos, son más populares, ello les agrada. En cambio los que maduran tardíamente pueden actuar por más tiempo como niños.

En cambio a las niñas no les agrada madurar pronto, pues son las que tienden a ser menos sociables, expresivas y menos aceptadas por sus propias compañeras.

Cronológicamente es el lapso comprendido aproximadamente entre los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década, con variaciones individuales y culturales.

Por lo tanto la adolescencia se puede interpretar como el período de transición que marca el final de la niñez y preanuncia la edad adulta. No todos los adolescentes viven igual esta etapa, para algunos es un período incierto o desesperante; para otros, es una etapa llena de ilusiones, camaradería y de ilusiones por realizar.

Como ya se mencionó durante la adolescencia las identificaciones al interior del seno familiar resultan insuficientes, por lo tanto busca en otros grupos personas significativas que le ayuden a conformar su identidad de lo contrario, como menciona Erikson tendrá una identidad difusa.

B. EL ADOLESCENTE EN BUSCA DE SU IDENTIDAD

1. Significación de identidad

Cuando decimos a los otros quiénes somos, también nos lo decimos a nosotros mismos. *“Llevamos muchas pruebas de identidad puesto que no somos una persona, sino varias que juntas forman una imagen similar a lo que llevamos de nosotros mismos en la mente. El concepto de sí mismo es un factor importante para tener éxito en todo aquello que se intente, aunque si es poco satisfactorio se da la posibilidad de la limitación personal”.* (Dempsey, 1991:237)

La identidad es una imagen compuesta, estructurada por los autoconceptos, estos se forman con base a las facultades con las que nacemos y que después se pueden modificar (yo corporal), a nuestras interacciones con los otros (yo social) y el mundo interior de nuestros sentimientos, anhelos y valores (yo privado). De lo anterior surge un yo ideal constituido por las metas que nos fijamos.

2. En búsqueda de la identidad o el encuentro consigo mismo

Erikson elaboró en la década de los cincuentas sus principales concepciones teóricas y describe el ciclo vital, en los sesentas describe la etapa de la infancia y su relación con la sociedad y a finales de los sesentas analiza la etapa de adolescencia y la crisis por la cual atraviesa.

Erikson considera que el desarrollo del ser humano consiste en una serie de etapas psicosociales, cada una de las cuales implica una crisis que se debe resolver antes de pasar a la siguiente. Cuando la persona utiliza los aspectos positivos de la crisis, puede hacerle frente a los negativos, los cuales pueden permanecer hasta cierto grado con nosotros, enterrados en nuestra personalidad madura en forma de temores y angustias infantiles.

Erikson plantea ocho etapas de desarrollo las cuales son:

- 1.- Confianza contra desconfianza.
- 2.- Autonomía contra vergüenza y duda
- 3.- Iniciativa contra culpabilidad
- 4.- Industria contra inferioridad
- 5.- identidad contra confusión de papeles
- 6.- Intimidad contra aislamiento
- 7.- Generatividad contra estancamiento
- 8.- Integridad contra desesperación

La etapa en la que nos interesa profundizar es en la de identidad contra confusión de papeles. Como ya se mencionó el inicio de la pubertad marca un desarrollo fisiológico rápido y la madurez sexual provocando desajustes en el individuo. Los aspectos físico y mental adquiridos no corresponden a las responsabilidades y los privilegios del adulto. Por ende los adolescentes conforman su identidad con base en elementos de la personalidad que se encuentran en conflicto.

Sin embargo como cada etapa a cubrir, se debe cumplir con una tarea para poder pasar a la siguiente. En la adolescencia la tarea a cumplir es lograr la identidad y evitar una identidad difusa. Es decir el adolescente debe identificarse sexualmente, así como tomar una decisión ocupacional. Ese status debe dejar de ser ambiguo.

Para Erikson, la identidad constituye la diferenciación personal inconfundible, la autodefinición de la persona ante otras personas, ante la realidad y los valores, siendo la adolescencia el período clave, y también crítico, de la formación de la identidad.

La conciencia de la propia identidad, el empeño inconsciente por constituir un estilo propio, el deseo de encontrar un equilibrio y la propia definición personal mediante una vinculación social, constituyen la configuración y el proceso de la identidad.

De lo anterior se desprende la personalidad de los adolescentes y por lo tanto se puede explicar su comportamiento y actitudes.

En la búsqueda de su identidad, en esta etapa predomina la época de las pandillas, pertenencia a grupos, donde viven el rechazo o la marginación que sufren por parte de los adultos pero que finalmente le ayudan a encontrarse y definirse pues se mueven en el límite difícil de ser ellos mismos y la influencia del grupo, entre imitar y pertenecer al grupo o ser originales e independientes.

“Lo anterior ocasiona desequilibrio pero también se constituye en reto ante los adultos, quienes viven el proceso de la adolescencia como una amenaza, una agresión”. (Dempsey, 1991:239)

En la búsqueda de identidad, de no sentirse solos o de reafirmarse se llegan a identificar con cantantes, artistas, deportistas, etcétera, como una necesidad de compartir ideales y metas de grupo.

Erikson ubica la adolescencia en la etapa de la ideología, donde se supone los adolescentes están en condiciones de captar, confrontar y asumir el sistema social de concepciones, creencias, actitudes y valores de los grupos sociales que les rodean tomándolos como guía para su propia vida.

Para Erikson ***“la ideología aparece como un principio social y culturalmente definitorio de un grupo y actúa como instaurador de su identidad. La ideología social y la identidad personal se reflejan mutuamente y se corresponden entre sí.”*** (Dempsey, 1991:239)

En estas ideologías se da la afinidad o el rechazo sustentado o fundamentado en la carencia de un proyecto de vida a futuro, reflejándose en la carencia de ideales o valores.

Como analiza Mead se da una discontinuidad en el desarrollo de la persona. Esta inevitable difusión de la identidad se resuelve a medida que las identificaciones con la niñez dan paso gradualmente a sentimientos nuevos de competencia biológica y social. En el proceso, no obstante, el joven puede tener dificultades para manejar el nuevo papel y pensar que el antiguo era más cómodo.

La rebelión en contra de lo que otros quieren que el joven sea, a menudo es el paso siguiente. Esta conducta “negativa” puede concebirse como un esfuerzo por resolver la crisis al afirmar la propia independencia de las normas establecidas. (Dempsey, 1991:139)

¿Quién soy?, ¿En qué creo?, ¿Dónde es mi lugar?, ¿Cuál es mi profesión?, ¿Qué clase de vida llevo?, ¿Por qué existo?, son cuestionamientos a resolver, cuestionamientos que ocasionan crisis en los adolescentes, pues no encuentran su lugar dentro del medio ambiente que les rodea.

Erikson observó que durante la adolescencia, se inicia la lucha contra estas preguntas de identidad. ***“De alguna manera, los jóvenes deben integrar autoimágenes, como estudiantes, amigos, líderes, seguidores, trabajadores, hombres o mujeres, en una sola y escoger una carrera significativa y un estilo de vida que también lo sea.*** (Davidoff, 1989:474)

Durante la etapa de identidad vs. identidad difusa se elaboran representaciones coherentes de sí mismo, pues con el logro de identidad se integran los anteriores estadios, teniendo como resultado una visión de sí mismo.

De tal manera que la identidad es la representación que el sujeto tiene de sí mismo. Por lo que hay que recordar que no todos viven de igual manera y retomando a Stanley Hall que asevera que durante este período se da una fluctuación entre varias tendencias contradictorias en su vida emotiva, el adolescente se enfrenta a ciertos riesgos sociales, como drogadicción, alcoholismo, prostitución o enfermedades nutricionales.

C. PIAGET Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EN EL ADOLESCENTE

La inteligencia *"constituye el estado de equilibrio hacia el cual tienden todas las adaptaciones sucesivas de orden sensorio-motor y cognoscitivas, así como todos los intercambios asimiladores y acomodadores entre el organismo y el medio"* (Piaget, 1983:21). De tal manera que para entender el proceso de la inteligencia, se hace necesario abordar la parte cognitiva y la parte afectiva, pues ambas la conforman.

1. Desarrollo cognitivo

Piaget considera al tiempo como un factor importante en el desarrollo del niño tanto en lo biológico como en lo psicológico, aunque finalmente para este autor, toda explicación psicológica, e inclusive social se apoya en la biología.

Por lo tanto para entender los procesos mentales del ser humano es necesario establecer una relación con el organismo. Por lo que así como el organismo, biológicamente hablando; asimila, acomoda y adapta lo ingerido, en los procesos mentales pasa lo mismo. Sólo que en estos últimos requiere de más tiempo.

La inteligencia se va desarrollando gradualmente, por lo que durante la adolescencia se va adquiriendo la capacidad para entender problemas complejos.

Piaget divide el desarrollo cognoscitivo en períodos y estadios que coinciden con cuatro edades bien definidas iniciándose en la infancia y culminando con la adolescencia.

a) Períodos del desarrollo intelectual

Piaget divide el desarrollo intelectual en tres períodos: El primero lo denomina de la inteligencia sensorio-motriz, el cual comprende desde el nacimiento hasta la aparición del lenguaje, es decir de los 0 a los 2 años.

El segundo período lo denomina de preparación y de organización de las operaciones concretas de clases, relaciones y número, comprendiendo éste de los 2 a los 11 años de edad.

Finalmente el tercer período lo llama de las operaciones formales, el cual inicia de los 11 años en adelante.

Cada uno de estos períodos presenta estadios particulares, donde cada uno de ellos representa un equilibrio sucesivo.

b) Período de las operaciones formales

Aquí el pensamiento se manifiesta con el establecimiento de proposiciones, es donde se opera sobre la lógica de un argumento independientemente de su contenido.

Durante el período de las operaciones formales se desarrolla el razonamiento hipotético-deductivo, que es aquel que *"comprende la deducción de conclusiones a partir de premisas que son hipótesis, y no de los hechos comprobados por el sujeto"* (Wadsworth, 1999:127)

Es decir los sujetos que efectúan operaciones formales, son aquellos que reflexionan hipotéticamente, utilizan símbolos y deducen conclusiones lógicas. Otra característica es la referida a la habilidad de razonar acerca de hipótesis falsas y elaborar conclusiones lógicas.

Durante este período también se desarrolla el razonamiento científico-inductivo, el cual se entiende como *"...aquel en que se parte de los hechos específicos a las conclusiones generales"* (Wadsworth, 1999:128)

Por lo tanto cuando las adolescentes efectúan operaciones formales, su razonamiento se asemeja al de los científicos, debido a que aplican el método científico en la resolución de problemas. Plantean hipótesis, experimentan, manipulan variables, obtienen resultados y llegan a conclusiones.

Asimismo se desarrolla la abstracción reflexiva, la cual es un mecanismo para la construcción cognoscitiva que surge del conocimiento lógico-matemático.

La abstracción reflexiva *"es el pensamiento o la reflexión interna sustentados en los conocimientos disponibles"* (Wadsworth, 1999:133). Esta abstracción reflexiva puede generar o construir nuevos conocimientos.

Por consiguiente es en este período, que coincide con la etapa de la adolescencia, donde el individuo inicia a razonar con base a descripciones verbales, manejar las relaciones abstractas, es decir aplica la lógica deductiva para la resolución de problemas, se concibe el concepto de espacio, independientemente de su propia experiencia en él.

Es en esta etapa, en la adolescencia, donde se manifiesta el desarrollo cognitivo, entendido como la capacidad para pensar de forma abstracta, *"... puede abordar todo tipo de problemas, pues puede razonar eficazmente acerca del presente, el pasado y el futuro, lo hipotético y problemas de proposición verbal... adquiere la*

capacidad de introspección y puede reflexionar acerca de sus propios pensamientos y sentimientos como si fueran objetos” (Wadsworth, 1999:126)

Y aunque Piaget menciona que el dominio de las operaciones formales no siempre se da debido al ámbito cultural y educativo, algunas investigaciones posteriores muestran que la capacidad para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y la educación recibida.

Por lo que debemos recordar que debido a los cambios fisiológicos se produce cierto grado de incertidumbre y ansiedad ocasionando crisis, lo cual va a incidir en conflictos de “rebeldía” no sólo familiar, sino ante los profesores, reflejándose en el rendimiento intelectual.

2. Desarrollo afectivo

El desarrollo afectivo es uno de los componentes del desarrollo intelectual. La vida afectiva y la vida cognoscitiva son distintas pero inseparables, porque todo intercambio supone una estructuración y una valorización. “...**los mecanismos afectivos y cognoscitivos son siempre indisociables aunque distintos...**” (Piaget, 1988:57) Los sentimientos idealistas y la personalidad caracterizan el desarrollo afectivo del adolescente.

Al desarrollarse las operaciones formales el adolescente posee la capacidad para razonar y reflexionar en torno a su futuro por ende sobre sí mismo. De tal manera que empieza a creer con base a lo “lógico”, sin darse cuenta de su “realidad”.

Por lo tanto los adolescentes son egocéntricos por naturaleza, al considerar que lo único que les pasa a ellos es importante. Son egocéntricos porque son incapaces de ponerse en el punto de vista del otro.

Elkind, psicólogo piagetiano, ha tratado de vincular el egocentrismo intelectual con aspectos del comportamiento adolescente.

Al mostrar los adolescentes un exceso de confianza al pensar que van a transformar su realidad, al creer que todo mundo los observa y por ende estar al pendiente de ellos, así como considerar que sus experiencias son únicas y que los demás no los comprenden se ocasionan conflictos, pues no aceptan puntos de vista diferentes a los suyos.

El egocentrismo se deriva de la capacidad cognitiva que el adolescente va adquiriendo con su desarrollo de su pensamiento intelectual. Lo anterior lo lleva a una excesiva confianza de sus ideales.

Durante la etapa operacional concreta se forma la personalidad, aquí el adolescente acata las reglas y los valores, sin embargo en la etapa de las operaciones formales hay un cambio, una crisis, la cual desencadena cierta rebeldía a las normas establecidas.

Sin embargo al pasar la crisis, el adolescente, trata de ajustarse a la sociedad, por lo que se da un "sometimiento" a determinadas formas de disciplina. Por lo tanto la personalidad es producto del esfuerzo del adolescente para adaptarse a la sociedad en la que vive.

Esta etapa es una de las más difíciles debido a que al estar buscando su identidad, el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, es el incomprendido, por lo tanto sólo con sus pares encontrará apoyo porque es su igual.

Con el presente capítulo se concluye que la adolescencia es una etapa reconocida usualmente en las sociedades no primitivas, caracterizada como una etapa de transición entre la edad infantil y la edad adulta.

El inicio de esta etapa puede reconocerse con el inicio de la pubertad, es decir con los cambios biológicos que sufre el cuerpo del ser humano al final de la infancia, cambios que son universales, en cambio la adolescencia se caracteriza por un conjunto de cambios de órdenes social, psicológico y cultural que experimentan los jóvenes, de acuerdo a los diferentes contextos en que éstos se inscriben.

Por lo tanto la adolescencia en nuestra cultura es una etapa de desajuste, pues el individuo no está ubicado ni en lo biológico ni en lo psicológico. Además que en la actualidad esta etapa se alarga cada vez más, de manera que por lo general se sabe cuando inicia, más no cuando termina.

El haber realizado un análisis de la adolescencia permitió entender que esta se vive diferente, es decir de acuerdo a la época, por ejemplo, en la actualidad cada vez el género es menos marcado, al mismo tiempo que se habla con más naturalidad de las relaciones sexuales y del uso de anticonceptivos.

Sin embargo el adolescente no deja de pasar por una etapa de crisis, del encuentro consigo mismo, de cuestionar la normatividad, como dice Erikson de buscar su identidad.

Finalmente se reconocen elementos suficientes que permiten señalar que el desarrollo cognitivo y el desarrollo afectivo son inseparables, al mismo tiempo que en su conjunto constituyen la inteligencia del ser humano

CAPÍTULO III

CONSTRUCCIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES

Promover el desarrollo de la autoestima requiere ante todo conocer los aspectos que la conforman, precisar su estructura y tipos en que se ha clasificado, además de analizar como se construye y la importancia de su fortalecimiento; conocimientos que permitirán al orientador incidir en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes, y contribuir con ello de manera indirecta para que éstos eleven su rendimiento académico, son los aspectos que se desarrollarán en este capítulo.

A. LA AUTOESTIMA

En los últimos años elaborar un programa en torno a la autoestima se ha convertido en algo más frecuente, sobre todo cuando se empezó a demostrar que la parte afectiva influye en cada uno de los aspectos del desarrollo del ser humano, afectando la forma en que se desenvuelve tanto en sus relaciones laborales como escolares y con sus amistades, lo que justifica cada vez más elaborarlos, más aún cuando se dirigen a los adolescentes, a quienes se considera puede apoyarlos tanto en la búsqueda de su identidad, como en el mejoramiento de su rendimiento académico.

Por otro lado, si bien es cierto, la autoestima, pareciera un término que se ha empezado a promover más en los últimos años, cuando se les plantea a los alumnos el cuestionamiento del significado del término, las respuestas son imprecisas y/o la relacionan tan sólo con los valores, la afectividad o con actitudes.

Con el propósito de dar cuenta de lo anterior, se preguntó a los alumnos de primer grado de la Escuela Preparatoria Oficial Número 67 si habían escuchado el término autoestima, todos respondieron afirmativamente, *que por supuesto*; pero al solicitarles que escribieran la definición del término, o lo que sabían sobre la misma, aproximadamente el 30% de los alumnos procedieron a contestar, otros pusieron cara de interrogación y algunos más se empezaron a ver unos a otros.

Se trató de disminuir su angustia diciéndoles que lo importante era que escribieran lo que entendían por autoestima, no que tanto lo que escribían era correcto o no, lo que les dio más tranquilidad, algunas de las respuestas fueron:

"...es el estado moral y psicológico bien de la mente o expresado por los sentimientos propios"

"...tener completa creencia en sí mismo o sobre todo lo que le pasa, también podría ser autodependencia que quiere decir depender de si mismo"

"... es la actitud que se toma personalmente hacia uno mismo, es el aprecio personal"

“... es la valoración que me doy a mí mismo de ser positivo o negativo”

“...Es el valor que cada persona tiene de sí mismo, algunas veces influye de manera muy importante el medio externo para definir el nivel que tendrá”

“... Valor que uno tiene, lo importante que soy en una sociedad junto con los valores y cualidades que se poseen”

“... es quererse a uno mismo”

“... estar bien emocionalmente y queremos a nosotros mismos sin importar nada”

En las respuestas si bien se identifican algunas ideas o palabras que forman parte del concepto, como la valoración que se tiene de uno mismo, en la mayoría de los casos se encontraron confusiones, lo que confirma la dificultad para comprender de manera más amplia la autoestima.

Para empezar a lograr un acercamiento al tema, este estudio se apoyará en Smelser quien considera tres aspectos para definirla.

Existe un primer componente cognitivo; la auto-estima implica algunas partes del self en términos descriptivos; poder, seguridad, agencia. Implica preguntar qué tipo de persona es uno. En segundo lugar, existe un elemento afectivo, una valencia o grado de naturaleza positiva o negativa adherida a esas facetas identificadas; llamamos a esto alta o baja auto-estima. En tercer lugar, y en relación con el segundo, existe un elemento evaluador, la atribución de un valor en base a algún modelo ideal. (Mruk, 1999:20)

Se identifican en esta definición tres grandes componentes de la autoestima; el cognitivo, el afectivo y el valorativo, los que en su conjunto determinan si una persona tiene una alta o baja autoestima.

La autoestima se define también como la ***“...capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo”*** (Pick de Weis. 1995:277). Lo que podrá traducirse en lo que yo pienso y siento acerca de mí, sin importar lo que los otros piensen o digan sobre uno mismo, de manera que el ser humano durante su desarrollo biopsicosocial, se enfrenta a éxitos pero también a fracasos, los que de alguna manera influyen positivamente o negativamente en la adquisición de una autoimagen. Experiencias que al expresarse ayudan a lograr o no las metas propuestas, tener o no seguridad, ser felices o infelices, optimistas o pesimistas.

La autoestima se asocia también a otros aspectos como a las características personales, el contexto social, el nivel de maduración psicológica, al ambiente educativo y familiar de los sujetos.

De manera que se puede concluir que la autoestima es "**estatus vital de la competencia y merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo**" (Mruk, 1999:33).

B. ESTRUCTURA DE LA AUTOESTIMA

El término autoestima ha sido muy estudiado, sin embargo hay momentos clave en el avance real de su análisis, lo demás pudiera parecer mera repetición.

Anteriormente se mencionó que para definir la autoestima se deben contemplar los valores, la parte afectiva y los factores actitudinales (cognitivos), al mismo tiempo que se asocie con la confianza y respeto hacia uno mismo, y se relacione con diferentes aspectos; pero para poder entender el término se debe analizar su estructura a partir de sus componentes, dualidades de la experiencia y las dinámicas de la autoestima. A continuación se precisan cada uno de los elementos:

1. Componentes (Competencia y merecimiento)

Los especialistas en el tema aseveran que la autoestima se conforma únicamente con el merecimiento o con la competencia, Branden es el investigador que conjuga ambos componentes, asegurando que "**la competencia es el componente más conductual y observable porque implica acción, cuyos resultados pueden ser vistos y evaluados en términos de su efectividad y el merecimiento es el juicio de valor más vinculado al ejecutor que a sus acciones**" (Mruk, 1999:30)

De acuerdo con lo anterior si la competencia es observable, se entiende que es la acción ejecutada por el individuo, por lo tanto las aspiraciones, el éxito y el dominio del mundo están relacionadas con esta, por lo tanto si los resultados son favorables o efectivos la autoestima aumenta, si pasa lo contrario la autoestima disminuye. La competencia al ser observable es evaluable en términos de eficacia e ineficacia, según los resultados obtenidos, es decir que la competencia depende del modo en que el individuo responda; en este caso se puede decir que un sujeto tiene autoestima alta o bajo de acuerdo con sus actitudes.

Por su parte el merecimiento es la parte afectiva, pues se basa en valores como ser aceptado, aprobado o querido, por lo cual el merecimiento se forma antes que la competencia, es más experiencial y subjetivo. El merecimiento depende de la manera en que los otros o el mundo respondan al individuo.

El merecimiento se forma a partir de las percepciones que los otros tienen del individuo, por lo que desde el simple hecho de sentirse querido repercute en este. Así mismo los valores que se van adquiriendo coadyuvan también en la formación del merecimiento.

De esta manera la competencia es el dominio que se tiene del mundo que nos rodea y el cómo se vive la vida, en cuanto al merecimiento se relaciona con lo meritório,

es decir, que el sujeto reconozca y acepte que es merecedor de la aprobación de los demás, y esto se da cuando se siente querido y aceptado por los otros.

2. Cualidades de la experiencia implicada en la autoestima

Como se vio anteriormente, la experiencia de los individuos se puede analizar desde la perspectiva cognitiva, pues entran en juego los procesos de juicio y autoconciencia; así como la perspectiva afectiva pues se relaciona con las reacciones emocionales y con el consecuente poder motivacional.

Así que para entender la autoestima se debe analizar tanto lo cognitivo como lo afectivo, ya que ambos aspectos forman parte de la experiencia de los individuos, por lo que se debería hacer énfasis en cuánto me conozco, qué soy, quién soy, para qué estoy aquí, qué quiero lograr, así como a las reacciones que manifiesto. Como es conocido son cuestiones que empiezan a plantearse principalmente durante la adolescencia y su importancia radica en que al ser contestadas le van a permitir al sujeto darle sentido a su vida, y es que la autoestima... **se forma a partir de las atribuciones que el sujeto se hace respecto a las cualidades físicas y psíquicas, habilidades, competencias, éxitos o fracasos.** (Ortega, 2000: a 48)

3. Dinámicas de la autoestima

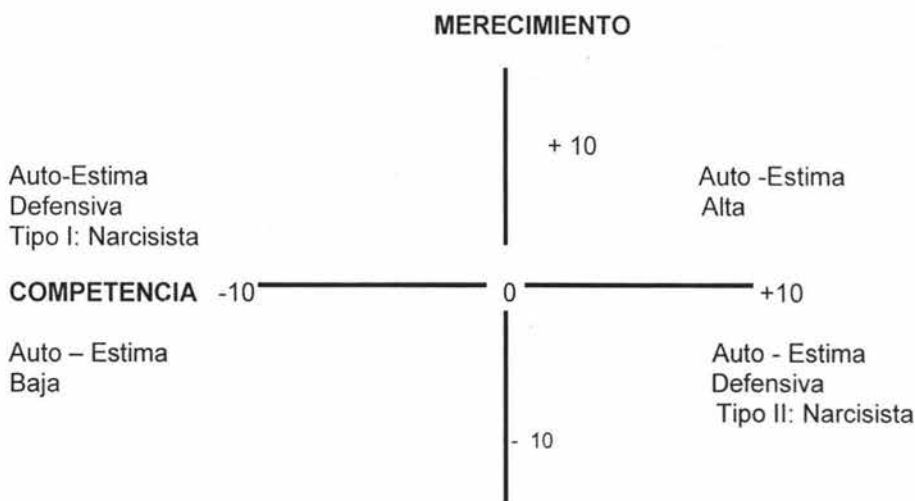
Las diferentes posturas teóricas de la autoestima la refieren como una "dimensión viva", al señalar que la autoestima es un importante fenómeno evolutivo a través del tiempo, porque se relaciona con el comportamiento de una persona dentro de su contexto sociocultural.

De ahí que la autoestima sea considerada como dinámica al modelar las percepciones, la experiencia y conducta cotidianas; al mismo tiempo que se reconoce como relativamente estable, en tanto que hay puntos y momentos de fijación, lo que no le impide estar abierta al cambio.

Por lo que en síntesis se puede decir que la autoestima se produce cuando se combina la competencia con el merecimiento, desprendiéndose las cualidades y las dinámicas de la misma, de ahí que también se conformen diferentes tipos de autoestima. Los cuales se desarrollan a continuación.

C TIPOS DE AUTOESTIMA

Chris Mruk emplea la siguiente matriz basada en la competencia y el merecimiento para establecer los tipos de autoestima, tanto cualitativa como cuantitativamente.



De acuerdo a la matriz se puede observar que se manejan cuatro tipos básicos de autoestima.

- a) Autoestima Alta
- b) Autoestima Baja
- c) Autoestima Defensiva tipo I Narcisista
- d) Autoestima Defensiva Tipo II Narcisista

El hecho de establecer esta matriz no implica que un individuo se circunscriba en alguno de ellos de manera indefinida, recuérdese su carácter dinámico, sino más bien que con base a la historia familiar, el medio ambiente y las relaciones sociales se puede presentar o experimentar cualquier tipo de autoestima. Sin embargo lo que si es cierto es que cuando cada uno de los elementos mencionados son favorables para la persona, la autoestima se incrementa.

A continuación se describe cada uno de los tipos de autoestima.

1. Autoestima Alta

Es cuando se identifica en los sujetos una historia de competencia alta y mucho merecimiento, quienes tienen una sensación permanente de valía y capacidad positiva, no se critican, resisten la presión social, actúan con base en criterio y valores. En este tipo se ubican las personas normal/medio.

Fredy es un ejemplo, ya que dentro de los 46 alumnos, a los que se les aplicó la ficha autobiográfica, fue el único que se proyectó como profesionalista, quiere ser ingeniero. Es un alumno que va bien académicamente hablando, siempre ha estado en el cuadro de honor, es quien da sugerencias de hábitos de estudio, participa en los eventos de la escuela, tiene tiempo para todo. Se considera así mismo como: *"... una persona muy tenaz, intelectual y sobre todo un individuo fatuo, en el cumplimiento de mis labores y en defender mis ideales, siempre he creado una entelequia de mi vida, pero tratando de ubicarme en el presente, dejando atrás las elucubraciones por un momento y dedicarme a lo que me gusta hacer, leer y prácticas o desarrollarme en el área matemática, por ominoso que a veces me resulte"*.

2. Autoestima Baja

Es cuando se reconoce en los sujetos una historia de competencia baja y bajo merecimiento, se sienten víctimas de sí mismas y de los otros, se predisponen al fracaso, se centran más en los problemas que en las soluciones, presentan intolerancia al fracaso y a la frustración, no hay compromiso ante los retos, se sienten infelices, son depresivos, pasivos, ansiosos, consideran el fracaso es considerado como algo interno, como algo de ellos mismos. Al ser personas negativas corren el riesgo de llegar a la depresión.

Como es el caso de *Jared*, un alumno introvertido, inseguro, preocupado porque los compañeros lo acepten y que su amigo lo respalde. Evade su responsabilidad como alumno, dice que si reprueba sus padres no se lo perdonarán, pero le dedica más tiempo al juego que al estudio. Cuando reprueba hay que hablar por teléfono a su casa, porque él no avisa, le da miedo. Pero ¿qué hace? Nada.

3 Autoestima Defensiva tipo I Narcisista

Es portadora de los sujetos que se perciben a sí mismos con alta autoestima, pero quienes los rodean, las visualiza de manera contraria. Por lo que poseen una imagen distorsionada de sí mismos, pueden experimentar, sentir o actuar el merecimiento, sin considerarse competentes, sin estar confirmado por logros y éxitos.

En este tipo de autoestima, las personas, niegan o exageran sus habilidades o destrezas como mecanismo de defensa para evitar el dolor. Al centrarse en sí mismas tienden a ser narcisistas.

Por ejemplo, *Sandra*, es una alumna que dice quererse mucho, tener una alta autoestima, más no se ve reflejado en sus acciones, pues siempre llora ante la mínima observación de algún profesor, y se irrita sobremanera si se le habla en diminutivo. En cuanto a su desempeño académico inicia cada semestre con muchas ganas, pero al transcurrir el tiempo se va desanimando, aunque ella misma se trata de dar ánimos.

Sandra se niega aceptar las actitudes de su padre, lo cual le provoca desequilibrio, buscando refugio y consuelo en sus amigos y en su novio.

4. Autoestima Defensiva Tipo II Narcisista o pseudo autoestima

En este tipo de autoestima las personas pueden ser competentes en actividades físicas, sociales o intelectuales, sin embargo pueden experimentar desmerecimiento, por lo que se preocupan de sus ejecuciones y fracasos, dejan de darle valía a sus logros, consideran que nunca van a tener éxito. Al tener excesiva necesidad de logros se vuelven antisociales.

Tal es caso de *Jessica*, una alumna con promedio de 9.8, siempre preocupada y ocupada de su vida académica, pero también siempre inconforme, insatisfecha, desilusionada de sus logros. Incluso se le ve el semblante triste. Y aunque sus compañeros y profesores le reconocen su trabajo ella no lo acepta.

Como se puede observar la matriz sirve para diferenciar los tipos de autoestima y usarla para representar sus variaciones, para elaborar programas enfocados al crecimiento, considerando la competencia y el merecimiento, pues como se refirió, muestra cierta estabilidad pero también permanece abierta al cambio con base en la percepción, la experiencia y la conducta de la persona a lo largo de su vida.

D. ¿SE NACE CON AUTOESTIMA O LA AUTOESTIMA SE ADQUIERE?

1. Construcción de la autoestima

¿A partir de qué edad o momento se puede decir que el ser humano tiene autoestima?, estudiosos del tema mencionan que desde antes de nacer, por el simple hecho de sentirse deseados, esperados y queridos.

Ya Erikson planteaba ocho etapas de desarrollo en el ser humano, cuyo paso de una a otra produce una crisis, que si logra superarse permite que las personas adquieran una personalidad madura sin temores, ni angustias infantiles; por lo que plantea la importancia de varios elementos para que la persona adquiera su personalidad: la confianza, la autonomía, la iniciativa, la industria, la conformación de la identidad, la generatividad y la integridad.

Algunos autores: enfatizan la importancia de darle cariño al niño por lo que refieren, ***“para comprender la autoestima de un adulto hay que interesarse, siempre, por la del niño que fue”***. (André, 1999:84)

En tanto refieren que es... ***en la parte de niño que había en el sí mismo del adulto, era el que encerraba la clave para recuperar la autoestima***. (Branden, 1996: 21)

Por lo tanto la autoestima siempre está presente a lo largo la existencia del ser humano, es algo inherente a él. Cuando se es niño está más presente el merecimiento que la competencia. Puesto que da gusto a las personas de su entorno, y los adultos sienten más satisfacción por los logros alcanzados que ellos mismos.

Aunque la mayoría de los autores coinciden en que es en la infancia cuando se inicia el proceso de la construcción de la autoestima, es a partir de los ***“ocho años que los niños acceden a una representación psicológica global de sí mismos que puede ser medida y evaluada científicamente.”*** (André, 1999:84)

La auto-estima brota como tal por primera vez durante el periodo de entre 6 a 12 años, cuando el niño es capaz de iniciar conductas con destreza (lo que requiere competencia), de evaluar sus logros, en términos de normas sociales, como válidos o no válidos (merecimiento) y después experimentar una relación entre procesos. (Mruk, 1999:158)

De manera que es en la familia donde se adquieren las bases necesarias para una adecuada autoestima. La actitud de la madre y sus características personales son importantes al influir en el desarrollo de la confianza y el sentido de valía en los hijos. Los padres reflejan en los hijos sus cualidades y logros, creándoles autoconfianza, pieza clave en el logro de identidad.

El ámbito familiar debe ser el espacio en donde crezca y se fortalezca la autoestima, si sucede lo contrario el individuo desarrollará sentimientos negativos como, soledad y rechazo impidiéndole desarrollar aptitudes para alcanzar metas. Pues como menciona N. Branden "... **cuando somos niños, los adultos pueden nutrir o minar nuestra confianza y respeto por nosotros mismos, según nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos o no.**" (Branden, 1987:13)

Es por ello que durante la infancia es importante que el ser humano adquiera confianza y reafirmarse en la adolescencia debido a la crisis por la que atraviesa, ya que debe poner énfasis en su aspecto físico, las competencias atléticas, la popularidad entre sus pares, el éxito escolar.

Cabe enfatizar que nadie nace con alta o baja autoestima, **esta se aprende en la interacción social con las personas más significativas los padres, los amigos, los profesores y el entorno familiar, sobre todo, durante la infancia y la adolescencia.** (Ortega, 2000: a 48)

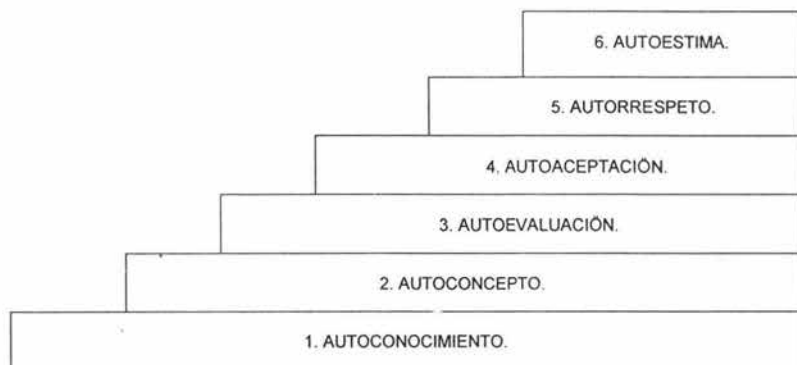
Por lo que es durante la adolescencia que se debe fortalecer la autoestima, ya que los adolescentes con baja autoestima corren riesgos sociales a causa de la poca valía y confianza en sí mismos.

2. ¿Qué hay atrás de la autoestima?

Como se ha venido explicando la autoestima se desarrolla a lo largo de la vida, entonces cómo se llega a la autoestima, qué hay atrás, qué le antecede.

Mauro Rodríguez enfatiza que para poder llegar a la autoestima, se siguen ciertos pasos, a los que denomina "La escalera de la autoestima".

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA



a) Autoconocimiento

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (R. Schüller) Rodríguez Mauro (Rodríguez, 1998: a 9)

Autoconocimiento es saber quién soy, en todos los aspectos, es conocerse en el plano físico, psíquico y social, ya que son los componentes del yo integral. Es conocer necesidades y habilidades, los roles que se juegan en el contexto social, por qué y cómo actúa y siente.

Conocer su físico es darse cuenta de lo que necesita para poder desarrollar sus capacidades y poder transformarlas en habilidades. Por ejemplo cuando un adolescente desea jugar fútbol, pero no es aceptado por sus compañeros, por carecer de condición física, él tendrá que desistir o adquirir la condición para poder jugar, y sólo él sabe si es capaz o no de hacerlo, tendrá que cuidar su físico para lograr su objetivo, jugar fútbol.

Conocer la parte psíquica es entenderse internamente, tanto en lo emotivo como en lo mental y lo espiritual. La parte emotiva es la referente a sentimientos y emociones, en base al estado de ánimo se reacciona, conocer porque se rechaza y sentirse incomodo posibilita el cambio a ser tolerante y por consiguiente sentirse bien consigo mismo.

La mente alberga todo el potencial humano, la percepción, la intuición, la inteligencia, la razón, la voluntad más es necesario explotarlo y manejarlo de manera positiva, usar los talentos para lograr propósitos, experimentar el éxito.

La fe, las creencias, la creatividad y la vocación se ubican en el espíritu es el significado de la vida, escala expresión de lo que se quiere lograr y como se quiere lograr.

Conocer la parte social es esencial para expresarse a través de los roles que vive el sujeto, siendo así como trasciende en función de lo que es, y no de lo que cree que es.

El autoconocimiento es importante debido a que implica conocer los puntos fuertes y débiles da la oportunidad de saber quién se es.

b) Autoconcepto

“Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo” (R. Schüller) (Rodríguez, 1998: a 9)

Autoconcepto son las creencias de sí mismo, manifestándose en la conducta. Si un sujeto se cree inteligente, actuara como tal. Si se cree tonto actuara como tonto. Por lo tanto cómo quiere que se le perciba.

c) Autoevaluación

“El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos” (Carl Rogers) (Rodríguez, 1998: a 10)

Es la capacidad interna para decidir lo que es bueno u lo que es malo. Es bueno cuando la persona se siente satisfecha, se siente bien con lo que hace y dice, permitiéndole crecer y aprender. Es malo si se siente insatisfacción, se siente dañada o no le interesa, por lo que se siente dañada impidiéndole el crecimiento.

d) Autoaceptación

“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador” (Rodríguez, 1998: a 11)

Es admitir y reconocer con orgullo y satisfacción todas las partes fuertes del sí mismo como un hecho, pero también reconocer y aceptar los puntos débiles para transformar las que son susceptibles de ello, para mejorar cada día. La autoaceptación conlleva a desear cambiar, mejorar; muy diferente a estar en guerra con uno mismo.

e) Autorrespeto

“La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo” Dov Peretz Elkins) (Rodríguez, 1998: a 11)

ES atender y satisfacer las propias necesidades y valores. En la medida que la persona se respete a sí misma será capaz de respetar a los demás. Aprender a expresar y manejar los sentimientos y las emociones asertivamente, no es ser mejor o pero, simplemente es ser diferente.

f) Autoestima

“Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” Maslow (Rodríguez, 1998: a 11)

Es la conjunción todos los pasos anteriores. Es decir si una persona conoce tanto sus habilidades como sus limitaciones, cree en sí mismo, sabe valorarse, se acepta como es, tiende a cambiar lo negativo por lo positivo y maneja asertivamente sus sentimientos y emociones, tendrá una buena autoestima y logrará realizarse como tal.

Durante la adolescencia es importante reforzar su autoestima debido a que se encuentra, como se menciona en el capítulo II, en un proceso de cambios biológicos, psíquicos y sociales. Por lo que conocer la escalera de la autoestima les da la posibilidad de reflexionar y revalorar sus acciones y actitudes.

E. IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Al reconocer que la autoestima está presente a lo largo de toda nuestra existencia, es necesario rescatar la idea de que también es importante fortalecerla, sobre todo en la etapa adolescente, debido al desajuste biopsicosocial por el que atraviesa.

La adolescencia... *Es un periodo caracterizado por fuertes contrastes y enfrentamientos dentro del propio sujeto; proceso en el que el adolescente configura su forma de ser, se estar y de actuar en el mundo y de relacionarse con los demás.* (Ortega, 2000: b 336)

El vivir auténticamente es importante, la buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí mismo interior y el sí mismo que se manifiesta al mundo deben guardar concordancia.

Branden caracteriza a las personas con autoestima alta como personas que:

- Son más independientes, más francas y más abiertas (tanto en sentimientos como en pensamientos).
- Muestran su felicidad
- Sostienen opiniones no populares
- Son autoafirmativos
- Despiertan envidia-hostilidad
- Buscan relaciones enriquecedoras

F. EL ORIENTADOR EN PRO DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES

La autoestima se va formando a partir de las relaciones de la persona con sus seres significativos. Desde pequeño, se reciben en su familia mensajes agradables y desagradables, que le transmiten información de ser querido, aceptado, atendido o de ser rechazado, despreciado por los demás.

Al salir del seno familiar el niño amplía sus relaciones sociales, las cuales pueden minar o fortalecer su autoestima, de tal manera que en las escuelas, hoy en día, se reconoce una estrecha vinculación entre lo afectivo y lo racional. Ambas partes son de suma importancia para el desarrollo biopsicosocial de la persona.

Por lo tanto el detrimento de desarrollo cognitivo o del desarrollo afectivo van muy relacionados, el detrimento de uno de ellos tiene repercusiones en el otro.

Al considerarse la autoestima desde el punto de vista afectivo se puede inferir que ésta tiene incidencia en el rendimiento académico, el cual tiene que ver con el aspecto cognitivo, y es que a partir de que la persona ingresa a la educación institucionalizada, *el rendimiento académico será una variable influyente en la*

autoestima. (Topa Cantisano, 1999:86) Porque las opiniones externas determinaran sus éxitos y fracasos académicos como pauta de autovaloración, debido a la socialización, donde aprenden mediante experiencias familiares y sociales el rechazo o la aceptación a ciertas actitudes.

De tal manera que al fomentar o fortalecer la autoestima se modifica la percepción que se tiene de sí mismo, revalorizarse como persona y quizá autocorregir su misma imagen.

Como orientador se tiene la función de *"Promover formas y alternativas que favorezcan su desarrollo personal y el de su autoestima"*. (Documento Rector de Orientación Educativa 1995:17) y *"Proporcionarle alternativas psicopedagógicas para el desempeño de su gestión académica"*, (Documento Rector de Orientación Educativa 1995:17).

De tal forma que en el DOROE se conjuga el aspecto cognitivo y el aspecto afectivo, del que se hizo mención anteriormente, y por ser el alumno el principal protagonista de su propio aprendizaje, es importante conocer sus características, medio familiar, de ahí que la función del orientador este encaminada a apoyarlo en su rendimiento académico ya que una de las funciones es percatarse de la problemática que viven los alumnos, ya sea abandono, maltrato, desintegración familia, inadaptación social o búsqueda de identidad para proporcionarle alternativas en su desempeño académico.

¿Qué es el rendimiento académico?, problema de difícil solución por ser un término polémico, sin embargo en este trabajo se puede entender como el "resultado...del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción del docente" (Javier Tournon, 1985:473).

Si el rendimiento académico es un resultado, traducido en una nota numérica ¿Qué papel juega el orientador en el rendimiento académico de los alumnos? El orientador ha considerado como uno de los puntos principales el rendimiento académico no sólo a nivel individual sino también a nivel de grupos, ya que el problema del rendimiento académico atañe a todos los participantes vinculados directa o indirectamente en el proceso educativo. Por lo que los esfuerzos de profesores y alumnos se encaminan a la optimización de los resultados.

Sin embargo se dan múltiples circunstancias y factores que determinan los resultados, por ejemplo: interés, comportamiento, aceptación o rechazo de profesor, hábitos y estrategias de estudio, situación socioeconómica, autoestima.

1. Rendimiento académico

En la Escuela preparatoria Oficial número 67 es una constante preocupación por parte de directivos, docentes y orientadores en torno al tema del bajo rendimiento

académico en los alumnos. Problema que no se ha resuelto satisfactoriamente, a pesar de haber establecido algunas estrategias para remediarlo.

Si el término rendimiento académico se puede entender como *“grado de aprovechamiento que logra un alumno...en las calificaciones obtenidas mediante la aplicación de una evaluación”* p. 38, cómo se puede prevenir el bajo rendimiento académico, algunas de las actividades que desde el departamento de orientación de la Preparatoria Oficial No. 67 se realizaron fueron las siguientes:

En un principio únicamente se entrevistaban a los alumnos de la preparatoria para ayudarles a reflexionar sobre la problemática académica y familiar a la que se enfrentarían por reprobado.

Otra medida preventiva fue la de invitar a los alumnos repetidores a que expusieran su caso frente a sus compañeros recién egresados de secundaria. Donde explicaban las causas y consecuencias de haberse dado de baja temporal en la secundaria o el haber dejado de estudiar.

Posteriormente, en tanto se detectó que los alumnos egresados de secundaria con bajo promedio eran los que corrían riesgo de reprobado o de obtener bajas calificaciones, se determinó conformar un grupo con estos alumnos para hablar con ellos y con sus padres, teniendo como propósito prevenir su bajo rendimiento o reprobación. También se solicitó a los alumnos con bajo promedio revisar la “Guía del estudiante” de la UNAM, con la intención de ayudarlos a esclarecer su problemática.

Finalmente se optó por formar grupos con los alumnos reprobados en dos o más asignaturas para impartirles un curso de hábitos de estudio, fue en la conformación de estos grupos donde se vislumbró que no era lo más viable, debido a que los alumnos empezaron a exponer sus inquietudes en cuanto a cómo quitarse la flojera, cómo sobrellevar las actitudes de algunos profesores, cómo comunicarse con sus padres, por lo que se inició trabajando con este tipo de alumnos algunas técnicas de autoconocimiento.

De acuerdo con las actividades realizadas en diferentes ciclos escolares, se fue infiriendo que en el fenómeno del rendimiento académico existen diversos factores que al unirse producen en los alumnos el éxito o el fracaso académico, por lo que es difícil saber exactamente en términos generales, a qué se debe el alto o bajo rendimiento académico en los alumnos.

A continuación se alude a cada uno de los factores que inciden en este fenómeno.

2. Factores que inciden en el rendimiento académico de los alumnos

Cuando alguien se pregunta cuáles son las causas que inciden en el bajo rendimiento, puede encontrar múltiples respuestas, que van desde problemas

familiares, influencias negativas entre compañeros, actitudes de profesores, falta de capacidad, los que pueden asociarse con factores fisiológicos, pedagógicos, psicológicos y sociológicos, sobre los que se ampliará a continuación:

a) Factores fisiológicos

Por factores fisiológicos podemos entender que son todos aquellos aspectos que muestran rasgos físicos de una persona. Dentro de la ficha biopsicosocial del alumno se plantean cuestionamientos en cuanto a su aspecto fisiológico, ya que nos dan información en cuanto a posibles deficiencias físicas en los órganos de los sentidos, en este caso se observa como cada vez más es se incrementa el número de alumnos con problema en la vista, lo grave es que en ocasiones estos llegan al bachillerato sin que sus padres, los maestros y aún ellos mismos se percaten de los mismos.

También se ubican en estos factores los problemas relacionados con problemas de nutrición, los que dificultan la capacidad de atención y de aprendizaje, así como los problemas relacionados con las múltiples enfermedades que pueden padecer los alumnos en esta etapa de su vida.

b) Factores pedagógicos

Los factores pedagógicos son los que se relacionan directamente con la enseñanza, por lo tanto tiene relación con los profesores y la institución educativa. Entre estos factores se pueden señalar entre otros los métodos didácticos, el plan curricular, la motivación del profesor para con los alumnos, los hábitos y estrategias de estudio de los alumnos, las técnicas de evaluación del aprendizaje, entre otros.

d) Factores psicológicos

Durante la adolescencia ocurren cambios psicológicos que pueden incidir en el rendimiento académico, Elsa López asevera que algunos estudiantes pueden presentar desórdenes en sus funciones psicológicas como: percepción, memoria y conceptualización, contribuyendo en la deficiencia del aprendizaje.

El tipo de personalidad, así como las actitudes y la parte afectiva también tienen relación con el rendimiento académico, pues se ha encontrado que *"el autoconcepto y la motivación de los adolescentes es una importante variable predictora del desempeño académico"* (López Elsa, 1996: 40). Es con estos factores con los que se relaciona más el objeto de estudio de este trabajo: la autoestima.

e) Factores sociológicos

Dentro de los factores sociológicos se puede mencionar el ambiente social y familiar en el que se desenvuelve el alumno.

Otro factor reconocido en la Preparatoria Oficial Número 67, es el relacionado con el género, en tanto se ha observado que en los hombres se da más el fenómeno de la deserción escolar que en las mujeres, mientras que el bajo rendimiento académico en las asignaturas de física, química y matemáticas es más bajo en las mujeres.

El nivel educativo de los padres también incide en el rendimiento académico de los alumnos, pues se ha detectado que los alumnos con alto rendimiento por lo general sus padres tienen una profesión. En cambio los alumnos cuyos padres carecen de alguna profesión o tienen un trabajo poco remunerado su rendimiento académico es bajo o presentan problemática de ausentismo escolar, a esto último se puede asociar con el factor cultural.

Todos estos factores juegan un papel importante en el rendimiento académico pues disminuyen la motivación, atención en clase limitando su capacidad intelectual.

G. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Como se ha mencionado el adolescente atraviesa por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que provocan un desequilibrio., es durante esta etapa cuando el individuo cuestiona pero también encuentra respuestas, de tal manera que si durante esta etapa encuentra el apoyo necesario y las condiciones así lo permiten saldrá avante de su "crisis".

Se ha señalado en el capítulo anterior que es durante la adolescencia cuando esta debe ser fortalecida debido a la serie de cambios biopsicosociales que se sufren durante la misma, pues al estar en la búsqueda de su identidad comparan su "yo real" con su "yo ideal", elaborándose así la imagen de sí mismo.

Por lo que si se considera que el bajo rendimiento en la Escuela Preparatoria Oficial Número 67 esta relacionado con una infinidad de factores que se entrelazan resulta de suma importancia enfatizar que con base en la experiencia como orientadores un factor sin considerar había sido la parte afectiva de los alumnos. Por ello se empezó a trabajar la autoestima, ya que es elemento clave en el desarrollo de los alumnos.

Por qué la autoestima, porque se ha detectado que a pesar de la problemática familiar, los bajos recursos, la falta de estrategias, la carencia de motivación por parte de los profesores o inclusive el mapa curricular, quien debe dar soluciones es el alumno.

Existen dos tipos de alumnos, los primeros que ven a los problemas como retos y perciben el esfuerzo como éxito o fracaso, por lo tanto son capaces de modificar sus

actitudes, consideran que la inteligencia es variable o modificable. Los segundos que ven a los problemas como fracasos y al aprendizaje como medio para demostrar competitividad, demostrando su capacidad para obtener juicios positivos, evitando los negativos, consideran la inteligencia fija y estable.

Por lo que se da una consecuencia afectiva al realizar la tarea, la cual puede ser percibida como éxito o fracaso, atribuyéndosele a este resultado causas internas o externas. Por ello se reitera la necesidad de fortalecer la autoestima en los alumnos de la Preparatoria, ya que cada vez más se acepta la relación entre la parte afectiva y la cognitiva como elementos integradores de la inteligencia.

Es por ello que se propone como alternativa preventiva un taller de fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes de primer grado.

El haber examinado el tema de la autoestima fortaleció la parte práctica de la labor docente del orientador, ya que si bien es cierto que una de sus funciones es atender el aprovechamiento escolar otro es el de promover la autoestima.

Así, se concluye que la importancia del presente capítulo radica en que muestra la estructura de la autoestima considerando además de la parte afectiva, la cognitiva y la valorativa. Permitiendo observar que debido a la etapa por la cual atraviesa el adolescente el orientador es parte sustancial en el desarrollo de éste.

Conocer la parte teórica de la autoestima permite evitar caer en las improvisaciones y darle un significado diferente, permite visualizarla como una alternativa para guiar a los adolescentes no sólo en búsqueda de su identidad, sino también en apoyarlo en su proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que es muy frecuente encontrarse con adolescentes que muestran indiferencia hacia el estudio o hacia algunas materias.

El tener conocimiento acerca de la matriz de la autoestima basada en el merecimiento y la competencia permitirá al adolescente auto-conocerse, elaborar un autoconcepto, auto-evaluarse, auto-aceptarse, auto-respetarse dando como resultado el fortalecimiento de su autoestima.

De esta forma se concluye que es importante analizar los factores que inciden en el rendimiento académico, ya que por lo general se olvida que el ser humano es un ser biopsicosocial, con toda una historia familiar, influencia de su contexto y lo más importante él mismo.

CAPÍTULO IV ESTUDIO DE CASO

Todo trabajo se circunscribe en un medio y contexto por lo que en este capítulo se parte de la descripción del modelo sustentante y de la metodología para elaborar el proyecto de intervención.

Se hace necesario realizar una descripción de la Preparatoria Oficial Número 67, lugar donde se desarrollará el programa de intervención, a partir de su estructura, organización y organigrama.

Posteriormente se dará cuenta de los resultados obtenidos del diagnóstico de autoestima e indicadores del rendimiento académico de los alumnos de primer grado de la preparatoria.

A. MODELO SUSTENTANTE PARA EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Los ámbitos de intervención de la orientación educativa se dividen: en de procesos y respecto a destinatarios, con relación a lo primero, el proyecto se inserta en el ámbito denominado, de afectividad, puesto que se refiere al desarrollo de los individuos; en cuanto al segundo se inserta en el de intraescolares pues va dirigido a los alumnos del primer grado de la Escuela Preparatoria Oficial Número 67.

Por lo que con el presente proyecto de intervención se pretende fundamentar la importancia de la autoestima en el desarrollo de los adolescentes y su rendimiento académico. Se retoma la autoestima ya que a lo largo de diez años, en la institución no se ha notado un crecimiento en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado, y haciendo una retrospectiva, en cuanto al promedio semestral en los grupos de primer grado, se observa que este no ha variado a lo largo de la historia de la preparatoria, y si bien el promedio oscila entre 6.0 y 8.0, el más frecuente es el 7.3.

Es por ello que al considerar que la autoestima es un factor que pueda tener mayor incidencia en el bajo o alto rendimiento académico se propone elaborar un programa de intervención que fundamente la importancia de dicho factor.

Sin embargo debido a que existe gran diversidad de modelos teóricos que sustentan a la orientación educativa a continuación se describe el modelo que servirá de soporte al presente proyecto de intervención,

La teoría son proposiciones que se deben contrastar sistemáticamente con la realidad, el modelo es la representación simbólica de la realidad, es el elemento que permite la reflexión sobre la práctica de la orientación educativa, ya que ésta, debido a su desarrollo histórico carece de una teoría propia, siempre se ha valido de otras ciencias para fundamentarse.

Existen diversos modelos de intervención en orientación educativa, pudiendo ser de servicio, de programas y de consulta.

Debido a que el objetivo general del proyecto es elaborar un programa de intervención para fortalecer la autoestima en los adolescentes de la preparatoria oficial número 67 y mejorar su rendimiento académico, el modelo bajo el cual se pretende sustentar es el de intervención por programas.

El modelo de programas surge en la década de los setentas como superación al modelo de servicios, ya que al analizar el ámbito de la orientación se pone de manifiesto la necesidad de intervenir a través de programas.

El término programa tiene múltiples acepciones, sin embargo Álvarez González Manuel lo define como "una acción continuada, previamente planificada, encaminada a lograr unos objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias. (Alvarez, :85)

La estructura del modelo de programas se da la siguiente manera:

1. Análisis del contexto para detectar necesidades
2. Formular objetivos
3. Planificar actividades
4. Realizar actividades
5. Evaluación del programa

El modelo de intervención por programas se caracteriza por ser de prevención o proactividad, centrado en las necesidades y metas del contexto educativo, su diseño es de forma programática congruente con las necesidades y metas.

Dentro del modelo de intervención Borders y Drury establecen cuatro programas; educativo independiente, integrable, para el desarrollo y el equitativo. El programa que se pretende realizar es el integrable debido a que las actividades a desarrollar formaran parte del contenido del programa del DOROE de las Escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México.

El diseño del programa se determina bajo los siguientes problemas de los alumnos: el bajo rendimiento académico y la desmotivación hacia el estudio, por lo tanto la hipótesis es que **la autoestima es un factor que puede tener mayor incidencia en el bajo o alto rendimiento académico de los adolescentes, frente a otros factores reconocidos tradicionalmente como determinantes.**

Dentro de las tareas del orientador para confirmar la hipótesis y lograr los objetivos deberá: diagnosticar las necesidades o problemas de la comunidad, planificar y diseñar un programa, implementar el programa en el contexto natural, así como evaluar y revisar al programa.

Es un modelo de intervención por programas ya que se tomarán los siguientes ejes de intervención:

- Grupal. Porque va dirigida a un grupo de alumnos de primer grado.
- Directa. Porque el orientador centrará su acción directamente en los alumnos de primer grado.
- Interna. Porque será el orientador quien dirija las sesiones del programa de intervención.
- Proactiva. Porque se va a iniciar con el desarrollo del programa antes de haber detectado algún problema de bajo rendimiento.

Además de considerar un modelo de orientación, también se debe tomar en cuenta el enfoque por lo que el presente proyecto se basará en el rogeriano.

El enfoque rogeriano (no directivo) propone que la responsabilidad de las decisiones esta el sujeto. Es un enfoque centrado en el cliente, es una orientación no directiva, tiene que ver más con las actitudes y la concepción del proceso de ayuda; por lo tanto se pone en relevancia el concepto de sí mismo, que al ser sinónimo de conciencia se convierte en la meta de la vida personal y por ende se da la autorrealización, entendida como el desarrollo máximo de las capacidades del sujeto.

Es la teoría de la personalidad que fundamenta el hacerse a sí mismo, por lo que el objetivo a lograr es la madurez e independencia y plenitud de los orientados. Destaca los aspectos afectivos para facilitar la relación personal.

Con este enfoque se pretende que a través del programa se fomente la estima en todos los alumnos, sin importar su condición, lo que realmente va a importar es que se den cuenta de lo que necesitan para que se tengan confianza y determinen su propia vida.

B. METODOLOGÍA

En la década de los setentas empieza a proliferar entre los investigadores el uso de metodología cualitativa, la cual ha tenido varios enfoques, destacando entre todos estos el estudio de caso, el cual incluye el análisis cualitativo de un caso concreto que puede referirse a individuos, instituciones y/o programas, tal y como se pretende realizar con el trabajo "AUTOESTIMA: FACTOR PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ADOLESCENTE DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 67 DEL ESTADO DE MÉXICO (ESTUDIO DE CASO)".

Es un estudio de caso, puesto que incluye el análisis cualitativo de los datos recabados a lo largo del desarrollo del trabajo. Los datos se obtuvieron básicamente de la observación y de la aplicación del Inventario de autoestima de Coopersmith, La encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio de Brown y Roltzman y un cuestionario adaptado de Ma. Esperanza Herrera García., por lo que también se considera como una investigación descriptiva.

El trabajo se efectuará con los alumnos de primer grado del turno matutino de la Escuela Preparatoria Oficial Núm.67, sobre la cual se señalan sus características, así como la problemática que presenta con relación a la reprobación escolar y el rendimiento académico.

C. DESCRIPCION DEL MEDIO Y DEL CONTEXTO

La Escuela Preparatoria Oficial Número 67 se encuentra ubicada en Avenida Astros Núm. 11, Valle de la Hacienda, en el municipio de Cuautitlán Izcalli. Es una escuela relativamente joven, debido a que empezó a funcionar, dentro del sistema estatal en 1990, aunque ésta había iniciado un año antes como escuela dependiente del municipio, por lo que cuando empezó como preparatoria estatal contaba ya con dos grupos, un primero y un segundo, un año después aumenta a 6 grupos (cuatro primeros, un segundos y un tercero), en 1992 los primeros se reducen a 3 grupos, pero se abre el turno vespertino con tres grupos, de manera que desde de 1994 atiende a 9 grupos en el turno matutino y 9 en el vespertino, tres de cada grado.

Los grupos se integran por un máximo de 55 y un mínimo de 35 alumnos, siendo los más numerosos los de primer grado, pero por problemas de reprobación y deserción escolar éstos van disminuyendo al ir pasando a los grados siguientes.

La escuela se ubica en un medio urbano-industrial, cerca del corredor industrial del Municipio de Cuautitlán Izcalli, uno de los municipios más jóvenes del estado de México, pues fue creado a principios de la década de los setenta, la Colonia de Valle de la Hacienda en que se ubica la escuela por su parte fue creada a mediados de la década de los ochenta, junto con las colonias que la circundan y de la cual provenían en sus inicios una gran parte de los alumnos de la preparatoria, aunque cuando se crea el turno vespertino empiezan a llegar algunos provenientes de municipios cercanos, como Cuautitlán, Tepotzotlán, Teoloyucan y Coyotepec, municipios denominados como semiurbanos.

De manera que la mayor parte de los alumnos provienen de familias de clase media baja, es decir son hijos de obreros, empleados, que ven en la educación de sus hijos como un medio de movilidad social.

El personal que integra la plantilla para atender a la población estudiantil del turno matutino en que se desarrollará el trabajo, es de 3 directivos (director, subdirector escolar y subdirectora administrativa), 4 orientadoras y 17 profesores hora-clase. Cabe destacar que desde que se inició el trabajo académico en la preparatoria, se

han dado pocos cambios de la plantilla docente. Un dato más en torno a los profesores es que aproximadamente la mitad, labora también en el turno vespertino, incluyendo a los directivos.

Actualmente de los 24 profesores que integran la planta académica en el turno matutino, el 50 % son hombres y el 50 % son mujeres, su edad fluctúa entre los 46 años y los 28 años, aunque la mayoría tiene en promedio 40 años, en cuanto a su domicilio provienen en su mayor parte del mismo municipio; con relación a su preparación profesional todos cuentan con estudios a nivel profesional, 10 de ellos, entre los que se ubican a dos directivos, los cursaron en alguna escuela normal, 13 en otra institución, por lo que se les ubica como los denominados universitarios, uno de los directivos hizo sus estudios en un seminario.

Las áreas en que tienen sus estudios los profesores horas clase por lo general se relacionan con alguna de las materias que imparten, como economía, arquitectura, sociología, biología, aunque debido al poco número de grupos, muchos de ellos tienen que completar sus horas con materias no siempre acordes a su perfil profesional. Las orientadoras por su parte o son psicólogas o pedagogas.

Actualmente 4 de los maestros (una orientadora y 3 horas clase) están realizando estudios de maestría relacionadas con el campo educativo y tan sólo uno la ha terminado.

El director escolar, desde que la escuela pasó a formar parte del subsistema estatal ha sido el Profesor Domingo Alcántara Peralta, profesor normalista de 46 años, quien ha señalado entre sus preocupaciones el proyectar de la escuela una imagen de excelencia académica, por lo que constantemente ha apoyado los eventos académicos propuestos por los docentes, destacando de manera reciente la instrumentación del proyecto de: "Alumnos de alto rendimiento académico", el que consiste en seleccionar a los 35 alumnos con el mejor promedio arriba de nueve, para premiarlos con un viaje al interior de la República, con los gastos pagados por la sociedad de padres de familia.

Otro elemento importante son los docentes quienes además de las labores propias inherentes a sus funciones, apoyan en las acciones orientadas a mejorar el rendimiento académico de los alumnos, tales como el maratón científico, la convivencia de inglés, el concurso de ensayo, el evento de lectura, la semana ecológica, entre otros.

Por su parte corresponde a las orientadoras instrumentar y desarrollar las tareas derivadas del Documento Rector de Orientación Educativa (DOROE), vinculadas con la orientación escolar y profesional, desarrollo del adolescente y plan de vida, para lo cual además de llevar el seguimiento y darles apoyo académico a través de la promoción de hábitos de estudio, se les orienta con y motivación para apoyarles promueven el proyecto invitando al alumnado para integrarse al grupo mencionado.

Sin embargo haciendo una retrospectiva, en cuanto al promedio semestral en los grupos de primer grado, se observa que este no ha variado a lo largo de la historia de la preparatoria, y si bien el promedio oscila entre 6.0 y 8.0, también se observa que el más frecuente es el 7.3.

D. ESTUDIO DE LA ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA

1. Objetivos del centro e ideario pedagógico

El bachillerato es el nivel que antecede a una especialización por lo que su propósito esencial es:

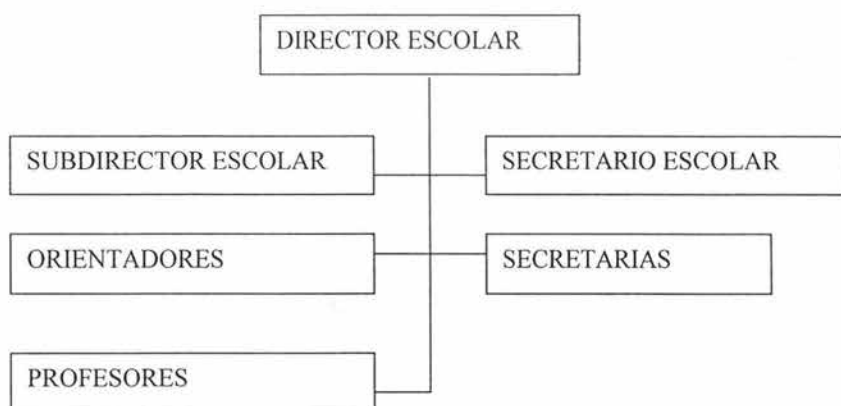
Ofrecer al estudiante una formación básica integral, que propicie el desarrollo de las habilidades lógicas necesarias, para tener acceso a las estructuras intelectuales más complejas, así como la asimilación de los conocimientos básicos de las ciencias, las humanidades y las tecnologías que le permitan sintetizar los procesos mentales alcanzados para entender su entorno, constituyéndose en un actor crítico y constructivo de la sociedad, en la que se desenvuelve el contexto social.

Para poder llevar a cabo el propósito de educación media superior en las escuelas estatales se debe:

- Proporcionar a los alumnos elementos culturales necesarios para que adopte crítica y conscientemente las concepciones filosóficas de su tiempo.
- Permitirle el acceso al conocimiento científico para ponerlo en práctica en el proceso de aprendizaje.
- Darle una cultura a través de su participación crítica, activa, consciente y colectiva para transformar su medio.
- Proporcionarle los elementos metodológicos para el manejo de las ciencias y para el desarrollo de su autoaprendizaje.

De tal manera que el ideario pedagógico de las preparatorias estatales tienen la perspectiva de poder lograr con los estudiantes: desarrollar su estructura cognitiva, permitiendo la asimilación ordenada y progresiva de saberes (contenidos), y desarrollar competencias (conocimientos) que le permitan integrarse al nivel subsecuente y a su realidad.

E. ORGANIGRAMA DE LA ESCUELA



F. DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA E INDICADORES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE PREPARATORIA.

Para poder contar con elementos que constaten el nivel de autoestima que tienen los alumnos de primer grado, se les aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Este cuestionario consta de 25 ítems y da una escala para determinar el nivel de autoestima. La relación del puntaje que obtiene el alumno con su autoestima es directa. Según los resultados del instrumento fueron:

- El 2 % de los alumnos tienen excelente autoestima
- El 11 % tienen muy buena autoestima
- El 72 % tienen buena autoestima
- El 13 % tienen baja autoestima
- El 2 % tienen muy baja autoestima

También se aplicó el Cuestionario de Hábitos y Actitudes hacia el Estudio de Brown y Roltzman (1964), el cual está conformado por 3 apartados, los cuales a su vez se dividen en escalas, resultando 7 aspectos a considerar.

El primero denominado Hábitos de estudio se conforma por la escala de evitación-retraso, la cual mide la rapidez para terminar trabajos escolares, y su facilidad para concentrarse y no perder tiempo en distracciones inútiles; otra escala es la de métodos de trabajo, la cual mide el empleo de procedimientos de estudio efectivo, la eficacia para los trabajos escolares y su habilidad para estudiar; es la calificación de hábito de estudio, la cual combina las dos escalas anteriores.

El segundo apartado se denomina Actitudes Hacia el Estudio. En este aspecto la primera escala se refiere a la aprobación del maestro, donde se mide la opinión acerca de los maestros y de las actividades de éstos en el salón de clases; la segunda escala es la de aceptación de la educación, mide la aprobación en relación a las metas, prácticas y requerimientos educativos; la tercera escala se refiere a las actitudes hacia el estudio, la cual combina las dos escalas anteriores.

El tercer y último apartado se denomina Orientación hacia el Estudio, la cual combina sus calificaciones de las cuatro escalas básicas.

Relacionando el inventario de autoestima y la encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio y sus resultados académicos obtenidos al finalizar el ciclo escolar 2003-2004, se observa que el 72% de los alumnos refleja una autoestima benévola hacia sí misma, sin embargo cotejado con sus resultados académicos estos oscilan entre el 6 y el 7, por lo que se puede inferir la necesidad de fortalecer su autoestima ya que el 63% de estos no terminan sus trabajos, no se concentran y pierden tiempo con distracciones inútiles.

De ese mismo porcentaje el 50% de los alumnos calificó con bajas puntuaciones para realizar trabajos escolares y contar con habilidades para estudiar y el 63%, con base a la encuesta aplicada presta conducta inadecuada hacia el estudio.

En cuanto las actitudes hacia el estudio el 52% califican baja su opinión acerca de los maestros y de las actividades que estos desempeñan en el salón de clase. El 57% califican baja su opinión en cuanto a su aprobación en relación a metas prácticas y requerimientos educativos. La combinación de ambos resultados da un arroja un 59%.

Por su parte en la escala de orientación hacia el estudio, conformada por las cuatro escalas básicas, se obtuvo un 63% que calificaron bajo.

De tal manera que se infiere que el rendimiento académico tiene relación con la percepción que se tiene de sí mismo, por lo que se explica la importancia de destacar el fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes para incrementarla.

En síntesis si bien es cierto que la orientación en las Escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México es considerada como un servicio cocurricular para apoyar, principalmente, el desarrollo académico de los alumnos, también es cierto que la estructura y contenidos del DOROE permite elaborar programas de intervención, por lo que con el presente taller se pretende incidir en los alumnos para que mejoren su rendimiento académico.

Considerando que la presente investigación es un estudio de caso, la metodología idónea fue la cualitativa pues permitió sistematizar las observaciones en torno al desenvolvimiento de los adolescentes, así como proporcionarle al orientador herramientas para facilitarle en su práctica docente.

Finalmente el haber aplicado el Inventario de autoestima y el Cuestionario de Hábitos y Actitudes hacia el Estudio permitió obtener datos fehacientes en torno a la autoestima y su incidencia en el rendimiento académico.

Para detectar en los alumnos su opinión en cuanto a que elementos influyen para obtener un alto rendimiento se aplicó un cuestionario con las siguientes variables: Rendimiento obtenido en secundaria, hábitos y técnicas de estudio, asistencia a clases, satisfacción de preparatoria elegida, edad, estudios de los padres, actitud hacia profesores, actitud hacia compañeros, autosuficiencia, inteligencia, personalidad, intereses.

De este cuestionario se extraen las siguientes observaciones:

Para los alumnos, las variables que en mayor medida contribuyen a explicar el alto rendimiento son, en orden de importancia:

Factor Físico	Factor Pedagógico	Factor psicológico	Factor Sociológico
			Estudios de la madre
			Estudios del padre
Edad			
	Asistencia a clases		
			Actitud hacia compañeros
		Autoeficacia	
			Actitud hacia profesores
		Personalidad	
		Inteligencia	
	Rendimiento académico		
	Hábitos y técnicas de estudio		
		Intereses	

Como se puede apreciar los factores sociológicos son los que influyen en primer lugar en el rendimiento académico de los alumnos, por lo que se podría concluir que el perfil de los alumnos con alto rendimiento es el siguiente:

Son alumnos motivados culturalmente por el ámbito familiar, le dan importancia a su edad, asisten regularmente a clases, consideran la actitud hacia los compañeros de clase.

Asimismo se puede decir que poseen un concepto de autoeficacia considerable, reflexionan hacia la actitud de los profesores.

Finalmente son alumnos que están en un proceso de encuentro consigo mismo al dejar en última instancia lo relacionado con la búsqueda de su personalidad, inteligencia, rendimiento académico, hábitos y técnicas de estudio e intereses familiares.

Desafortunadamente no se puede realizar una comparación con la autoestima de los alumnos pues no se contempló que se le pusiera nombre al cuestionario.

CAPÍTULO V

PROPUESTA TALLER DE “AUTOESTIMA: FACTOR PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 67 DEL ESTADO DE MÉXICO (ESTUDIO DE CASO)”

A continuación se justifica la propuesta, se plantean los objetivos que se pretenden lograr y se describe brevemente al sector institucional a quien va dirigida.

Así como la descripción del programa, las cartas descriptivas y las sesiones del taller, con la finalidad de que los orientadores de la Escuela Preparatoria Oficial Número 67 la pongan en práctica durante el ciclo escolar 2004-2005.

A. Justificación del Programa

A lo largo de la experiencia como orientador educativo ha surgido la inquietud sobre cómo se puede apoyar a los alumnos de primer grado para que obtengan mejores resultados académicos.

Se ha observado que a los alumnos les agrada que los orientadores manifiesten interés por sus inquietudes y problemas. Problemas que inciden en sus notas académicas.

Como orientador una de las funciones es llevar el seguimiento académico de cada alumno y establecer estrategias que lo apoyen en su rendimiento académico.

Por lo que el presente taller surge de la incógnita que tiene el estudiante por no saber como quitarse la flojera, la apatía para realizar sus actividades como estudiante, de entender que pasa con él, pues reconoce que es voluble, más no sabe las causas que lo origina.

B. Objetivo General del programa de intervención

Fortalecer la autoestima de los alumnos de primer grado de bachillerato de la escuela Preparatoria Oficial No. 67, para elevar su rendimiento académico

C. Objetivos Particulares

Lograr que los alumnos comprendan la importancia de la autoestima a partir de actividades vivenciales que les permitan sensibilizarse con relación al tema.

Brindar elementos conceptuales que permitan a los alumnos lograr una mejor comprensión del término de autoestima, sus componentes, tipos y factores que intervienen para su desarrollo.

Promover actividades y ejercicios que posibiliten la construcción y fortalecimiento de la autoestima de los alumnos, como una estrategia para mejorar su rendimiento académico.

D. Sector institucional al que se dirige

El presente programa de intervención esta dirigido a adolescentes de entre 15 y 16 años de edad, alumnos del turno matutino del Nivel Medio Superior (Bachillerato). La Institución Educativa es la Escuela Preparatoria Oficial Número 67, dependiente del Gobierno del Estado de México. La asignatura en la que se desarrollará es en la de orientación educativa, la cual se imparte una hora a la semana frente a grupo y 34 horas a la semana en la institución.

Como se ha mencionado el taller tiene como finalidad fortalecer la autoestima de los adolescentes para elevar su rendimiento académico, para poderlo llevar a cabo se cuenta durante un semestre con aproximadamente 20 horas, es decir una hora/semana/mes. Por lo tanto se planearan 20 sesiones, con una duración de una hora a la semana. Cabe señalar que para una mayor efectividad y trascendencia del programa se aprovecharan las horas clase en que los profesores por diversas circunstancias dejen sin trabajo al grupo.

E. Estructura del Programa

Las sesiones están estructuradas de tal manera que se inicia con una sensibilización, le sigue la conceptualización para iniciar propiamente con sesiones abocadas a la construcción de la autoestima.

En una primera parte se presentan las cartas descriptivas que serán las que guiarán el trabajo del orientador, a partir de los siguientes apartados: número y tema de cada sesión, objetivos específicos, actividades, procedimientos, material didáctico y evaluación.

Por su parte el material de apoyo para los alumnos y cada una de las sesiones se conformara de: Número y tema de cada sesión, objetivos a lograr durante de la sesión, procedimiento general, actividades y material didáctico a utilizar, tiempo que debe durar cada actividad, y la evaluación de las mismas.

En este apartado se presenta el taller de intervención, el cual muestra de manera muy concreta las actividades a realizar por parte del orientador.

Con cada una de las actividades propuestas se pretende que los alumnos reflexionen en cuanto a sus actitudes, desarrolle sus potencialidades y subsane sus limitantes con la finalidad de incidir en su rendimiento académico.

Los temas que se abordan en el taller se considera que son los apropiados para que los adolescentes adquieran seguridad y confianza en su participación, no sólo al interior del taller sino también en otros espacios.

Las actividades están encaminadas hacia el fortalecimiento de la autoestima, debido a que se considera que a través de ésta, los adolescentes adquirirán conciencia de quienes son, a valorarse, a respetarse, a aceptarse como son, así como a tomar decisiones.

Por último se considera que los orientadores deben cambiar su práctica docente, de tal manera que realmente su práctica docente sea la de guiar, apoyar, dirigir y dejar de ser prefecto. Que realmente se interese en el desarrollo del adolescente, que entienda su forma de ver la vida, que lo conduzca a través de reflexiones y no de regaños o amonestaciones

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER

Cartas de las sesiones

SESION 1

TEMA: Introducción a los participantes al tema de autoestima y rompimiento de hielo

	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	COMPRENDER LOS PROPOSITOS DEL TALLER.	ACLARAR OBJETIVO DE TALLER		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	ENTENDER LA IMPORTANCIA DE CONOCERSE UNOS A OTROS	CADA INTEGRANTE DEL GRUPO DIRÁ SU NOMBRE Y EL DE UN ANIMAL QUE EMPIECE CON LA INICIAL DEL MISMO. POR EJEMPLO: ANA-ARANA. LA SIGUIENTE PERSONA TENDRÁ QUE DECIR EL NOMBRE DEL COMPAÑERO QUE SE PRESENTO ANTERIORMENTE Y EL SUYO TAMBIEN, Y ASI SUCESIVAMENTE. POR EJEMPLO: ANA-ARANA, JUANVA-JUANVA.		20 MINUTOS	
3	LOGRAR UN ACERCAMIENTO INTERPERSONAL DE MANERA RAPIDA Y SIN TEMOR. PARTIR DE LA COMUNICACION	EN UNA HOJA DE PAPEL CADA PARTICIPANTE ESCRIBIRA CINCO DEFINICIONES DE SI MISMO. UNA VEZ ESCRITAS, LAS HOJAS SE PRENDERAN CON UN ALFILER AL PECHO DE CADA PARTICIPANTE. SILENCIOSAMENTE, LAS PERSONAS DEBERAN MOVERSE -DE PARTICIPANTE EN TRE PARTICIPANTE- CADA DOS MINUTOS PARA VER SI PUEDEN LEER LAS DEFINICIONES Y PODER LEER LAS DEFINICIONES. UNA VEZ TERMINADOS LOS MOVIMIENTOS, SE LES PEDIRA QUE ACUDAN CON LAS DOS PERSONAS QUE LES HAYAN INTERESADO MAS EN LOS ENCIENTROS PREVIOS. SE INDIRA A LA PLATICA Y A LA REALIZACION DE PREGUNTAS PROFUNDAS ACERCA DE SUS COMPAÑEROS. SE COMENTARA EL EJERCICIO.	HOJA DE PAPEL LÁPICES ALFILERES	25 MINUTOS	

SESION 2

TEMA: Sensibilización de la autoestima

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONOCER LOS NIVELES DE LA AUTOESTIMA. RESOLVER CUESTIONARIO ¿QUIÉN SOY? (BONET.1994:27)	LOS PARTICIPANTES CONTESTARÁN EL CUESTIONARIO 1 ¿QUIÉN SOY YO?	CUESTIONARIO 1	5 MINUTOS	
3	SENSIBILIZAR A LOS PARTICIPANTES DE LOS EVENTOS, LUCHAS, ÉXITOS Y FRACASOS DE SU PROPIA VIDA, QUE LES HA LLEVADO HASTA DONDE SE ENCUENTRAN AHORA. ESCRIBIR AUTOBIOGRAFIA (RODRIGUEZ, 1988 B:23)	LOS PARTICIPANTES ESCRIBIRÁN SU AUTOBIOGRAFIA CONSIDERANDO LOS MOMENTOS MÁS SIGNIFICATIVOS QUE LES DEJARON HUELLA	HOJAS DE PAPEL LÁPIZ	35 MINUTOS	

SESION 3

TEMA: Identificación del concepto de autoestima

OBJETIVOS ESPECIFICOS.	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	DEFINIR LA AUTOESTIMA.	REDACTAR DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA	PIZARRÓN PINTARRONES ACETATO (ANEXO 1) PROYECTOR CUADERNO DE NOTAS	10 MINUTOS	
3	CONOCER COMO SE ESTRUCTURA LA AUTOESTIMA.	EXPLICACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE LA AUTOESTIMA (RODRIGUEZ, MAURO. 1988: A 6)	PROYECTOR ACETATO (ANEXO 2)	15 MINUTOS	
4	IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS Y COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.	LECTURA "AUTOESTIMA" (ANONIMO)	FOTOCOPIAS DE LA LECTURA "AUTOESTIMA"	20 MINUTOS	

SESION 4
TEMA: El autoconocimiento como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIALES	TIEMPO	EVALUACION
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES EXPOSICIÓN DEL CONCEPTO DE AUTOCONOCIMIENTO	ACETATO DE LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA INDIVIDUALIDAD DE CADA SER HUMANO.	ANÁLISIS DE LA LECTURA "COMPUSE AL HOMBRE Y EL MUNDO QUEDO ARREGLADO" (RODRIGUEZ, MAURO, 1988: A 4)	LOS ALUMNOS LEERÁN INDIVIDUALMENTE Y EN SILENCIO LA LECTURA "COMPUSE AL HOMBRE Y TODO QUEDO ARREGLADO"	10 MINUTOS	
3	IDENTIFICAR LOGROS Y ÉXITOS DE LOS PARTICIPANTES CON BASE EN SUS HABILIDADES Y DESTREZAS.	LOS PARTICIPANTES DIBUJARÁN UN ÁRBOL ESCRIBIENDO EN EL TRONCO SU NOMBRE O COMO LES GUSTE QUE SE LES DIGA, EN LAS RAÍCES ESCRIBIRÁN SUS HABILIDADES, FUERZAS, CAPACIDADES Y DESTREZAS, EN LA COPA DEL ÁRBOL SUS LOGROS Y ÉXITOS	LECTURA AL HOMBRE Y TODO QUEDO ARREGLADO"	30 MINUTOS	

SESION 5

TEMA: El autoconocimiento como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONCIENCIAR EL YO INTEGRAL.	RESOLUCIÓN DE CUESTIONARIO 2 ¿QUIEN SOY? (RODRIGUEZ, MAURO. 1988: 412)	CUESTIONARIO 2	10 MINUTOS	
3	RECONOCER LA ESTRUCTURA DEL YO INTEGRAL.	EXPLICACIÓN DEL YO INTEGRAL (RODRIGUEZ, MAURO. 1988: A 14)	HOJAS CON EL ESQUEMA DEL YO INTEGRAL	30 MINUTOS	
	ADVERTIR SI LOS PARTICIPANTES SE HICIERON MAS CONSCIENTES DEL YO INTEGRAL.	APLICACIÓN DE CUESTIONARIO "CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MI MISMO" (RODRIGUEZ, MAURO. 1988: A 19)	CONTESTAR EL CUESTIONARIO PONIENDO UNA CRUZ EN LA COLUMNA QUE CORRESPONDA SEGUN LA CLAVE	CUESTIONARIOS LÁPIZ	10 MINUTOS

SESION 6

TEMA: El autoconcepto como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR COMPRENDER SIGNIFICADO AUTOCONCEPTO	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES DE EXPOSICIÓN DEL AUTOCONCEPTO	ACETATO (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	RECONOCER QUE LA PERSONA MÁS IMPORTANTE ES UNO MISMO.	PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA "JOHNY LINGO" DE RESOLUCIÓN DE CUESTIONARIO	PELÍCULA VIDEO CUESTIONARIO	30 MINUTOS	
3	HACER CONCIENCIA DE LAS PROPIAS CAPACIDADES Y LIMITACIONES.	TÉCNICA "CAPACIDADES Y LIMITACIONES" (RODRÍGUEZ, MAURO, 1988: B 24)	HOJAS BLANCAS LÁPIZ	22 MINUTOS	

SESION 7

TEMA: El autoconcepto como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		3 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	EXAMINAR ALGUNAS CREENCIAS NEGATIVAS QUE AFECTAN CIERTOS ASPECTOS DE LA VIDA.	REFLEXIÓN DE GRABACIONES NEGATIVAS (ANÓNIMO)	LOS PARTICIPANTES ANALIZAN LAS SIGUIENTES FRASES. NADIE ME QUIERE, NADIE ME COMPRENDE... YO NUNCA LEVANTO LA CABEZA... POR MÁS QUE ESTUDIO SIEMPRE REPRUEBO... TODOS LOS PADRES REGAÑAN... LOS MAESTROS NUNCA AYUDAN... POSTERIORMENTE SE HACE UNA LECTURA DE REFLEXIÓN.	30 MINUTOS	HOJAS IMPRESAS CON GRABACIONES NEGATIVAS HOJA IMPRESA CON LECTURA DE REFLEXIÓN
3	REFORZAR EL ANÁLISIS DE CAPACIDADES Y LIMITACIONES.	TÉCNICA "SINCERIDAD" (RODRIGUEZ, MAURO. 1988: B25)	CONTESTAR HOJA DE TRABAJO. DESPUES HACER COMENTARIOS EN TRIADAS Y PUESTA EN COMÚN	20 MINUTOS	HOJA DE TRABAJO PARA CADA PARTICIPANTE

SESION 8

TEMA: El autoconcepto como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>1</p>	<p>RESCATAR REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR</p>	<p>LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES</p>		<p>5 MINUTOS</p>	<p>AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS</p>
<p>2</p> <p>DISTINGUIR QUE LOS AUTOCONCEPTOS SON RELATIVOS A ESTADOS DE ANIMO, A TRATO CON CIERTAS PERSONAS, Y A TEMAS Y A CIRCUNSTANCIAS ESPECIFICAS.</p>	<p>TÉCNICA "LISTA DE AUTOCONCEPTOS" (RODRÍGUEZ, MAURO. 1988: A 31)</p>	<p>DAR A PARTICIPANTES HOJA DE PAPEL, LA CUAL SERÁ DIVIDIDA EN DOS Y ESCRIBIRÁ DEL LADO IZQUIERDO LOS AUTOCONCEPTOS QUE CREA TENER, Y DEL LADO DERECHO LOS QUE NO CREA TENER. EL INSTRUCTOR IRÁ LEYENDO LA LISTA DE AUTOCONCEPTOS, DANDO TIEMPO SUFICIENTE PARA QUE ESCRIBAN LOS PARTICIPANTES.</p>	<p>HOJAS BLANCAS ACETATO (ANEXO 3)</p>	<p>45 MINUTOS</p>	

SESION 9

TEMA: La autoevaluación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR COMPRENDER SIGNIFICADO DE AUTO EVALUACION	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES EXPOSICION DEL SIGNIFICADO DE AUTO EVALUACION	ACETATO (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONTRASTAR EN SI MISMO ALCANCES Y LIMITACIONES. TÉCNICA "LA MALETA DE LA VIDA" (PICK, SUSAN. 1995:288)	SE LES EXPLICARÁ A LOS PARTICIPANTES QUE EN CADA PERSONA HAY ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS, QUE CADA PERSONA TIENE UN VALOR MUY ESPECIAL, Y QUE DE CADA QUIEN DEPENDE IR AUMENTANDO POSITIVAS LAS CARACTERISTICAS POSITIVAS Y DISMINUYENDO O MODIFICANDO LAS NEGATIVAS. SE LE DISTRIBUYE A CADA PARTICIPANTE UNA HOJA BLANCA CON UN BAÚL Y UNA MALETA DIBUJADOS, ASÍ COMO LÁPICES Y COLORES DEBERÁN ESCRIBIR EN EL BAÚL "LO QUE DEJO" Y EN LA MALETA "LO QUE ME LLEVO".	HORAS CON UN BAÚL Y UNA MALETA DIBUJADOS CUESTIONARIO DE EVALUACION	40 MINUTOS	

SESION 10

TEMA: La autoevaluación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	SIMBOLIZAR LA PERCEPCIÓN QUE EL ADOLESCENTE TIENE DE SI MISMO. TÉCNICA "TODOS VALEMOS" VIDA" (PICK, SUSAN. 1995:285)	CADA PARTICIPANTE DEBERÁ REFLEXIONAR ACERCA DE SI MISMO. DAR A CADA PARTICIPANTE UNA BARRA DE PLASTILINA Y SE REPRESENTEN A TRAVÉS DE UN SIMBOLO AL TERMINAR SOLICITAR EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS Y COMENTAR LA IMPORTANCIA DE LA AUTO PERCEPCIÓN EN EL INCREMENTO DE LA AUTOESTIMA.	PLASTILINA	25 MINUTOS	
3	ANÁLISIS DE CONTENIDO Y REFLEXIÓN DE LA LECTURA.	REALIZAR LECTURA "IMAGEN DE UNO MISMO" (ANONIMO)	LA PRIMERA LECTURA LA HARÁ CADA PARTICIPANTE EN SILENCIO. LA SEGUNDA LECTURA LA HARÁ EL CONDUCTOR DE LA SESIÓN.	HOJAS IMPRESAS DE LA LECTURA "IMAGEN DE UNO MISMO"	15 MINUTOS

SESION 11

TEMA: La autoevaluación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	DIFERENCIAR ENTRE ESTAR VIVO Y SER VITAL. ANÁLISIS DE LECTURA "SENTIDO DE LOGRO Y VITALIDAD" (RODRIGUEZ, MAURO, 1988: B 41)	SE PARTICIPANTE LEA EN VOZ ALTA, Y LOS DEMÁS SIGAN LA LECTURA EN SILENCIO.	LECTURA DE "SENTIDO DE LOGRO Y VITALIDAD"	5 MINUTOS	
3	CONTRASTAR LOS LOGROS OBTENIDOS EN DIFERENTES ÁREAS, COMO RELACIONAR EL GRADO DE VITALIDAD EN ELLOS, ENTUSIASMO O GOZO. TÉCNICA "MI GRÁFICA DE LOGROS Y VITALIDAD" (RODRIGUEZ, MAURO, 1988: A 42)	CADA PARTICIPANTE DIBUJARÁ SU GRÁFICA EN LA PARTE BAJA PONDRÁ LAS EDADES DE LOS MOMENTOS DE TRIUNFOS Y LOS SENALARA SIMBOLICAMENTE CON UNA LETRA, SEGUN EL GRADO DE VITALIDAD PONDRÁ UN PUNTO EN LA ESCALA A LA IZQUIERDA, QUE VA DE 1 A 10 TOMANDO EN CUENTA EL ENTUSIASMO O GOZO.	PAPEL Y LÁPIZ	35 MINUTOS	ÁREAS A CONSIDERAR: - ESCOLAR - FAMILIAR - PROFESIONAL - SOCIAL - VOCACIONAL - DEPORTIVA - MATERIAL - AFECTIVA - ESPIRITUAL

SESION 12

TEMA: La autoaceptación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR COMPRENDER SIGNIFICADO DE AUTOACEPTACIÓN	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES EXPOSICIÓN DEL SIGNIFICADO DE AUTOACEPTACIÓN	ACETATO (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2 PROMOVER LA AUTOACEPTACIÓN Y EL CONOCIMIENTO.	TÉCNICA "GRACIAS A MI CUERPO" (ANONIMO)	PROMOVER LA RELAJACIÓN EN LOS ALUMNOS. PEDIR QUE VAYAN HACIENDO LO QUE VAN ESCUCHANDO LEER "GRACIAS A MI CUERPO" LOS PARTICIPANTES DEBEN ESTAR RELAJADOS, COMODOS, CON LOS OJOS CERRADOS Y EN SILENCIO. DESPUÉS DE LA LECTURA SOLICITARLES QUE MUEVAN LENTAMENTE LOS PIES, LAS PIERNAS, LAS MANOS, QUE ABRAN LOS OJOS Y SE ESTIREN COMO GATOS.	ACETATO (ANEXO 4) SALÓN AMPLIO, LUMINADO ROPA COMODA	40 MINUTOS	

SESION 13

TEMA: La autoaceptación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS Y TUS SENTIMIENTOS
2	SABER QUE TANTO SE CONFIAN EN EL ORGANISMO, NECESIDADES Y SENTIMIENTOS.	APLICACION DE CUESTIONARIO ¿QUIEN SOY? (RODRIGUEZ, MAURO, 1988: A 49)	CUESTIONARIO ¿QUIEN SOY?	10 MINUTOS	
3	IDENTIFICAR CUALIDADES Y DEFECTOS DE SI MISMO.	SOLICITAR A LOS PARTICIPANTES UNA HOJA EN BLANCO Y ESCRIBAN DIEZ CUALIDADES Y DIEZ DEFECTOS QUE IDENTIFIQUEN EN SI MISMOS. PEDIRÁ QUE LES COSTO MÁS TRABAJO IDENTIFICAR SUS CUALIDADES O DEFECTOS, Y A QUE ATRIBUYEN SU DIFICULTAD PARA IDENTIFICAR SUS CUALIDADES O DEFECTOS	HOJAS BLANCAS LAPICES	30 MINUTOS	

SESION 14

TEMA: La autoaceptación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2 IDENTIFICAR EN SÍ MISMO CUALIDADES Y HABILIDADES POSITIVAS.	TÉCNICA "EL ESPEJO" (PICK, SUSAN, 1995:286)	DECIR A LOS PARTICIPANTES EL OBJETIVO DE LA SESION DARLE A CADA PARTICIPANTE UNA HOJA CON LOS ESPELOS INDICAR QUE EN CADA ESPELO DEBEN ESCRIBIR SUS CUALIDADES O CARACTERISTICAS POSITIVAS. PREGUNTARLES QUE HABILIDADES O CUALIDADES LES COSTO MAS TRABAJO IDENTIFICAR, POR QUE CREEN QUE TIENE TALES CARACTERISTICAS, COMO GREEN QUE PUEDEN MANTENER O AUMENTAR LA IMAGEN POSITIVA QUE LES REFLEJA CADA ESPELO.	HOJA CON ESPELOS DIBUJADOS	40 MINUTOS	

SESION 15

TEMA: La autoaceptación como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	AVUDAR A ADOLESCENTES DIFERENCIAR SUS HABILIDADES Y DEBILIDADES.	TÉCNICA "MI BANDERA PERSONAL" (RUIZ, ROCIO, 1999: 98)	HOJA DE TRABAJO DE "MI BANDERA PERSONAL" MARCADORES PARA PARTICIPANTE CADA HOJAS BLANCAS	40 MINUTOS	

DAR A CADA PARTICIPANTE UNA HOJA DE TRABAJO

SOLICITAR QUE ELA SEIS PREGUNTAS, LAS LEA EN VOZ ALTA Y LAS ESCRIBA EN HOJAS BLANCAS.

EXPLICAR SIGNIFICADO DE BANDERA Y SOLICITAR QUE PEGUE LAS HOJAS EN EL PIZARRON O LA PARED, FORMANDO UNA BANDERA POR LO TANTO EL EJERCICIO QUE VAN A HACER ES SOBRE SU BANDERA PERSONAL.

DECIR A LOS PARTICIPANTES QUE LAS RESPUESTAS SERAN PLASMADAS A TRAVÉS DE UN DIBUJO, DISEÑO, FRASE O PALABRA.

SOLICITAR QUE FORMEN GRUPOS DE CUATRO INTEGRANTES PARA QUE COMPARTAN SUS BANDERAS.

PEDIR QUE FORMEN UN CIRCULO PARA UNA PLENARIA Y DISCUTIR SOBRE:

- ¿TE FUE DIFICIL CONTAR TU HISTORIA PERSONAL A OTROS?
- ¿HABÍAS PENSADO EN ESAS COSAS ANTES?
- ¿QUÉ APRENDISTE DE TI MISMO?

SESION 16

TEMA: El autorrespeto como parte de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1 COMPRENDER SIGNIFICADO DE AUTORRESPECTO.	RETROALIMENTAR LA SESION ANTERIOR Y PRESENTACION DEL QUINTO ESCALON DE LA AUTOESTIMA	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES EXPOSICION DEL SIGNIFICADO DE AUTORRESPECTO	ACETATO (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2 CONCIENZTAR QUE LA AUTOESTIMA LLEVA A ESTIMAR A LOS DEMAS.	LEER TEXTO "LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES" (RODRIGUEZ, MAURO. 1988. A 59)	LECTURA GRUPAL IDENTIFICAR ASPECTOS DE ALTA AUTOESTIMA	COPIAS DE LA LECTURA	15 MINUTOS	
3 COMPRENDER DE LA IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD EN LAS RELACIONES Y DE LA SIMILITUD DE SENTIMIENTOS EN EL SER HUMANO.	DRAMATIZACION "JUSTICIA CON EL PROJIMO" (RODRIGUEZ, MAURO. 1988. A 61)	PEDIR A DOS PARTICIPANTES DRAMATIZAR LA SIGUIENTE ESCENA: CUANDO UN AMIGO CALIMACO, POETA DE ALEJANDRIA, CONTO A ESTE QUE UN VEGINO SUYO LE HABIA HABLADO MUY MAL DE EL, CALIMACO LE RESPONDIÓ: "NO TE HUBIERA DICHO TODAS ESAS COSAS SI NO SUPIERA QUE TU LAS ESCUCHABAS CON GUSTO". PEDIR A LOS PARTICIPANTES ESCRIBAN LO QUE HAN COMPRENDIDO DIVDIRLOS EN SUBGRUPOS DE 4 PERSONAS Y QUE DEN RESPUESTA A LO SIGUIENTE: - ¿QUÉ PASA CUANDO DOS PERSONAS HABLAN MAL DE OTRA? - ¿QUÉ HAGO CUANDO ALGUIEN ME DICE QUE HAN HABLADO MAL DE MI?	ACETATO DE LA LECTURA PROYECTOR CUADERNO DE TRABAJO	25 MINUTOS	

SESION 17

TEMA: El autorrespeto como parte de la autoestima. .

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRÁS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONCIENCIAR EL VALOR DE LA AMISTAD Y LAS CUALIDADES QUE NECESITAN DESARROLLARSE PARA ESTA.	<p>TÉCNICA "AMISTAD" (RODRIGUEZ, MAURO, 1988: A 61)</p> <p>ENTREGAR LA SIGUIENTE ENCUESTA A CADA PARTICIPANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DESCRIBE LAS CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN AMIGO - INDICA CÓMO DEMUESTRAS QUE ERES AMIGO DE ALGUIEN - ¿CREES QUE ES IMPORTANTE TENER AMIGOS? ¿POR QUÉ? - ¿CREES QUE TIENES CUALIDADES PARA SER UN BUEN AMIGO? SI LAS TIENES ¿CUÁLES SON Y QUÉ OTRAS CUALIDADES QUISIERAS TENER? <p>RECOGER LAS ENCUESTAS Y LEER UNA DE ELAS AL AZAR SIN DECIR EL NOMBRE DEL AUTOR.</p> <p>ABRIR UN DEBATE SOBRE LAS IDEAS EXPUESTAS</p> <p>REFLEXIONAR LECTURA</p>	ENCUESTA PARA CADA PARTICIPANTE	40 MINUTOS	

SESION 18

TEMA: Fortalecimiento de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RETROALIMENTAR LA SESION ANTERIOR Y PRESENTACION DEL SEXTO ESCALON DE LA AUTOESTIMA	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES EXPOSICION DEL SIGNIFICADO DE AUTOESTIMA	ACETATO (ANEXO 2)	5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	EXPERIMENTAR LA DIFERENCIA QUE EXISTE ENTRE INTEGRAR LAS IDEAS EN UN ORGANISMO SIN MASTICARLAS, TRAGANDOLAS, Y POR OTRA PARTE TOMAR CONCIENCIA DE ELLO, SABOREANDOLAS, DISTINGUIENDO SU SABOR Y TEXTURA (SE APLICA TAMBIEN A IDEAS Y CONCEPTOS) Y A ELLEMAN ESTOS CON LA AUTOESTIMA.	<p>DAR UN TROZO DE ZANAHORIA A CADA PARTICIPANTE, PEDIRLES QUE LO COMAN Y COMENTAR COMO SE SIENTEN, COMO ES OTRO Y SOLICITARLES QUE LO MASTIQUEN HASTA QUE ESTE BIEN LIQUIDO Y ENTONCES SE LO TRAGUEN.</p> <p>PEDIR QUE DESCRIBAN LA SENSACION QUE TUVIERON AL COMER LA ZANAHORIA Y COMENTAR COMO SE SIENTEN ELLOS QUE SERA MEJOR ASIMILARLA.</p> <p>FORMAR EQUIPOS DE CUATRO Y COMENTAR LA COMPARACION ENTRE UNA Y OTRA FORMA DE COMER CON LA DE TOMAR NUEVAS IDEAS, Y COMPARAR ESTOS DOS ESTADOS DE COMER, LOS EFECTOS QUE TIENEN EN EL ORGANISMO.</p> <p>PEDIR AL GRUPO QUE SUGIERA QUE AUTOCONCEPTO PODRA TENER UNA PERSONA QUE COME RAPIDAMENTE O TRAGA SIN MASTICAR Y LO HACE DE LA MISMA MANERA CON LAS IDEAS O INFORMACION.</p>	TROZOS DE ZANAHORIA HOJAS BLANCAS LAPIZ	45 MINUTOS	

SESION 19

TEMA: Fortalecimiento de la autoestima

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESION ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2	CONOCER EL ESTADO AFECTIVO DE UN GRUPO Y ANIMAR LA ACTIVIDAD.	<p>TÉCNICA "ARCO IRIS AFECTIVO" (ANONIMO)</p> <p>EL CONDUCTOR EXPLICARÁ QUE EXISTE UNA TENDENCIA A ASOCIAR LOS COLORES CON EL ESTADO DE ANIMO, INVITARA A QUE CADA PARTICIPANTE ESCOGA UNA GOTTA DE LLUVIA, LE PONGA SU NOMBRE Y LA COLOQUE EN EL ARCO IRIS DE ACUERDO AL COLOR ESCOGIDO.</p> <p>SE HACE UNA INTERPRETACION DEL ESTADO ANIMICO DEL GRUPO, REFIRIENDO LA ASOCIACION DE COLORES.</p> <p>AL CONCLUIR LA ACTIVIDAD PUEDE PEDIR QUE CADA INTEGRANTE RECTIFIQUE SU ESTADO DE ANIMO, PARA APRECIAR SI SE MEJORO O NO EL CLIMA SOCIO-PSICOLOGICO DEL GRUPO.</p>	<p>CARTULINA CON EL DIBUJO DEL ARCO IRIS</p> <p>GOTTAS DE AGUA, EN CARTULINA</p>	40 MINUTOS	

SESION 20

TEMA: Fortalecimiento de la autoestima

OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	RESCATAR LAS REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR	LEER EL CONCENTRADO DE REFLEXIONES		5 MINUTOS	AL FINAL DE LA SESIÓN ESCRIBIRAS LOS LOGROS OBTENIDOS Y TUS SENTIMIENTOS
2 REFORZAR COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.	LOS ANÁLISIS DEL TEXTO "YO SOY YO" (SATIR, VIRGINIA.-1986: 27)	REPARTIR A CADA PARTICIPANTE HOJA DEL TEXTO "YO SOY" DE VIRGINIA SATIR, E IDENTIFICAR LOS COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA. PREGUNTAR COMO SE SINTIERON, SI LES AGRADO Y PORQUE	LECTURA PARA CADA PARTICIPANTE	10 MINUTOS	
3 CLAUSURAR EL TALLER.	TÉCNICA "HASTA LUEGO" (PICK, SUSAN, 1996:320)	PEDIR A LOS PARTICIPANTES PIENSEN EN UNA ANECDOTA AGRADABLE QUE HAYAN VIVIDO DURANTE EL TALLER LLAMAR A CADA PARTICIPANTE POR SU NOMBRE PARA QUE PASE A RECOGER SU DIPLOMA AL RECOGER SU RESPECTIVO DIPLOMA, CADA PARTICIPANTE DIRA QUE SITUACION O MOMENTO DURANTE EL TALLER LE IMPACTO DE MANERA POSITIVA AL FINALIZAR LA ENTREGA DE DIPLOMAS, EL CONDUCTOR DARÁ LAS GRACIAS A LOS PRESENTES	MESA DE HONOR DIPLOMAS	30 MINUTOS	
4 EVALUAR EL TALLER.	RESOLUCION DE CUESTIONARIO (PASCUAL, ANTONIA, 1988:177)	PEDIR A LOS PARTICIPANTES RESOLVER CUESTIONARIO DE EVALUACION DEL TALLER			

Sesiones del Taller

SESIÓN 1. Introducción al tema de autoestima y rompimiento de hielo

El contenido del presente taller esta diseñado para que inicies un proceso de conocimiento de sí mismo y de tus compañeros, para que como grupo se construya un clima de confianza y respeto que les permita expresar las inquietudes así como sus aportaciones de crecimiento personal.

OBJETIVOS

- Ubicar tu participación como alumno en el taller como integrante del grupo
- Implicarse en la importancia del proceso de la autoestima

PROCEDIMIENTO

En esta sesión se presentará el conductor del programa, mencionando su nombre, ocupación y motivos por los que se encuentra ante el grupo. También expondrá que el objetivo del taller pretende fomentar su autoestima y se vea reflejado en su desempeño académico, por lo tanto su participación será muy valiosa. Mencionará que el respeto entre los participantes es sustancial para poderse efectuar cada una de las sesiones. Se hará énfasis en que es de suma importancia respetar lo que el otro diga, y que no es válido guardarse algún comentario, ni mucho menos divulgarlo entre ellos o con compañeros ajenos que no participan en el taller.

Como parte esencial del taller es romper el hielo se sugiere la técnica de presentación "Conociéndote". Ya que se pretende saber el nombre de los compañeros y facilitar la relación en el transcurso del taller.

Una segunda técnica para romper el "hielo" es la de "Fiesta de presentación", donde en una hoja de papel cada participante escribirá cinco definiciones de sí mismo. Esta técnica pretende un acercamiento interpersonal de manera rápida y sin temor a la comunicación.

MATERIAL DIDÁCTICO

Sesión 1	Introducción al tema de autoestima y rompimiento de hielo.
Técnica	"Conociéndote".
Duración	20 minutos
Sesión 1	Introducción al tema de autoestima y rompimiento de hielo.
Técnica	"Fiesta de presentación"
Duración	25 minutos

SESIÓN 2. Sensibilización de la autoestima

OBJETIVO

- Identificar la importancia que tiene el conocimiento del sí mismo para fortalecer tu autoestima

PROCEDIMIENTO

Resuelva el cuestionario de autoestima (10 minutos) y posteriormente elabora tu autobiografía (35 minutos) para conocer algunos elementos de sí mismo y valorar los momentos más significativos de tu vida.

MATERIAL DIDÁCTICO: **CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA No. 1**
Escala adaptada de Bonet 1994 (p. 27)

Instrucciones: Coloca una X en el recuadro que corresponda y al final de la hoja menciona quien es la persona más importante en tu vida.

- (1) Nunca (2) Alguna Vez (3) Con cierta frecuencia
(4) Con mucha frecuencia (5) Siempre

	1	2	3	4	5
ME APRECIO, ME RESPETO, ME ACEPTO COMO SOY.					
ESTOY SATISFECHO/A DE MI MISMA/O					
RECONOZCO MIS CUALIDADES Y MIS LOGROS					
ME VALORO EN LO QUE REALMENTE VALGO					
ASUMO SERENAMENTE MIS ERRORES, LIMITACIONES Y FRACASOS.					
ME PERDONO.					
ME COMPORTO DE UNA MANERA AUTÓNOMA Y SOLIDARIA A LA VEZ.					
SOY CAPAZ DE DEFENDER MIS DERECHOS SIN INTENTAR VIOLAR LOS AJENOS.					
ME CUIDO SUFICIENTE.					

La persona más importante en mi vida es: _____

EVALUACIÓN

En la parte de atrás de la hoja escribe tu reflexión sobre la sesión.

SESIÓN 3. Identificación del concepto de "AUTOESTIMA"

OBJETIVOS

- Definir el término de autoestima y comprenderás como se estructura.
- Conocer los elementos que integran el proceso de la autoestima
- Examinar a través de una lectura la importancia de la autoestima

PROCEDIMIENTO

En esta sesión se llevará a cabo una lluvia de ideas para que precises el término "autoestima". Posteriormente escribirás el significado del término, luego elaborarás una definición más completa considerando las aportaciones de tus compañeros.

Posteriormente escucharas la exposición del orientador, con relación a la estructura y la escalera de la autoestima, finalmente utilizando una lectura reflexionarás en torno a la autoestima, con el propósito de implicarte en el fortalecimiento de tu propia autoestima.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Redacta algo sobre el término de autoestima

Tiempo: 10 minutos

AUTOESTIMA ES.....

ACTIVIDAD 2: Analiza la lectura "AUTOESTIMA"

Tiempo: 10 minutos

AUTOESTIMA

Es la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo.

La autoestima es propiciada desde el nacimiento, cuando nuestros padres nos aceptan y nos desean, nos dan la posibilidad de sentirnos esperados y queridos, cuando no pasa esto crecemos con sentimientos de rechazo y baja estima

La importancia de que nosotros generemos la autoestima radica en que dependiendo del nivel de respeto, confianza y amor que nos profesemos, va a depender que es lo que podemos lograr o no.

La autoestima es una actitud hacia nosotros mismos, por consiguiente va a tener implicaciones a lo largo de toda nuestra vida. Durante la adolescencia sufrimos cambios que nos generan redescubrimientos no sólo físicos sino también emocionales.

Es un período crucial ya que tenemos la oportunidad de experimentar cosas nuevas, de ampliar nuestro mundo social y de tomar decisiones que definen en gran medida nuestro destino.

Cada uno de nosotros se desarrolla dentro de un contexto social, interactuamos con otras personas entre las cuales se encuentran nuestros familiares, amigos y maestros. Muchas veces varias de estas personas tratan de presionarnos a actuar de cierta manera y para quedar bien o para que no nos dejen de querer accedemos y actuamos de acuerdo a lo que la o las personas esperan de nosotros.

En este caso algunas veces durante la adolescencia la autoestima se debilita ya que nuestra imagen corporal cambia y se da la confusión de roles.

En esta etapa el adolescente cuestiona, pregunta y necesita que las personas lo ayuden a valorarse y fortalecer su estima, sino lo encuentra en su familia algunas veces se une a grupos los cuales lo pueden llevar a actuar negativamente.

Un adolescente con baja autoestima se compara fácilmente, no confían en sí mismos, se deprimen con cierta regularidad, dejan que otros decidan por ellos mismos por lo que a veces pueden caer fácilmente en función de lo que desean los demás.

Cuando una persona se siente segura de sí misma, con control sobre las cosas que le suceden con autoestima y con clara conciencia de los valores personales que tiene, puede evadir influencias negativas que pudieran perjudicar su cuerpo y su mente.

Por eso es recomendable que se establezca una buena relación con la familia, que se desarrolle la comunicación con quienes lo rodean, fortalezca su autoestima y por lo tanto podrá tomar decisiones racionales sobre lo que quiere y desea ahora y a futuro.

El conocimiento de nosotros mismos nos permite construir nuestra vida de manera positiva, tenemos que buscar un buen equilibrio emocional. Entrar en contacto directo con nuestros sentimientos y emociones nos hace ser genuinos y especiales, además debemos aprender a ser nuestros propios amigos.

EVALUACIÓN

En el reverso de esta hoja expresa como te sentiste a partir de los ejercicios del día de hoy.

SESIÓN 4. EL AUTOCONOCIMIENTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la autoestima en la individualidad e irrepetibilidad del ser humano.
- Identificar tus logros y éxitos con base en tus habilidades y destrezas.

PROCEDIMIENTO

En esta sesión leerás en silencio y comentarás el texto “Compuse la hombre y el mundo quedo arreglado”. Posteriormente dibujaras un árbol donde escribirás tus habilidades, destrezas y logros. Ello te permitirá un reconocimiento personal de lo que haz logrado hasta el momento, considerando para ello tus capacidades.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Análisis de lectura “Compuse al hombre y el mundo quedo arreglado”

Tiempo: 10 minutos

Compuse al Hombre y el mundo quedo arreglado

“Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: “¿Qué es eso, papá?”, el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo, y contesta: “Es una granja, hijo”. Al comenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: “¿Ya vamos a llegar?”, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado de nuevo su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta de que en la revista aparece un mapa del mundo; lo recorta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: “Ya terminé”. ¡Imposible! ¡No lo puede creer! ¿Cómo tan pronto? Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: “¿Cómo pudiste el mundo armar tan rápido?”. El niño contesta: “Yo no me fije en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; **compuse al hombre y el mundo quedó arreglado**”.

Actividad 2: Realiza un dibujo donde representes tú árbol, escribiendo en el tronco tu nombre o como te guste que se te diga, en las raíces escribirás tus habilidades, fuerzas, capacidades y destrezas, en la copa del árbol tus logros y éxitos. Posteriormente comenta con tus compañeros sobre lo que anotaste en tu dibujo.

Tiempo: 30 minutos

Mi Árbol

EVALUACIÓN

Escribe como te sientes a partir de las experiencias grupales en la sesión de hoy.

SESIÓN 5. EL AUTOCONOCIMIENTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Iniciar a concientizar el yo integral.
- Reconocer la estructura del yo integral
- Advertir si se hicieron más conscientes del yo integral

PROCEDIMIENTO

Con la resolución del cuestionario ¿Quién soy? Rescataras aspectos físicos, mentales y afectivos de tu personalidad, los cuales podrás ubicar y/o entender al leer el esquema del "Yo integral". Finalmente con la aplicación del cuestionario "Conciencia y conocimiento de mí mismo" apreciarás la importancia de un autoconocimiento.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Resolución de cuestionario 2 ¿Quién soy?
 Tiempo: 10 minutos

CUESTIONARIO 2 ¿QUIÉN SOY?

1. Físicamente soy _____

2. Mentalmente soy _____

3. Emotivamente soy _____

4. Mis habilidades y destrezas _____

5. Mis debilidades y limitaciones _____

6. Mis aptitudes y capacidades _____

7. Mis roles o papeles son _____

8. Mi carácter _____

9. Mis sueños (despierto) _____

10. Mis actividades más importantes _____

11. Mis gustos _____

12. Mis pasatiempos _____

ACTIVIDAD 2: Escucha con atención la exposición del conductor sobre el "Yo integral"

Tiempo: 20 minutos

ACTIVIDAD 3: Resuelve el cuestionario "Conciencia y conocimiento de mí mismo"

Tiempo: 10 minutos

CONOCIMIENTO Y CONOCIMIENTO DEL SI MISMO

INSTRUCCIONES: Coloca una cruz en la columna que corresponda, según esta clave:

-SI = la mayor parte de las veces

-NO = nunca

-? = no sé o dudo

		SI	¿	NO
COMPRENDO MIS NECESIDADES BÁSICAS	1. ME OCUPÓ DE MIS NECESIDADES FÍSICAS: COMIDA, TECHO, 2. ME AMO A MÍ MISMO Y A LOS DEMÁS. 3. ME ARRIESGO EXPLORANDO Y CREANDO 4. APRENDO ESTUDIO Y REFLEXIONO 5. AYUDO Y TRABAJO CON OTROS 6. ACEPTO MIS CAPACIDADES Y LIMITACIONES 7. LUCHO POR MI DIGNIDAD Y AUTORRESPECTO 8. SOY ABIERTO Y ESPONTÁNEO 9. SOY CAPAZ DE INTIMAR CON OTRA PERSONA 10. EXPRESO DEPRESIÓN Y TRISTEZA CON LÁGRIMAS Y ANGUSTIA. 11. EXPRESO MIS TEMORES, ANSIEDADES Y PREOCUPACIONES 12. EXPRESO ALEGRÍA Y FELICIDAD CON RISAS Y JÚBILO			

	<p>13. EXPRESO MIS ENOJOS Y FRUSTRACIONES</p> <p>14. GOZO LA VIDA CON OTROS.</p>			
<p>TENGO CONTROL Y CONCIENCIA DE MÍ MISMO</p>	<p>15. ME DOY CUENTA DE LAS SENSACIONES DE MI CUERPO, RESPIRACIÓN, VISTA, OÍDO, GUSTO, TACTO Y OLFATO.</p> <p>16. TENGO FE EN MIS TALENTOS Y HABILIDADES</p> <p>17. TENGO SENSIBILIDAD Y PERCEPCIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE OTROS</p> <p>18. MANEJO Y SUPERO MIS CONDUCTAS INDESEABLES</p> <p>19. PLANEO Y DIRIJO MI PROPIO FUTURO</p>			
	<p>20. APRECIO Y REFUERZO MIS CONDUCTAS DESEABLES</p> <p>21. DESEO COSAS GRANDES Y LAS FANTASEO</p> <p>22. PRACTICO LOS VALORES SOCIALES: CORTESÍA Y HONESTIDAD</p> <p>23. DESARROLLO CONCIENCIA DEL FIN QUE TIENEN EL PODER Y LA RIQUEZA</p> <p>24. ATIENDO, SIRVO Y APOYO A LOS DEMÁS</p> <p>25. DESARROLLO LA APRECIACIÓN POR LA</p>			

	<p>BELLEZA Y EL ARTE</p> <p>26. ME COMPROMETO A MÍ MISMO A SELECCIONAR MIS VALORES Y EXPECTATIVAS</p> <p>27. APRENDO A DAR Y A AMAR MÁS PLENAMENTE</p>			
	<p>28. ME RESPONSABILIZO ANTICIPADAMENTE DE LAS CONSECUENCIAS DE MI CONDUCTA</p> <p>29. ASUMO LA RESPONSABILIDAD DE MIS PROPIAS DECISIONES</p> <p>30. ME ADAPTO A LOS CAMBIOS SOCIALES Y DE LA COMUNIDAD</p> <p>31. ASUMO LAS RESPONSABILIDADES SOCIALES Y DE LA COMUNIDAD</p> <p>32. ME IDENTIFICO CON LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS Y OFREZCO AYUDA</p> <p>33. ME TRASCIENDO A MÍ MISMO A TRAVÉS DE UNA IDENTIFICACIÓN CON EL UNIVERSO</p> <p>34. RENUEVO Y CREO MI SER</p> <p>35. ME DOY CUENTA DE LAS SENSACIONES DE MI CUERPO: RESPIRACIÓN, VISTA, OÍDO, GUSTO, TACTO Y OLFATO</p>			
EXPRESO MIS SENTIMIENTOS	36. EXPRESO DEPRESIÓN Y TRISTEZA CON			

	<p>LÁGRIMAS Y ANGUSTIA</p> <p>37. EXPRESO MIS TEMORES, ANSIEDADES Y PREOCUPACIONES</p> <p>38. EXPRESO ALEGRÍA Y FELICIDAD CON RISAS Y JÚBILO</p> <p>39. EXPRESO MIS ENOJOS Y FRUSTRACIONES</p> <p>40. GOZO LA VIDA CON OTROS</p>			
--	--	--	--	--

EVALUACIÓN

Expresa como te sientes a partir de la experiencia del día de hoy

SESIÓN 6. EL AUTOCONCEPTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

-Concientizar el valor de la amistad y las cualidades que necesitan para desarrollarla.

PROCEDIMIENTO

A través de la proyección "Johny Lingo" reconocerás quien es la persona más importante en tu vida. Y con la exposición de "Potencialidades y limitaciones" harás conciencia de cuales son las tuyas.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Proyección de película "Johny Lingo"

Duración 30 minutos

GUÍA PARA ANÁLISIS DE PELÍCULA DE "JOHNY LINGO"

1. ¿Cuál es su autoconcepto de la protagonista? _____

2. ¿A qué se debe que ella tenga baja autoestima? _____

3. ¿Qué necesidades o valores están implícitos en la motivación de la protagonista? _____

4. ¿En que te identificas con la protagonista y por qué? _____

EVALUACIÓN

Con base a un guión comentar la película y resaltar tus capacidades para fortalecerlas, sin perder de vista tus debilidades para transformarlas positivamente.

ACTIVIDAD 2: Exposición de potencialidades y limitaciones
Duración 22 minutos

Potencialidades y Limitaciones

ESCRIBIR MIS DEBILIDADES, LIMITACIONES, INCAPACIDADES Y ERRORES	ESCRIBIR MIS HABILIDADES, TALENTOS, CAPACIDADES, RECURSOS Y FUERZAS POSITIVAS

EVALUACIÓN:

Escribe tus puntos de vista en torno a la actividad y compártela con el grupo.

SESIÓN 7. EL AUTOCONCEPTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Examinar algunas creencias negativas que afectan ciertos aspectos de la vida
- Analizar las capacidades y limitaciones

PROCEDIMIENTO

Con la hoja impresa "Grabaciones Negativas" podrás visualizar cuales son aquellas posibles ideas negativas que te impiden fortalecer positivamente tu autoestima, y tendrás la oportunidad de sincerarte contigo mismo.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1. Analizar frases de grabaciones negativas y
 Reflexionar lectura de grabaciones negativas

Tiempo: 30 minutos

REFLEXIÓN DE GRABACIONES NEGATIVAS

INSTRUCCIONES: Analiza las siguientes frases y

Añade creencias o conceptos que seguidamente vienen a tu pensamiento

"Nadie me quiere, nadie me comprende"

"Yo nunca levanto la cabeza"

"Por más que estudio siempre repruebo"

"Todos los padres regaña"

"Los maestros nunca ayudan"

"Posteriormente se hace una lectura de reflexión"

"Todo me sale mal"

"Siempre llego tarde"

"Siempre que voy a orientación es por un reporte"

" _____ "

“ _____ ”

“ _____ ”

” _____ ”

“ _____ ”

” _____ ”

“ _____ ”

“ _____ ”

” _____ ”

EVALUACIÓN

Al final comentarás con tus compañeros el ejercicio.

GRABACIONES NEGATIVAS

Y así nos va...estamos solos, nadie nos comprende, tenemos deudas y nunca levantamos la cabeza, he esperado pacientemente llena de amarguras; los bancos sólo le prestan al que no lo necesita; la amiga que más quería me traiciono y así, con todas estas creencias negativas, si hay razón para decir ¡el mundo es un valle de lágrimas!.

Llegamos entonces a la conclusión de que si deseamos cambiar y mejorar nuestra vida, lo primero que tenemos que cambiar son nuestros pensamientos y nuestras creencias pero fundamentalmente debemos cambiar la opinión que tenemos de nosotros mismos.

Recuerda: la realidad es únicamente lo que tú piensas que es. Tenemos nuestra propia interpretación y a esa nos sujetamos. Estamos condicionados por todas nuestras creencias, temores, miedos, culpas y rencores. Y a medida que aprendamos a comunicarnos de manera más eficaz, eficiente y genuina lograremos entrar en contacto con nuestras emociones y afectos y con esto lograremos mayor autoconocimiento, elevaremos nuestro nivel de autoestima.

ACTIVIDAD 3: Contestar hoja de trabajo "Sinceridad"

Tiempo: 20 minutos

TÉCNICA "SINCERIDAD"

Yo puedo _____

Yo no puedo _____

Me gusta de mi que _____

Me gusta _____

No soporto _____

Odio que _____

No me gusta de mi que _____

EVALUACIÓN: Escribe tu reflexión del día de hoy y coméntala ante el grupo

SESIÓN 8 EL AUTOCONCEPTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA**OBJETIVO**

Distinguir que los autoconceptos son relativos al estado de ánimo, a trato con ciertas personas, a temas y circunstancias específicas.

PROCEDIMIENTO

En la hoja de trabajo escribir del lado izquierdo los autoconceptos que creas tener y del lado derecho los que no creas tener.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Escribir tanto los autoconceptos que creas como lo que no crees tener sobre la Autoestima

Tiempo: 45 minutos.

AUTOCONCEPTOS QUE CREO TENER	AUTOCONCEPTOS QUE NO CREO TENER

EVALUACIÓN

Expresa en la página de atrás como te sientes, cuáles son tus impresiones de la experiencia del tema de hoy

SESIÓN 9 LA AUTOEVALUACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA**OBJETIVOS**

- Contrastar en sí mismo alcances y limitaciones.

PROCEDIMIENTO

Después de dibujar un baúl y una maleta, imaginarás que vas a realizar un grandioso viaje por lo que en el baúl escribirás todo aquello que dejas y en la maleta todo aquello que pienses llevarte. Recuerda que es un viaje muy especial.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Técnica "La maleta de la vida"

Tiempo: 40 minutos

LA MALETA DE LA VIDA**EVALUACIÓN:**

Escribe cómo te sientes a partir de tu experiencia durante la sesión y cuáles fueron tus logros.

SESIÓN 10**LA AUTOEVALUACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA****OBJETIVOS**

- Simbolizar la percepción que se tiene de sí mismo.
- Distinguir la percepción de sí mismo.

PROCEDIMIENTO

Después de reflexionar acerca de ti mismo, piensa en un símbolo que pueda representarte y plásmalo a través de una figura hecha con plastilina. Posteriormente realiza la lectura "La imagen de uno mismo" y distingue la percepción que tienes de ti mismo.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Elaboración de símbolo

Tiempo: 25 minutos

ACTIVIDAD 2: Análisis de lectura "La imagen de uno mismo"

Tiempo: 15 minutos

LA IMAGEN DE UNO MISMO

¿De veras eres como crees ser? Qué pregunta tan sin sentido dirás, sin embargo, permíteme compartir contigo algunas ideas al respecto.

Seguramente has visto en los circos a enormes elefantes sujetos a una estaca por una cadena, que aunque gruesa, dada la descomunal fuerza de estos animales, no les sería difícil arrancarla y huir.

¿Por qué no lo hacen?, ¿Qué los detiene? La explicación la encontramos en la experiencia previa del animal, que cuando pequeño fue atado de la misma manera y seguramente intentó desprenderse sin lograrlo, fue entonces cuando aprendió, demasiado bien por cierto, que esas cadenas eran más poderosas que él, el tiempo paso, sus características, en cuanto a la fuerza y tamaño, cambiaron, lo que no logró cambiar fue la imagen que tenía respecto a la imposibilidad de liberarse de su atadura.

La primera experiencia, le había enseñado que no podía vencer ese obstáculo. El hecho fue real, no había engaño, trato y no pudo después. Después la atadura existía sólo en su mente. Las imitaciones más difíciles de vencer son precisamente aquellas que existen sólo en nuestra mente, imágenes, resultado de una serie de experiencias, reales en su momento, circunstanciales tal vez, pero que ocurrieron en el pasado y nos dejaron una enseñanza acerca de cómo reaccionar frente a una determinada situación. Lo que ocurre es que la conducta aprendida de esa manera se repite reforzándose y ocasionándonos en algunos casos resultados no deseados, y es que, a pesar de que las circunstancias han variado, nos quedamos y actuamos conforme a la imagen que tenemos.

Esto funciona de la siguiente manera: si de niño al querer participar en una conversación de adultos te dijeron ¡cállate!, ¡Tú no opinas!, ese hecho puede haber quedado registrado dolorosamente en tu mente, incorporándose en la imagen que tienes de ti mismo, por eso cuando deseas participar en alguna discusión, exponiendo tu punto de vista, ocurre un diálogo interno en el que tú te dices: Yo no estoy de acuerdo con lo que estas diciendo y debo exponer mi idea, consulto a mi imagen de cómo soy y de inmediato recibo respuesta, "Tú no tienes derecho a opinar", por lo que te quedas callado en silencio o tímidamente y en voz muy baja, casi inaudible, inicias tu exposición, como nadie te escucha, confirmas que es porque no tienes derecho a opinar, refuerzas tu imagen y continuas creyendo más firmemente que no tienes derecho a opinar.

¿Qué te parece? Igual que le ocurrió al elefante de nuestro ejemplo, hemos construido una fuerte cadena en nuestra mente ¿Pero sabes que es lo mejor de todo esto? Que como la limitación existe sólo en nuestra imaginación, la podemos cambiar, experimentando con nuevas conductas para así superarnos.

¿Ideas erróneas? ¿Imágenes equivocadas acerca de nosotros mismos? Claro que si.

Yo no sirvo para hablar en público, no tengo derecho, ¿Cuál es la imagen que te has formado de ti mismo?, ¿te limita?

Date la oportunidad, a lo mejor no eres como crees ser, a lo mejor eres mucho más valioso de lo que te imaginas y estás pleno de posibilidades, a lo mejor, no has descubierto tu verdadero potencial.

Detente. Date una oportunidad. Te la mereces.

EVALUACIÓN

Expresa tus sentimientos acerca de la sesión del día de hoy y comenta la importancia de la autoaceptación en el fortalecimiento de la autoestima.

SESIÓN 11 LA AUTOEVALUACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Diferenciar entre estar vivo y ser vital
- Contrastar los logros obtenidos en diferentes áreas, así como relacionar el grado de vitalidad en ellos, entusiasmo o gozo.

PROCEDIMIENTO

Leerás el texto "Sentido de logro y vitalidad". Posteriormente seguirás las instrucciones para realizar tu gráfica sobre tu vida.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Lectura de "Sentido de logro y vitalidad"

Tiempo: 5 minutos

SENTIDO DE LOGRO Y VITALIDAD

Es diferente "estar vivos" a "ser personas vitales". Una persona vital está llena de energía y motivación para ir logrando el desarrollo, crecimiento y actualización de sus potencialidades. Es aquella que se dice a sí misma: "nunca acabaré de aprender", y por tanto se lanza a la tarea de aprender de cualquier experiencia que la vida le ponga enfrente, desde la más insignificante hasta la más trascendente y profunda. Decía Heráclito que la persona sabia es la que tiene la capacidad de ser feliz con lo que la vida le enseña.

El sentido de logro y vitalidad va unido a una búsqueda de salud física, psicológica y espiritual. Dice Maslow que la persona que se autorrealiza se preocupa por su cuerpo y espíritu, tiene actitudes de asombro, humildad y sencillez, con lo cual goza y todas las experiencias que vive, tanto con la naturaleza como con sus relaciones humanas le son significativas.

"El sentido de logro es uno de los motivadores más importantes que dirigen la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de objetivos" (A. Maslow, C. Rogers y otros). El sentido consiste en trascender creando, o trascender destruyendo. Por eso decimos que el hombre vital ejercita y desarrolla sus potencialidades, en lugar de arrear su existencia, destruyéndose" (P. Casares y A. Siliceo). Rodríguez Mauro. Planeación de vida y trabajo 1988: 42

ACTIVIDAD 2: Técnica "Mi gráfica de logros y vitalidad"

Tiempo: 35 minutos

“MI GRAFICA DE LOGROS Y VITALIDAD”

INSTRUCCIONES: dibuja una gráfica, en la parte baja pon las edades de los momentos de triunfos, señalándolos con un símbolo. Al lado izquierdo de la escala, según el grado de vitalidad pon el puntaje que consideres, el cual va de 1 a 10, tomando en cuenta el entusiasmo o gozo.

EVALUACIÓN

Observa tu gráfica y revisa en cuales áreas de tu vida haz obtenido más logros y escribe porque lo consideras así.

SESIÓN 12 LA AUTOACEPTACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Promover la autoaceptación y el conocimiento

PROCEDIMIENTO

En esta técnica deberás estar cómodo, con los ojos cerrados y en silencio. Irás realizando lo que vaya diciendo tu profesor.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Técnica “**Gracias a mi cuerpo**”

Tiempo: 40 minutos

INSTRUCCIONES: Escucha con atención la lectura “*Gracias a mi cuerpo*”

Debes estar relajado, cómodo, con los ojos cerrados y en silencio.

(Después de la lectura solicitarles que muevan lentamente los pies, las piernas, las manos, que abran los ojos y se estiren como gatos.)

EVALUACIÓN

Escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

SESIÓN 13**LA AUTOACEPTACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA****OBJETIVOS**

- Saber el grado de confianza en el organismo, necesidades y sentimientos
- Identificar cualidades y defectos de sí mismo.

PROCEDIMIENTO

En esta sesión distinguirás aspectos de tu organismo, necesidades, sentimientos, cualidades y defectos para mejorar tu autoestima.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Resolver cuestionario 3 ¿Quién soy?

Tiempo: 10 minutos

CUESTIONARIO

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener? _____

2. ¿Tengo alguna fuerza especial? _____

3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme? _____

4. ¿Qué hago por mí? _____

5. ¿Me permito cierta indulgencia? _____

6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importe? _____

7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas? _____

8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan _____

9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan _____

10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago? _____

11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago? _____

12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy? _____

ACTIVIDAD 2: Participa en la Técnica "Conociéndome"

Tiempo: 30 minutos

INSTRUCCIONES: Anota del lado derecho del cuadro, las que reconozcas como tus cualidades y del lado izquierdo los que consideres son tus defectos.

CONOCIÉNDOME

CUALIDADES	DEFECTOS

EVALUACIÓN

Escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

SESIÓN 14 LA AUTOACEPTACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA**OBJETIVOS**

- Identificar en sí mismo cualidades y habilidades positivas

PROCEDIMIENTO

Con base a lo señalado en cada uno de los espejos, que se te marcan en tu hoja de trabajo, escribe tus cualidades o características positivas.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

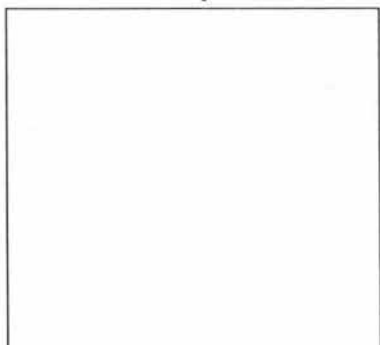
ACTIVIDAD 1: Técnica "El espejo"

Tiempo: 40 minutos

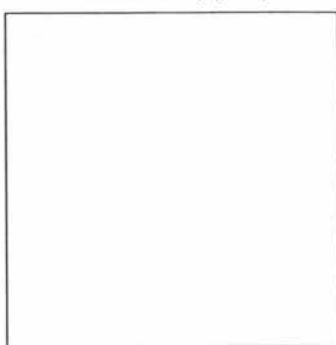
INSTRUCCIONES: Escribe en cada cuadro (espejo) lo que ves reflejado en el de acuerdo a los encabezados.

EL ESPEJO**Mi físico es****Mi carácter es****Como amigo (a) soy****Como hijo (a) soy****Como pareja soy**

Como estudiante soy



Como hermano (a) soy



EVALUACIÓN

Contesta el cuestionario y escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. Habilidades o cualidades que me costó trabajo identificar _____

2. ¿Por qué tengo estas características? _____

3. ¿Cómo puedo mantener o aumentar la imagen positiva que me refleja cada espejo acerca de mí mismo? _____

SESIÓN 15 LA AUTOACEPTACIÓN COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Diferenciar habilidades y debilidades

PROCEDIMIENTO

Elige 6 preguntas de las que se te muestran en tu hoja de trabajo y escribe tu respuesta utilizando un dibujo, frase o palabra, una en cada hoja, la cual te será proporcionada. Con base al significado del término "bandera", forma con las hojas anteriores tu bandera. Posteriormente participarás en equipo para compartir tu bandera.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1 : Técnica "Mi bandera personal"

Tiempo: 40 minutos

"Mi bandera personal"

(Hoja de trabajo)

1. ¿Cuál piensas que ha sido el máximo logro de tu vida hasta ahora?
1. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
2. ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
3. Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno
4. ¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?
5. Si fueras un animal, ¿cuál serías?
6. Si mueres hoy, ¿por qué te gustaría ser recordado?
7. ¿Qué es lo que más les gusta de ti a los miembros del sexo opuesto?
(Cualidad o logro)
8. ¿Quién es la persona que más admiras? ¿por qué?
9. ¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura o país?

10. ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alto?

EVALUACIÓN

Al término de la sesión formarás un círculo para llevar a cabo una plenaria y discutirás en torno a:

- ¿Te fue difícil contar tu historia personal a otros?
- ¿Habías pensado en esas cosas antes?
- ¿Qué aprendiste de ti mismo?

Comparte con tus compañeros de equipo los siguientes cuestionamientos y escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos

SESIÓN 16 EL AUTORRESPECTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Concientizar que la autoestima lleva a estimar a los demás
- Evaluar que la responsabilidad en las relaciones y la similitud de sentimientos en el ser humano

PROCEDIMIENTO

Leerás el texto "La autoestima en las relaciones interpersonales" e identificarás los aspectos que denoten alta autoestima.

Dos compañeros dramatizarán la escena "Justicia con el prójimo"

Formaras equipo con tres de tus compañeros y darán respuesta a lo siguiente:

- ¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?
- ¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD: Análisis de lectura "La autoestima en las relaciones interpersonales"

Tiempo: 15 minutos

LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Aquí el yo social se manifiesta a través de la relación con los otros y con el medio. Nadie se realiza, sino a través de otro, de razonar frente a otro y con otro; sin él no habría espejo, reflejo, ni quién mostrara otra forma de ver la realidad. Es aquí donde se ve más claro ese darse cuenta del que se habló. Es más fácil ver las fallas en el otro que en sí mismo. Es más fácil "culpar" al otro, que darse cuenta y preocuparse por lo propio.

Según la autoestima, así van a ser las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentra: "Ama al prójimo como a ti mismo", "Haz con los otros lo que quieras para ti", "No hagas a otros lo que no quieras para ti", etc. Es en sus respuestas y actitudes como se va conociendo a la persona; a través de todos los papeles que vive es como que tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando, respetando, así como lo hace consigo misma. Todo esto la hace crecer, ya que tiene la oportunidad de desarrollar su persona y comprensión. Es terrible pensar que hay gente que muere sin haberse dado cuenta de todos sus talentos, sin descubrirlos ni incrementarlos.

Al descubrir y desarrollar los talentos que le han sido dados la ser humano, la autoestima se acrecienta, motivando los demás cambios positivos. Según sea la autoestima de una persona así será la imagen que tenga de sí misma, la comunicación, abierta o cerrada, consciente o inconsciente. "El león cree que todos son de su condición".

La persona que se valora y está consciente de su proceso, está ocupada en sí misma, de lo que sale de sí, de ir escogiendo y "quedando bien con uno mismo", que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás. Quizá piense. "Yo también estoy en ese tú y de mí depende darte algo de lo mío; cubrirte alguna necesidad, enseñarte algo que te haga sentir feliz, apreciarte y pedirte lo que a ese yo que también eres tú, sólo tu puedes darle".

En resumen: El hombre es en el otro, a través del otro. Fracasará en sus relaciones sino puede tener relaciones consigo mismo. Si tiene problemas con las personas empezará por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo.

Debe reconocerse lo que uno se reserva como: temores, alegrías, dudas, sentimientos, etc., haciéndose responsable de ellos para que no interfieran en la relación con los demás.

Ejemplo: Un señor llega irritado por problemas de su trabajo, la esposa lo saluda y le pregunta que por qué no le habló como habían quedado; él descarga todo su enojo diciéndole que ella lo hace enojar con sus reclamos. Nadie hace sentir bien o mal al otro, sólo invita; uno es el que decide si acepta la invitación o no. Además, en este ejemplo el señor no se hizo responsable del sentimiento que ya traía al llegar, y se lo remitió a su esposa; se espera que en este caso, la esposa se dé cuenta de que él ya traía tensión y que busco la forma de descargarla.

ACTIVIDAD 2: Dramatización "Justicia con el prójimo"

Tiempo: 25 minutos

INSTRUCCIONES: Se solicita a dos alumnos que con base en la sinopsis siguiente hagan una representación, los demás son espectadores, al final todos participan con comentarios, con relación a la justicia con los prójimos.

DRAMATIZACIÓN

Cuando un amigo Calímaco, poeta de Alejandría, contó a éste que un vecino suyo le había hablado muy mal de él, Calímaco le respondió: "No te hubiera dicho todas esas cosas si no supiera que tú las escuchabas con gusto".

EVALUACIÓN

Escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

SESIÓN 17 EL AUTORRESPECTO COMO PARTE DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Valorar la amistad y las cualidades que se necesitan para desarrollarse.

PROCEDIMIENTO

Contesta la encuesta que se te proporcionará y reflexiona sobre "lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme alegría en mi trabajo, familia y amistades".

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Técnica "Amistad"

Tiempo: 40 minutos

INSTRUCCIONES:

Entregar la siguiente encuesta a cada participante:

- Describe las características de un buen amigo
- Indica cómo demuestras que eres amigo de alguien
- ¿Crees que es importante tener amigos? ¿por qué?
- ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes ¿cuáles son y qué otras cualidades quisieras tener?

Recoger las encuestas y leer una de ellas al azar sin decir el nombre del autor.

Abrir un debate sobre las ideas expuestas

Reflexionar sobre la lectura

EVALUACIÓN

Después del debate sobre las ideas expuestas escribirás tus reflexiones, además de cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

SESIÓN 19 FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA**OBJETIVOS**

- Conocer el estado afectivo del grupo y animar la actividad

PROCEDIMIENTOS: los indicados en la técnica.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Técnica **"ARCO IRIS"**

INSTRUCCIONES: Escogerás una gota de lluvia, le pondrás tu nombre y la colocarás en un color del arco iris.

Tiempo: 40 minutos

EVALUACIÓN

Escribe cómo te sientes después de haber realizado el ejercicio y tus logros obtenidos.

SESIÓN 20 FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Reforzar los componentes de la autoestima
- Clausurar el taller

PROCEDIMIENTO

Se realizará una técnica de cierre y despedida en forma grupal.
Contestarás un cuestionario de evaluación del taller.

ACTIVIDADES Y MATERIAL DIDÁCTICO

ACTIVIDAD 1: Análisis del poema "Yo soy"

Tiempo: 15 minutos

YO SOY.....

En el mundo no hay nadie como yo.
Hay personas que se parecen, que reconozco.
Pero nadie es igual a mí.
Así, lo que hago, lo que yo digo, es verdaderamente mío,
Porque sola(o) lo escogí,
Sola (o) me elegí...
Soy mi dueña (o).

Me pertenece mi cuerpo, incluyendo lo que hace,
Mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos,
Mis ojos, incluyendo lo que ven,
Mis sentimientos, incluyendo mis angustias, mis alegrías,
Mis frustraciones, mis amores, mis decepciones,
Mi boca, incluyendo lo justo y lo injusto que de ella sale,
Mi voz, incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos,
Y todos mis actos.

Toda (o) me pertenezco...
Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,
Mis esperanzas y mis temores,
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos,
Al igual que mis fracasos y errores.

Hay cosas en mí que me confunden
Y otras que no conozco.

Pero, porque toda (o) yo me pertenezco,
Corrijo...
Amo...
Y soy mi amiga (o)

Toda (o) yo me pertenezco...
 Mi apariencia, como soy ante los demás,
 Diga lo que diga, haga lo que haga,
 Ésa (e) soy yo.

Mi yo auténtico
 Iluminando el espacio que ocupo en este instante.

Soy responsable
 De lo que siento y de lo que pienso.

Puedo tomar o desechar lo que viene,
 Puedo conservar las cosas buenas,
 Puedo ver, oír, sentir,
 Pensar, hablar, actuar, inventar.

Tengo herramientas para sobrevivir,
 Tengo herramientas para convivir, ser productiva (o)
 Y encontrar armonía y
 Orden en el mundo de la gente y de las cosas.

Me pertenezco y, por lo tanto,
 Puedo construir y construirme.
 Yo soy...
 ...y estoy bien

VIRGINIA SATIR

GUIA PARA DISCUSIÓN DE LA LECTURA DEL POEMA

- ¿Cómo se sintieron al leer el poema?
- Les agradó ¿por qué?

ACTIVIDAD 2 Técnica "Hasta luego"

Tiempo: 30 minutos

INSTRUCCIONES:

Pedir a los participantes piensen en una anécdota agradable que hayan vivido durante el taller

Llamar a cada participante por su nombre para que pase a recoger su diploma

Al recoger su respectivo diploma, cada participante dirá qué situación o momento durante el taller le impactó de manera positiva

Al finalizar la entrega de diplomas, el conductor dará las gracias a los presentes

EVALUACIÓN DEL TALLER

Edad _____ Sexo _____ Grado _____ Grupo _____ Fecha _____

INSTRUCCIONES: Responde al siguiente cuestionario de acuerdo con lo que tú piensas y sientes. Tu aportación nos puede ayudar mucho a mejorar estas actividades. Señala la respuesta que elijas.

- 1.- En las actividades me he sentido
Muy bien () bien () regular () indiferente () a disgusto ()
- 2.- Yo deseo tener el próximo año actividades similares a éstas
Sí () me es indiferente () no ()
- 3.- En las actividades he estado interesado
Siempre () a veces () nunca ()
- 4.- En las actividades se me han aclarado..... ideas
Muchas () algunas () muy pocas ()
- 5.- En las actividades he comprendido..... cosas importantes para sentirme mejor
Muchas () algunas () muy pocas ()
- 6.- Las actividades me han ayudado a tener más seguridad en mí mismo
Muchísimo () mucho () poco () muy poco () nada ()
- 7.- Las actividades me han ayudado a relacionarme mejor en la clase
Muchísimo () mucho () poco () muy poco () nada ()
- 8.- Las actividades me han ayudado a tener más comunicación con los otros
Muchísimo () mucho () poco () muy poco () nada ()
- 9.- Las actividades me han ayudado a pensar más por mí mismo
Muchísimo () mucho () poco () muy poco () nada ()
10. Lo que he aprendido en estas actividades creo que me ayudará en la vida
Muchísimo () mucho () poco () muy poco () nada ()
11. Los resultados anteriores, yo creo que se debieron a:

12. Otros aspectos en los que me han ayudado las actividades son _____

13. Algunas sugerencias que haría para mejorar estas actividades son:

14. Yo pienso que en la escuela hay que seguir con este tipo de actividades porque

15. Yo opino que es mejor que no haya este tipo de actividades porque

16. Lo que yo diría de mí, respecto a mi conducta en estas actividades es

17. Deseo añadir

CONCLUSIONES

Si bien es cierto que se ha trabajado por un largo tiempo, como orientador educativo, en las Escuelas Preparatorias Oficiales del estado de México, y se han propuesto alternativas para resolver las problemáticas suscitadas en el ámbito laboral; en la mayoría de los casos esto ha sido a nivel más empírico e inmediato, sin un fundamento como el desarrollado en la presente investigación.

Esta investigación permitirá no solo tener como producto la propuesta de intervención presentada, sino también una serie de reflexiones más argumentadas sobre los diferentes tópicos relacionados con este objeto de estudio, la autoestima.

Con base a la investigación realizada se han obtenido más herramientas teórico-metodológicas para el desarrollo no sólo de un trabajo, sino de una práctica profesional propia como orientador educativo, por lo que se presentan a continuación algunas de estas reflexiones:

La teoría es importante para sustentar las propuestas que apoyen la tarea del orientador educativo, ya que a la orientación se le ha adjudicado, en diferentes momentos, de un modo u otro el papel de colaborar en el conocimiento de las personas; de manera que como orientadores se debe ofrecer un servicio más de carácter preventivo que remedial.

Lo antes expuesto se con el fin de apoyar a los adolescentes; puesto que como orientadores, debemos colaborar al lado de él en la resolución de sus dudas, en saber sus necesidades, de tal manera que al reflexionar en torno a lo que piensa, siente y cree sobre sí mismo, repercutirá de manera favorable en su vida familiar y académica.

Dentro de los cambios que se presentan en la adolescencia están los psicológicos. Piaget menciona esta etapa como de reflexión y abstracción, que aunada a la afectividad, los adolescentes construyen nuevos conceptos que le permitirán la resolución de problemas.

Con base a Erikson, la búsqueda de identidad surge en esta etapa de la vida humana, por lo que para ofrecer el servicio de orientación se debe tener presente siempre la etapa en la que se encuentran los alumnos, considerando los aspectos cognitivo y afectivo, ya que van muy a la par en el desarrollo del individuo.

Por lo que es necesario reconocer la importancia que juegan los orientadores en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, ya que éstos deben ser reconocidos como apoyo, como guías.

Siendo la autoestima una parte muy importante en el desarrollo de nuestra vida, brinda la oportunidad de reflexionar en torno a: el autoconcepto, el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación y el autorrespeto; propiciando una estabilidad emocional.

Al analizar el término autoestima, se concluyó que se debe considerar tanto el merecimiento como la competencia para poder incidir en el rendimiento académico.

Pues es a través del reconocimiento de los demás y del propio como el adolescente va a generar metas dentro de su contexto académico.

Con relación al rendimiento académico de los alumnos, este ha sido uno de los problemas más frecuentes no sólo en el nivel medio superior, sino en general en todos los niveles educativos, hasta ahora se ha tratado de resolver a través de aspectos relacionados más con los métodos y técnicas de estudio.

Son pocos los trabajos que lo relacionan con otros factores como la autoestima, Topa Cantisano (1999:89) asevera que *"la autoestima es central, psicológicamente hablando, y su correlación es bi-direccional con el rendimiento en el aprendizaje"*. Y son menos los que lo enfocan al nivel medio superior y muchos menos los dirigidos a las preparatorias del estado de México.

En la Preparatoria Oficial Número 67 se ha observado que los alumnos utilizan con más frecuencia el término autoestima para referirse a su estado anímico, sin embargo no cuentan con información que sustente sus puntos de vista, ni con espacios o actividades dirigidas a su fortalecimiento y apoyo; mucho menos la han considerado como un factor que pudiera apoyarles para mejorar su rendimiento académico.

Es por eso que los orientadores son los indicados para crear talleres que conlleven a los adolescentes al fortalecimiento de su autoestima y que incida en su rendimiento académico.

Por su parte para los maestros el problema ha sido considerar que el reto a vencer es el rendimiento académico, reducido en muchos de los casos tan sólo al análisis de los promedios a partir de números, o asociándolo a una dimensión cognoscitiva, olvidando el conocimiento y comprensión de este problema desde otros factores, como el afectivo y el de la identidad, con los que se relaciona la autoestima.

En este sentido es importante reconocer por un lado a la adolescencia como una etapa de transición, donde se presentan cambios físicos y psicológicos y a partir de esto asociar los factores del rendimiento académico con los tipos de autoestima.

La autoestima debe considerarse como la facultad que tiene el ser humano de tener confianza y respeto por sí mismo. Destacar que la competencia es la parte observable de la autoestima y el merecimiento la parte evaluadora de esa competencia, por lo tanto al conjugarse incide en el rendimiento académico.

Considerando que la autoestima es dinámica pero también estable se convierte en una herramienta para que el orientador la utilice y propicie momentos de reflexión en los adolescentes que están en búsqueda de su identidad.

A raíz del trabajo realizado se concluyó que el rendimiento académico se debe explicar desde factores personales, sociales e institucionales.

Es decir el alumno debe saber de sus capacidades, habilidades, actitudes e intereses; así como reflexionar en torno a lo que la sociedad le demanda y finalmente saber los lineamientos institucionales que le permitan, dentro de lo posible lograr sus metas académicas.

Con relación a la propuesta de intervención, ésta se comprendió como medida preventiva para incidir en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado.

Se partió del reconocimiento de diferentes modelos teóricos que sustentan a la orientación educativa, entre los que se optó por el modelo de programas, debido a que se considera el idóneo para que el orientador realce una serie de acciones encaminadas a fortalecer la autoestima de los alumnos e incidir en su rendimiento académico.

Los componentes o etapas de este modelo permitieron analizar el contexto donde se efectuará el programa, formular los objetivos y planear las actividades que se consideran viables para lograr los objetivos. La propuesta se llevará a cabo a partir de las actividades y la evaluación del programa, ya que se tiene contemplado dar inicio durante el ciclo escolar 2004-2005.

Las ventajas que se pueden reconocer de este modelo de intervención son: que es preventivo, se centra en las necesidades y metas del contexto educativo.

Algunas de las limitaciones podrían ser que al elaborar un diagnóstico que no refleje las necesidades o problemas de la comunidad escolar, se estructure un programa sin significado para los alumnos.

La propuesta finalmente se concretizó en un programa comprendido en 20 sesiones para ser trabajadas por semana/mes, donde con cada actividad propuesta se pretende que los alumnos se conozcan, reflexionen en torno a su potencial y mejore aquellas debilidades que detecte en él.

También se pretende que con las actividades propuestas se incida en su rendimiento académico, ya que se ha analizado que la autoestima incurre en esta, pues a partir del ingreso a la educación institucionalizada, el rendimiento académico será una variable influyente en la autoestima, debido a que al recibir opiniones externas, se percibe el éxito o el fracaso como repertorio de una autoevaluación; entrando en juego por lo tanto el merecimiento y la competencia en la percepción de sí mismo.

Se recomienda que para la instrumentación de este taller se contemple que es un estudio de caso, donde la comunidad escolar presentó características muy peculiares, que en ocasiones no se pueden generalizar. Aunque si pudiera retomarse o adaptarse de acuerdo a las circunstancias.

Durante el desarrollo de la investigación uno de los hallazgos fue que para poder realizar un programa de intervención acerca de la autoestima, es necesario considerar las diferentes posturas teóricas que han realizado estudios en torno a ella ya que cada perspectiva revela una dimensión de la autoestima, pero olvidan abordar algunos aspectos importantes.

La postura teórica que sustenta el presente trabajo se rige bajo lo propuesta de la corriente teórica del humanismo, en donde se plantea que *"la educación debe centrarse en ayudar a los alumnos para que decidan lo que son y lo que quieren llegar a ser,* (Hernández, 2000:106) o lo que Rogers denominó como "la atención centrada en el cliente".

También se confirma la hipótesis planteada, la autoestima es un factor que puede tener mayor incidencia en el bajo o alto rendimiento académico de los adolescentes, frente a otros factores reconocidos tradicionalmente como determinantes.

Lo anterior en función de que el rendimiento académico se incrementa, principalmente, a partir de la percepción cognitiva y afectiva que se tenga de sí mismo.

Sin olvidar otros factores como los fisiológicos, los pedagógicos y los sociológicos.

Finalmente fue un trabajo laborioso, sin embargo gratificante pues ayudo a sistematizar y a fundamenta el trabajo del orientador.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDRÉ, Christophe y Francois Lelord (2000). *La autoestima. Gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás*, España: Kairós. 326 p.
- ALONSO Tapia, Jesús (1997). *Orientación Educativa. Teoría, evaluación e intervención*. Madrid: Síntesis (pp. 111-149)
- ÁLVAREZ Rojo, Víctor (1994). *Orientación Educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica*. Madrid: EOS (pp.17-39)
- BRANDEN, Nathaniel (1997). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- CABRERA, Gabriela... [et. al.] (1995). *Mi elección de carrera, un proyecto de vida UNAM-DGOV*. 93 p.
- CAINNSBURG, Herber (1985). *Piaget y la teoría del desarrollo intelectual*. Prentice Hall. 228 p.
- CÁZAREZ, González Yolanda María (2000). *Manejo efectivo de un grupo*. México: Trillas. 179 p.
- d'EGREMY A. Francisco (1970). *Como descubrir tu vocación*. México: Anaya. 217p.
- DAVIDOFF, Linda (2001). *Introducción a la psicología*. México: Mc Graw Hill. 693 p.
- DEMPSEY, Philip David y G. Zimbardo (1991). *La psicología y usted*. México: Trillas. 483 p.
- ERIKSON, Eric (1997). *Infancia y sociedad*. México: Siglo XXI. 179 p.
- GARCÍA, Córdoba Fernando (1999). *La tesis y el trabajo de tesis*. México: Spanta. 84 p.
- GONZÁLEZ, Ramírez José Francisco (2003). *Mejora tu autoestima*. España: EDITAM. 189 p.
- HERNÁNDEZ, Rojas Gerardo (2000). *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Paidós Educador. 267 p.
- HILL, George (1987). *Orientación escolar y vocacional*. México: Pax . 600 p.
- IBAÑEZ, Brambila B. (1990). *Manual para la elaboración de tesis*. México: Trillas.

MANCUSO, Hugo. () *Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales*. Paidós-Educador. 264 p.

MRUK, Chris (1999). *Auto-Estima. Investigación, Teoría y Práctica*. España: Biblioteca de Psicología Desclee De Brouwer. 234 p.

MUUSS, Rolf E. (1984). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós. 225 p.

NÉRICI, Irídeo G. (1976). *Introducción a la orientación escolar*. Argentina: Kapelusz. 219 p.

NEWSOME Audry... [et. al.] (1979). *La práctica de la orientación escolar*. España: Oikos Tau. 137 p.

PAPALIA Diane y Wendkos Olds (2003). *Psicología*. México: Mc Graw Hill. 761p.

PASCUAL, Antonia (1988). *Clarificación de valores y desarrollo humano*. España: Narcea. 206 p.

PIAGET JEAN (1988). *La psicología de la inteligencia*. México: Grijalbo. 197 p.

----- (1988). *Problemas de psicología genética*. México: Ariel. 196 p.

PERÉZ, Arenas David (1999). *Educación media superior en el Estado de México: análisis curricular*. México: ISCEEM-SMSEM. 180 p.

PICK, de Weis Susan (1995) *Planeando tu vida*. México: Ariel Escolar. 413 p.

PICK, de Weis Susan y Elvia Vargas-Trujillo (1995). *Yo, adolescente*. México: Ariel Escolar. 216 p.

PICK, de Weis Susan... [et. al] (1998). *Deja volar a tu adolescente, y será un gran adulto*. México: ¿IDEAME? .223 p.

RIVAS, Francisco (1998). *Psicología vocacional: Enfoques del asesoramiento*. Madrid: Morata. 263 p.

RODRIGUEZ Estrada, Mauro (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: Manual Moderno. 83 p.

RODRÍGUEZ Estrada, Mauro (1988) *Planeación de vida y trabajo*. México: Manual Moderno. 83 p.

RODRÍGUEZ M, María Luisa (1991). *Orientación Educativa*. Barcelona: CEAC (pp 11-230)

RODRÍGUEZ M, María Luisa y Manuel Gras Tornero (1986) *Modelos de Orientación Profesional en el aula*. Barcelona: Oikos-Tau. (pp. 14-31)

SATIR, Virginia (1986). *Relaciones Humanas en el núcleo familiar*". México: Pax-México. 299 p.

SCHMELKES, Corina. *Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación*. (TESIS)

STAKE, R. E. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.

VAN Dalen D.B. y Meyer W.J, (1979). *Manual de Técnica de la investigación*. Ed. Paidós –Educador

VUELVAS, Bonifacio (2002). *El sentido y el valor. En busca de un modelo de Orientación Educativa*. México: Angelito. 122 p.

WADSWORTH BARRY (1999). *Teoría de Piaget del Desarrollo Cognoscitivo y Afectivo*. México: Diana.232 p.

HEMEROGRÁFICA

ARCE, Ferrer Álvaro J. (1999). "Patrón de influencia del maestro y la autoestima de los estudiantes: Efectos en el rendimiento académico y en las actitudes de los estudiantes hacia los maestros". En: Revista Perspectivas docentes. (23). Pp. 50-60.

BELMAR, Guzmán Oscar. (1988). "El rendimiento académico universitario en el contexto de combinaciones de conjuntos de percepciones, actitudes y habilidades". En: Revista Estudios de Pedagogía, (14). Pp. 17-27.

CAMPOS, Alfredo, María Angeles González, María Luisa Calderón. (2000). "Imágenes mentales y creatividad: Su relación con el rendimiento académico". En: Revista de educación, España, (321), Mes Enero-Abril. Pp. 343-349.

FIGUEROA de Katra, Lyle. (1999). "Orientación y valores". En: Revista Perspectivas docentes. (23). Pp. 43-49.

GAUDIANA, Laura Eunice. (1992). "El papel de las habilidades de razonamiento y la comunidad de cuestionamiento en la promoción de la autoestima". En: Revista DIDAC. México, (19). Pp. 16-19.

GONZÁLEZ, Cabanach Ramón. (1999). "Un modelo integrador explicativo de las relaciones entre metas académicas, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico". En: Revista de Investigación Educativa. v. 17 (1). Pp. 47-70.

- HERRERA, García Ma. Esperanza. (1999). "*Factores implicados en el rendimiento académico de los alumnos, Universidad de Salamanca*". En: Revista de Investigación Educativa. v. 17 (2). Pp. 413-421.
- LÓPEZ, Lugo Elsa K. et. al. (1996). "*Autopercepción del rendimiento académico en estudiantes mexicanos*". En: Revista mexicana de psicología. México. v.13 (1) Mes Enero-Junio. Pp. 34-47.
- MARIN, Sánchez Manuel, Eduardo Infante Rejano, Yolanda Troyano Rodríguez. (2000). "*El fracaso académico en la universidad: Aspectos motivacionales e intereses profesionales*". En: Revista Latinoamericana de Psicología. Colombia, v. 32 (3). Pp. 505-517.
- MERINO, Carmen. (1996). "*Adolescencia, identidad y orientación educativa*". Módulo I. CISE. Sistema Universidad Abierta. Pp. 56.
- MORENO, Moreno Miguel. (2000). "*Efectos de la diferencia de edad y sexo entre tutor y tutorado en una intervención cognitivo-conductual dirigida a mejorar la autoestima, basada en una estructura de tutoría recíproca*". En: Revista de Investigación Educativa. v. 18 (1).Pp. 69-82.
- OSORO, Iturbe Kepa. (1999). "*Autoestima, autonomía y responsabilidad*". En: Cuadernos de Pedagogía. España, (284), Mes Octubre Pp. 86-89.
- ORTEGA, Ruiz Pedro, Ramón Minguéz Vallejos, María Luisa Rodes Bravo, (2000). "*Autoestima: Un nuevo concepto y su medida*". En: Revista Teoría de la educación. España, v.112.Pp. 45-66.
- ORTEGA, Ruiz Pedro, Ramón Minguéz Vallejos (1999). "*La educación de la autoestima*". En: Revista de educación. España, (320), mes Sep-Dic. Pp. 335-352.
- REPETTO, Elvira (1984). "*Inteligencia, personalidad y rendimiento académico: Un análisis de correlación canónica*". En: Revista Española de Pedagogía. España, (166), octubre-diciembre, Pp. 501-520.
- TOPA, Cantisano Gabriela (1999) "*¿Cómo afecta el ámbito escolar a la autoestima del alumnado?*". En: Revista A distancia. v. 17(1), Junio. Pp. 86-89.
- TOURON, Javier (1985). "*La predicción del rendimiento académico: procedimientos, resultados e implicaciones*". En: Revista Española. v. 43 (169-170). Pp. 473-478.
- VALLE, Arias Antonio, Ramón González Cabanch, et. al. (1998). "*Atribuciones causales internas y externas, autoconcepto y rendimiento académico*". En: Aula abierta. España, (72), mes Sep-Dic. Pp. 249-265.

DOCUMENTOS

Documento Rector de Orientación Educativa (DOROE) (1995). Bachillerato Propedéutico Estatal. Gob. Del Estado de México., S. E. C. y B. S, DGE, agosto. Pp. 74.

Manual de Funciones del Personal Adscrito al Nivel Medio Superior Propedéutico (1999) .Dirección de Educación Media Superior y Superior. Gobierno del Estado de México, Toluca, Méx., diciembre.

Plan Maestro. Bases y Líneas de Trabajo para el Bachillerato General 2001-2005 Gobierno del Estado de México (2001). Escuelas Preparatorias del Estado de México. S. E. C. y B. S. México

PRUEBAS

BROWN, F. y Holtzman , W. (1964). *Encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio*. New York , The Psychological corporation.

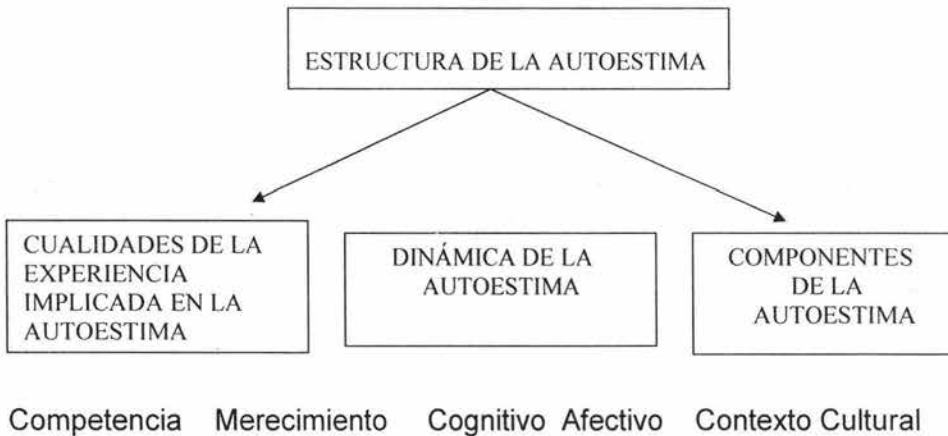
COOPERSMITH, S. (1975). *Self-esteem inventories. Instruction manual*. New York.

ANEXO 1

AUTOESTIMA

“Estatus vital de la competencia y merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo”

Mruk Chris. *Auto-estima Investigación y práctica*.1999:33



ANEXO 2

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

6. **AUTOESTIMA.** “Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos”.

5. **AUTORRESPECTO.** “La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo”

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

3. **AUTOEVALUACIÓN.** “El sentirse devaluado e indeseable, es la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos”.

2. **AUTOCONCEPTO.** “Dadle a un individuo una toimagen pobre y acabara siéndolo”.

1. **AUTOCONOCIMIENTO.** “Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”

ANEXO 3

LISTA DE AUTOCONCEPTOS

(Soy una persona...)

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

ANEXO 4

GRACIAS A MI CUERPO

"Hoy solo estaremos conscientes de nuestras extremidades. Empezaremos por los pies. Recorran con su imaginación desde la punta de sus dedos, hasta la parte más alta de sus piernas, aquella que se une con el tronco. ¿Qué función tienen los dedos y la planta del pie?, ¿Cuántos huesillos, tendones y ligamentos existen el él? Piensa en las uñas, ¿para qué sirven?, recorran con su mirada toda su pierna, es maravilloso ver como se dobla la rodilla para permitir caminar. Es fantástico que los pies, sean los que sostienen y aguantan todo el peso. Piensen en todo lo que estas partes del cuerpo nos permiten hacer: ¡que útiles y necesarios son!, denle ahora gracias a sus pies y a sus piernas por todo lo que hacen por ustedes.