



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“MANUAL PARA FAVORECER EL
DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA
EN NIÑOS ENTRE 5 Y 12 AÑOS”**

T E S I S

**PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N

MONTER ANDRADE SOFÍA

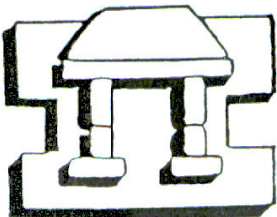
VILLEGAS CHAVARRÍA B. LAURA

COMISIÓN DICTAMINADORA:

LIC. ROQUE JORGE OLIVARES VÁZQUEZ

LIC. MARIA ELENA MARTÍNEZ CHILPA

LIC. GABRIELA DELGADO SANDOVAL



I Z T A C A L A

TLALNEPANTLA EDO. DE MÉXICO

2003



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.

AGRADECIMIENTOS

Sofía y Laura

A Dios:

Quien nos dio la vida, su compañía y la fortaleza necesaria para seguir adelante.

A Arturo:

Por tu disposición, tiempo, motivación y apoyo incondicional para la realización de esta meta. Gracias Arturo de manera muy especial.

A Judith:

Con quien compartimos tantos momentos importantes y logramos un crecimiento personal juntas.

A Roque:

Por todos los conocimientos que aportaste a nuestro desarrollo profesional, por tu tiempo, tu tolerancia y por ayudarnos a culminar esta etapa tan importante en nuestra vida profesional.

A Male y Gaby:

Por su disposición y tiempo que dedicaron a la revisión de este trabajo y por sus comentarios que nos motivan a dar lo mejor de nosotras en cada trabajo que realicemos.

SOFÍA

A mi Padre:

Tus consejos, paciencia y perseverancia, me permitieron visualizar que la vida esta llena de momentos y oportunidades para llegar al éxito, este es mí momento y ahora lo aprovecho para poder concluir mi carrera.
Gracias...

A mi hermana Paty:

Un Ejemplo a seguir por su cariño y dedicación a la superación; quien motivo, despertó y comprometió mi interés por terminar mis estudios profesionales.
Gracias...

A mi Madre:

Apoyo y compañera de mi vida, quien me ha dado la oportunidad de convivir con alegría los momentos difíciles, doy gracias a Dios por compartir tus cuidados, cariño y gran dedicación para tu hija y nieta, este éxito es también tuyo.
Muchas Gracias...

A mi hermana Elvira:

A pesar de tu lejanía, recuerdo aquellos bellos momentos que convivimos juntas y comparto contigo este triunfo.
Gracias...

A mi hermano Cecilio:

Amigo y compañero de mi vida, con quien compartí momentos maravillosos que me dieron la oportunidad de conocer la nobleza y bondad de tu corazón, sin olvidar aquellos sabios consejos que me ayudaron a crecer como persona.
Muchas Gracias...

A mi hija Karla:

Pequeña pero grandiosa,
junto a ti he crecido y
conocido lo maravilloso de ser
madre, eres guía y luz que
ilumina mi camino, tu amor y
cariño fortalecen mi corazón y
me motivan a seguir luchando
para alcanzar mis metas.
Muchas Gracias...

A mi esposo Francisco:

Por el apoyo que me
brindaste para poder alcanzar
mi meta, por ser una persona
recta y trabajadora que motiva
a plantear y realizar nuevos
retos en las etapas de la
vida.
Muchas Gracias...

A los abuelos Toya y Pancho:

Compañeros de toda una
vida, su cariño y cuidados
para su nieta me han dado la
seguridad y fortaleza para
concluir mis estudios.
Muchas Gracias...

A mi amiga Laura:

Amiga y compañera de
grandes odiseas, durante este
tiempo que convivimos juntas

me permitiste conocerte aun
más como persona y me
contagiaste de tu
tranquilidad, gracias a ello

logramos superar varios obstáculos y crecimos juntas a un más durante el proceso de investigación de nuestra tesis, "¡amiga logramos superar una meta más!".

A mis amigos Miguel, Julieta, Mario, Myriam y Arturo:

Por su amistad, compañía, apoyo y tolerancia, factores indispensables que motivaron mi crecimiento personal y profesional, que dieron color, luz y alegría a mi vida en el trabajo.

Muchas Gracias...

A mis amigos Rosi, Rosita y Pablo:

Su amistad, ejemplo de perseverancia, fortaleza y crecimiento personal, motivaron en mi a realizar esta meta.

Muchas Gracias...

A mis padres:

A quienes ofrezco este trabajo como producto del esfuerzo que realizaron para que me convirtiera en la persona que ahora soy. Por todo el amor y apoyo que me han dado siempre y porque juntos estamos logrando uno más de nuestros sueños. Gracias papá porque con tu ejemplo de tenacidad y valor he aprendido a luchar por lo que quiero y a ti mamá por tu confianza y por todo lo que has aportado para mi crecimiento personal.

LAURA

A mis sobrinas (o):

Que son como pequeñas lucecitas que alumbran mi existencia y que con su ternura, con una sonrisa, un abrazo o un beso me impulsan a seguir adelante en los momentos más difíciles. Hever, Karen, Mariana, Monce y Aylín son uno de mis mayores tesoros, los quiero mucho.

A Jacqueline:

Por contribuir significativamente en el proceso de convertirme en mejor persona, por tu amistad, por tu cariño y por tu apoyo incondicional. T.Q.M.

A mis hermanas (os):

Salomón, Lety, Mary, Inés, Zenaida Valentín y José Luis. Gracias a cada uno de ustedes por estar siempre conmigo, por su confianza y apoyo y porque juntos formamos una familia a la cual me siento orgullosa de pertenecer.

A mis tíos:

Efrén y Estela que siempre han estado dispuestos a apoyarme y me han dado su confianza y cariño.

A Jorge:

Por enseñarme a ver la vida con optimismo, por creer y confiar en mí y por compartir conmigo momentos y experiencias inolvidables. Mi agradecimiento y cariño para ti.

A Chalo y Richard:

A ustedes que son tan importantes en mi vida, que siempre me han demostrado su amistad y cariño incondicional desde que nos conocimos y que también me han demostrado que la verdadera amistad resiste al tiempo y la distancia. Gracias.

A Edgar:

Por darme consuelo y cariño, por las palabras tan dulces con las que siempre te dirigiste a mí y por tu sincera amistad. Siempre tendrás un lugar especial en mi mente y en mi corazón.

A Benito:

Porque es parte de una etapa muy importante en mi formación profesional, por su cariño y apoyo y porque con su ejemplo me ha enseñado que cuando realmente se quiere alcanzar una meta, se logra a pesar de cualquier obstáculo que se presente.

A Sofía:

Por haber compartido conmigo la realización de este trabajo, que nos dio la oportunidad de conocernos más, de aceptar y respetar nuestras diferencias, pero sobre todo de lograr un crecimiento personal juntas. Te quiero mucho y te agradezco el apoyo

Gracias a todos los que de alguna manera me ayudaron a lograr esta meta.

y el cariño que me has dado
¡lo logramos!.

ÍNDICE

Resumen	3
Introducción	4
Capítulo I El Manual	
1.1. ¿Qué es un Manual	6
1.1.1. Importancia del diseño de Manuales	9
1.1.2. Características para su elaboración	9
1.1.3. Elementos de un Manual	11
1.1.4. Utilidad práctica de un Manual	13
1.1.5. Manual Profesional	14
1.1.6. Manuales en Psicología	14
Capítulo II Fundamentos Filosóficos y Teóricos del Enfoque Centrado en la Persona	
2.1. Antecedentes Filosóficos del Enfoque Centrado en la Persona	16
2.2. Antecedentes Teóricos del Enfoque Centrado en la Persona	18
2.2.1. Concepción del Ser Humano	22
2.2.2. Teoría de la Personalidad de Carl Rogers	23
2.3. La Educación desde el Enfoque Centrada en la Persona	25
2.3.1. Definiciones de Autoestima	31
2.3.2. Niveles de Autoestima	32
Capítulo III “Manual para favorecer el desarrollo de la Autoestima en niños entre 5 y 12 años”	
Presentación	40
Introducción	47
Cómo usar el manual	48

Unidad I	Presentación	55
Unidad II	Autoconciencia	71
Unidad III	Autoaceptación	93
Unidad IV	Autoresponsabilidad	112
Unidad V	Autoafirmación	134
Unidad VI	Autopropósito	153
Unidad VII	Autointegridad	177
Conclusiones		202
Bibliografía		206
Anexos		211
Anexo 1		212
Anexo 2		218
Anexo 3		224
Anexo 4		231
Anexo 5		241
Anexo 6		249
Anexo 7		259

RESUMEN

El objetivo de la presente tesis es plantear un manual dirigido a padres, maestros o adultos en general interesados en favorecer el proceso del desarrollo de la autoestima en los niños. El manual está elaborado a través de experiencias de aprendizaje en forma de historieta y tomando como sustento teórico a la psicología humanista, específicamente el Enfoque Centrado en la Persona, por lo que se hace referencia a los fundamentos filosóficos y teóricos de dicho enfoque, la concepción del ser humano en donde se observan de manera general los principios de la libertad y la confianza en el ser humano como seres destinados al crecimiento y a la autorrealización, a partir de lo cual Carl Rogers deriva su teoría de la personalidad en la que se verá que el proceso de formación de la personalidad durante la infancia es trascendental para la vida adulta de una persona, por lo que es importante considerar que la educación influye en gran medida, ya que los maestros juegan un papel tan importante como el de los padres en la formación de la personalidad y más específicamente en el desarrollo de la autoestima de los niños: también se aborda el tema de la autoestima y varias investigaciones con infantes al respecto. En virtud, de que es muy sentida en el medio la necesidad de manuales que traten el tema de autoestima en niños de forma clara, práctica y eficaz, se proporciona información necesaria para saber qué es un manual, su importancia como herramienta práctica, características que se requieren para su elaboración, elementos que lo constituyen y su utilidad práctica en el área profesional, específicamente en psicología.

INTRODUCCIÓN

En el proceso del crecer y en el proceso del vivir, muchas personas parecen vivir con el único fin de pasarla bien y de tener cada vez más objetos y experiencias que le hagan la vida cómoda y a gusto, parecería que subestiman su fuerza de cambiar y crecer. Creen implícitamente que la pauta de ayer debe ser la de mañana, porque rara vez aprecian lo mucho que pueden hacer en su beneficio si se fijan un crecimiento personal genuino y una mayor autoestima como meta y están dispuestos a asumir la responsabilidad de su vida. Es por esto que aunque en los últimos años la sociedad mexicana ha reaccionado y se han diseñado programas de desarrollo humano con miras a que cada quien se responsabilice de su destino, se abra al cambio, cuestione sus metas y libere sus capacidades, aún existe una carencia de modelos de rol valiosos por desconocer quiénes somos y por no confiar en nosotros mismos. A partir del desconocimiento de sí mismo, como adultos surgen inseguridades en distintos aspectos, uno de los más importantes es la educación en relación a los infantes y surge el cuestionamiento ¿lo estaré haciendo bien?.

Cuando se es responsable y se advierte que formar seres auténticos, comprometidos, respetuosos y felices no es una labor sencilla, pero se facilita en la medida en que nos damos cuenta de que dichas características son propias de una persona con sana autoestima, entonces surge la necesidad de contar con material que ayude a los adultos, especialmente a padres y maestros, a favorecer el proceso del desarrollo de la autoestima en los niños y así lograr que los infantes se vean a sí mismos como personas valiosas, capaces y satisfechas consigo mismas.

Es por eso y por la falta de manuales en psicología para dicho fin, que en esta tesis se plantea un manual que facilite esta tarea. En el primer capítulo de la tesis se habla acerca de lo que es un manual, se dan diferentes definiciones de este término, se aborda la importancia de los manuales como herramienta práctica en las diferentes disciplinas, se mencionan cuales son las características que se requieren para su elaboración, los elementos que lo constituyen y su uso en el área de psicología.

En el segundo capítulo se da un panorama general de los antecedentes filosóficos y teóricos de la psicología humanista, en específico del Enfoque Centrado en la Persona, y con base a este enfoque, la concepción de ser humano, la teoría de la personalidad de Carl Rogers, la educación como medio que influye en el desarrollo de la autoestima de los niños de acuerdo con los resultados de diferentes investigaciones al respecto.

En el tercer y último capítulo de esta tesis se plantea un manual creado para facilitar el proceso del desarrollo de la autoestima en niños de entre 5 y 12 años de edad, dirigido a padres, maestros o adultos en general interesados en facilitar dicho proceso, el manual se realizó basándose en los seis pilares de la autoestima de Branden, a partir de lo cual se creó lo que denominamos “Sol de la autoestima” conformado por seis rayos que se desarrollarán en cada una de las unidades. Al inicio del manual se indica como hacer uso de él y se explican las características que deben poseer las facilitadoras (es) del cambio constructivo en la personalidad del niño, además se sugieren algunas técnicas que favorecen dicho cambio. El manual está desarrollado a manera de historieta, donde participan un grupo de seis infantes y dos facilitadoras. Cabe aclarar que las experiencias de aprendizaje que aquí se abordan también pueden ser puestas en práctica de forma individual.

CAPÍTULO I. EL MANUAL.

En el presente capítulo se presentarán diversas definiciones acerca de qué es un manual, también se hablará de la importancia de su diseño, de las características que debe tener un manual, de los elementos con los que debe contar, de su utilidad práctica, de cómo debe ser un manual profesional y de su uso en el área de psicología.

1.1 ¿Qué es un manual?.

De acuerdo con la definición del diccionario Larousse (2000), un Manual es algo que se ejecuta con las manos, también un libro en el que se resume lo más sustancial de un material, lo fundamental y más importante de una cosa, como se observa esta definición es muy general y obviamente dependiendo del contexto en el que se utilice adquiriría significado. Para Van Hagan (1981), “los manuales son publicaciones técnicas que contienen información relacionada a la manufactura, instalación, operación, mantenimiento o uso de una pieza de equipo, máquina, material o producto de alguna clase; un manual se relaciona con el uso efectivo de un propósito dado. Puede proporcionar procedimientos, instrucciones sobre cómo operar, instalar o proporcionar servicio a determinado equipo, cómo inspeccionarlo y cómo efectuar su mantenimiento” (p.251).

Para Rodríguez (2001), “Un manual es un documento sistematizado que indicará las actividades a ser cumplidas por los miembros de un organismo y la forma en que las mismas deberán ser realizadas, ya sea en conjunto o separadamente” (p.54). Como se puede apreciar en esta definición el término de manual está más orientado hacia el área de la administración.

Olea (1990), se refiere al término manual como algo que está a la mano y que resulta fácil de manejar. Para él “un manual es la guía más segura que debe conducir a las zonas más complejas de cualquier disciplina” (p.70).

En los párrafos anteriores se marcan diferentes definiciones del concepto de manual, para el presente trabajo la definición será que un manual es un libro o documento en el que se resume lo fundamental de una materia o tema, teniendo como propósito alcanzar los objetivos planeados, su uso será teórico – práctico y marcará las experiencias de aprendizaje que deben realizar los miembros de un grupo.

Los manuales contienen información de apoyo sólo cuando tal información es esencial para el funcionamiento adecuado de los procedimientos en ellos descritos. Los manuales se diseñan para usuarios específicos, quién prepara una publicación de este tipo debe saber exactamente quiénes van a leerla y qué esperan de la misma por consiguiente, la información que debe contener y el lenguaje que deberá utilizarse tiene que ser apropiado; además será necesario determinar las necesidades de adiestramiento a través de la investigación. El lenguaje empleado así como los tecnicismos dependerán de cada área aunque al redactar los manuales debe siempre manejarse la función apelativa de la lengua la cual se caracteriza por tomar en cuenta al receptor.

Se puede decir que cada disciplina tiene sus manuales con la finalidad de ayudar tanto a los facilitadores como a los instruidos, en el desempeño de sus clases o actividades; así, se pueden encontrar manuales técnicos, de computación, de enfermería, de métodos de investigación, de creatividad, de capacitación para diversas áreas, de psicología, de administración etc.

Trejo (1998), clasifica los manuales como: Manuales Técnicos, los cuales son considerados como un documento que generalmente se entrega al comprador de algún equipo; su propósito es garantizar que el equipo realice la función para la que fue diseñada, sirve de guía en la fase de operación y en la de mantenimiento. De ahí que existan dos tipos básicos de manuales técnicos, de acuerdo con su propósito: de operación y de mantenimiento.

Si los manuales se diseñan específicamente para la capacitación será necesario conocer:

- a) Las necesidades de adiestramiento.
- b) La descripción de actividades.
- c) Las características y antecedentes para quienes se destina el programa de adiestramiento, sobre todo en cuanto a nivel escolar y experiencias en el trabajo, para que el programa resulte adecuado.
- d) El número posible de participantes para saber si las instrucciones serán individuales o en equipo.
- e) Los objetivos, para determinar lo que cada participante sabrá hacer cuando termine el adiestramiento.

Además es necesario:

- a) Estructurar el contenido para organizarlo y decidir el orden.
- b) Planear la evaluación y elaborar los instrumentos correspondientes, para probar que el usuario ha alcanzado los objetivos, además de que permite conocer la eficiencia del curso.
- c) Seleccionar las técnicas y los materiales didácticos que cumplan con los objetivos establecidos al inicio del curso (Álvarez, 1976).

Otra propuesta sobre la clasificación de los manuales es la que propone Weiss (citado en: SchmelKes,1988). Para quien existen dos tipos de manuales: uno para instruir, llamado “instructivo” y otro de “referencia”. El “instructivo” tiene por objeto enseñar al lector la operación de un sistema o producto, mientras que el de “referencia” le brinda una serie de definiciones, hechos y códigos que es posible memorizar.

Así se puede concluir que un manual es un documento teórico – práctico sobre un tema, que debe de ser dominado por los integrantes de un grupo. Este debe servir para que de forma didáctica se revise un tema y se aprenda sobre el mismo. De acuerdo a la revisión teórica la forma en que se clasifican los manuales pueden ser de operación, mantenimiento, referencia o instructivos, para la presente tesis los manuales que se sugieren como

adecuados al tema son los ‘instructivos’, que consisten básicamente en listar e instruir al lector sobre las actividades a realizar.

1.1.1 Importancia del Diseño de Manuales.

Los manuales se elaboran con la finalidad de guiar y orientar el trabajo diario de los instructores, por eso su éxito depende de que el instructor se familiarice con él. Para que esto ocurra conviene primero hojear el manual, conocer su estructura y ubicar en el índice las unidades y los temas de cada área; y no será usado a menos que se facilite su uso a quienes lo necesiten, por ello es que en su elaboración es indispensable determinar las necesidades de adiestramiento mediante una investigación que proporcione la descripción detallada y precisa de las actividades en las que se debe adiestrar a los trabajadores, el número de posibles participantes y sus características (Álvarez, 1976).

La importancia de los manuales radica en que son recursos formales que tienen toda la información e instrucciones necesarias para realizar de manera eficaz las actividades y así cumplir los objetivos planteados en un inicio, ya que los manuales son considerados como instrumentos que dirigen la actuación personal.

Ahora bien los manuales en psicología se fundamentan en el apoyo técnico que brindan al usuario, porque representan una herramienta para el mismo, la forma en que guían al lector, además, el lenguaje que manejan, la nomenclatura y los apoyos visuales, permiten un adiestramiento más eficaz.

1.1.2 Características para su elaboración.

Cuando se prepara un manual, el objetivo es determinar lo que se desea alcanzar, para ello hay que contestar la siguientes preguntas: ¿Cuál es el objetivo al crear este manual?, ¿Qué beneficios proporcionará el manual a los usuarios?, ¿Qué espero lograr con este manual?. Una vez contestadas las preguntas, se procede a la elaboración del manual, tomándose en cuenta los siguientes elementos:

a) Recopilación de la información:

- Investigación documental.
- Observación.
- Cuestionario.
- Entrevista.

b) Procesamiento de la información:

- Análisis y depuración de la información.

c) Redacción:

Aquí se definen los objetivos de la materia que va a tratar el manual. También se toma en cuenta a qué personas se dirigirán para así, utilizar en ellos un lenguaje claro, sencillo, preciso y comprensible para los lectores. Cuando se haga necesario utilizar un término que se piense que no va a ser comprendido, debe procurarse definirlo con precisión en la presentación de los procedimientos de operación utilizándose el modo imperativo; ejemplo: “prepárese”. Los manuales se redactan con un estilo directo y franco, con la finalidad de que el texto sea claro, vivo y comprensible.

d) Elaboración de gráficas o figuras:

La mayoría de los manuales se integran principalmente por texto escrito, sin embargo ciertas técnicas visuales pueden realzar al manual y contribuir a que las personas entiendan mejor su contenido. Se debe ser consistente con el uso de la nomenclatura del texto y de las ilustraciones (Van Hagan, 1981).

e) Formato y composición:

La composición es importante ya que permite hacer referencias rápidas y precisas e inspira confianza por su apariencia y orden. El formato dependerá de la finalidad que persigan, como el material que forma parte de su contenido:

- Numeración de páginas: existen dos formas para enumerar las páginas, una es por secciones y la otra por documentos.
- Letra: tiene que ver con el tipo y los diferentes tamaños que se van a utilizar para los títulos, subtítulos y texto.

f) Encabezados:

Son los textos que se insertan en una zona enmarcada en la parte superior de cada página y que contienen cierta información básica, ejemplo: título del manual, procedimiento, instructivo, etc. (Rodríguez, 2001).

Tomando en cuenta las características mencionadas, los manuales reúnen ligereza en la presentación y seriedad en los conceptos, lo que facilita su uso (Olea, 1990).

1.1.3 Elementos de un manual.

Un manual puede incluir una portada, reconocimiento (opcional), un prólogo (o carta presentación), una lista de ilustraciones y una lista de tablas. Las listas por separado de las ilustraciones y las tablas son convenientes en este tipo de publicaciones porque con frecuencia el usuario quiere consultar sólo la ilustración o tabla determinada, sin interesarle el texto que lo apoya. Después de la primera lectura, el compendio o manual se usa para referencias críticas y no se leerá en forma narrativa. El título en sí dice al lector todo lo que éste necesita saber acerca de la publicación. Al igual que un informe, todo manual debe abrir con una introducción que describa el producto en cuestión y que indique el contenido de un libro. Debe definirse que gente se espera que lo lea y/o use. Además no requieren secciones finales como otras publicaciones, puesto que no conducen a ninguna conclusión o recomendación, tales secciones no encajan.

Los componentes del material complementario dependerán de la extensión del manual y del tipo de gente que lo use:

- 1.- Glosario. Es útil en un libro extenso, en el cual un término podría definirse en la página donde se cita y usarse en forma ocasional en las siguientes páginas.
- 2.- Bibliografía. Útil sólo en libros tales como manuales sobre diseño y manufactura de un producto.
- 3.- Índice. Mientras más extensa es la obra hay más posibilidades de utilizar un índice.

Ejemplo un manual que explica la forma de armar un bote de remos retráctil, no requerirá un índice, la lista del contenido es suficiente; sin embargo, un manual que describa el uso de la madera en la construcción de barcos, sí requerirá el índice por la misma amplitud del texto.

En el tratado titulado ‘Manual del Instructor’ (Niveles I y II, 1990.), se trata el tema de la educación básica y se trabaja con los siguientes elementos:

- a) Propósitos. Estos explican lo que se espera que aprendan los alumnos de cada nivel a partir de las actividades de cada unidad.
- b) Recomendaciones. Aquí se señala lo que se tendrá que preparar antes de iniciar la unidad.
- c) Materiales. Lista requerida por actividad.
- d) Lecturas. En este espacio se enlistan las lecturas del texto que se revisarán en cada tema.
- e) Temas. Cada unidad comprende varios temas.
- f) Clases. En el manual cada tema esta planeado para desarrollarse en varias clases.
- g) Actividades. Dentro de cada clase hay varias actividades que deben realizarse por completo y en el orden establecido para alcanzar el objetivo. Las actividades pueden ser directas o indirectas. En las directas el instructor organiza y guía paso a paso. En las indirectas los alumnos realizan las actividades mientras el instructor trabaja de manera directa con otro nivel.
- h) También cuenta con una Sesión de Evaluación, ésta se realiza al final de cada unidad e incluye: 1) Evaluación oral, aquí se plantean las actividades o preguntas al grupo que permitan averiguar lo que ha logrado aprender cada alumno; 2) Evaluación escrita, en esta se propone que los alumnos hagan un escrito y un dibujo o que resuelvan un problema. 3) Criterios: Comprende una serie de preguntas con aspectos que el instructor toma en cuenta al revisar y evaluar la unidad.

Como conclusión, para esta tesis se consideran como elementos primordiales de un manual: *Índice de contenido*: señala la organización del manual, *Introducción*: con un planteamiento claro y ordenado acerca del tema a tratar; *Capítulos*: Se dará un panorama general del subtema a tratar y se plantearán experiencias de aprendizaje de acuerdo con éste; *Evaluación por sesión* que consiste en indicar los parámetros a evaluar para evidenciar lo aprendido por el participante. *Bibliografía*: Son los datos del material consultado para la elaboración del manual, *Anexos*: Es el material requerido para algunas actividades establecidas en el manual (cuestionarios, dibujos, cuadros etc.).

1.1.4 Utilidad Práctica de un manual.

Muchos manuales se ocupan de temas que cambian constantemente. Con frecuencia algunas de sus características son anticuadas para cuando el manual sale de la imprenta. Estos sólo se pueden mantener al día mediante el procedimiento de emitir páginas intercambiables a intervalos frecuentes.

La utilidad que brindan en la práctica concretamente, es el aprovechamiento del tiempo dada su esencia ya que lleva de la mano paso a paso al usuario en el desempeño de sus actividades; otro aspecto es el lenguaje sencillo en que se presentan las actividades a realizar, además de poseer en la mayoría de los casos figuras o gráficas para hacer más comprensible la actividad a realizar y por último, un recurso más que resulta trascendente en la práctica misma o bien en el momento en el que se hace uso del manual son las caricaturas o ilustraciones dado que ayudan a inyectar cierto interés en el material, grafican lo que se debe realizar y lo que se espera. Los dibujos lineales de una caricatura o ilustración ejecutando los distintos pasos en un procedimiento descrito en texto, a menudo ayudan a la descripción (Van Hagan, 1981).

1.1.5 Manual Profesional.

Los manuales profesionales además de ser una guía para los investigadores son un instrumento que surge de una necesidad que se vislumbra a través de la investigación y por ningún motivo tratan de ser una ley. Se caracterizan por poseer un lenguaje sencillo, pero a la vez propio de cada materia o ciencia, los hay de casi todas las materias, un ejemplo es el “Manual para la Presentación de Anteproyectos e Informes de Investigación Tesis” es un informe profesional en el que se analiza cada capítulo como parte de un anteproyecto o del informe definitivo. Cada uno de estos capítulos puede elaborarse separadamente y unirse al final. Esta es una característica que se compartirá en el “Manual para favorecer el desarrollo de la autoestima en niños de 5 a 12 años de edad”, proyectado a través de esta tesis, que los temas podrán verse de acuerdo a las necesidades de cada grupo, es decir, se pretende que este sea un manual profesional que sirva de apoyo a los profesionales en psicología y áreas afines.

1.1.6 Los Manuales en Psicología.

En estos Manuales los temas no se ven en aislado sino que se analizan sus diferentes implicaciones de acuerdo al contexto. Algunos Manuales hablan de la naturaleza humana, sus sensaciones, percepciones, aprendizaje, pensamiento, memoria e inteligencia, aptitudes y pruebas de aptitud, emoción, personalidad y motivación. Ajuste y desajuste en el desarrollo de la personalidad, Autoestima, Creatividad, Desarrollo personal, Orientación Vocacional etc.

Algo que debe considerarse al elaborar un manual en psicología es que se vaya introduciendo al lector en el estudio y las características de la psicología o de la perspectiva desde la cual se aborde el tema; dado lo anterior es necesario que esté escrito en forma concisa y presentarlo de ser posible con el mayor número de ilustraciones para que con ello se logre la aprehensión del conocimiento (Velásquez, 1983).

Los manuales en Psicología representan textos que contienen información específica de alguna área en particular: 1) Tienen diferentes objetivos según la tendencia psicológica a la que representen, 2) Se caracterizan por manejar información de tipo teórico en cada tema, con la finalidad de que el lector esté enterado con fundamentos científicos de cada tópico, haciéndose acompañar después por la parte práctica, es decir las experiencias de aprendizaje, Y, 3) Contienen un apartado sobre la evaluación, ya que a través de ésta se logra saber si el objetivo planteado fue alcanzado.

Para el caso de la presente tesis, el tema sobre el cual se elaborará un manual es sobre el de la autoestima, dado que respecto a dicho tema existe una amplia gama de investigación teórica, motivo que lleva a cuestionar y plantear la posibilidad de elaborar dicho material con el fin de concretizar algunas de las premisas resultado de las investigaciones teóricas. Concretamente el manual se encamina al manejo de la autoestima en niños entre 5 y 12 años de edad ya que desde el punto de vista del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), esto resulta importante como parte de su educación integral. Para conocer un poco más acerca del enfoque que servirá de sustento teórico a dicha propuesta del manual, en el siguiente capítulo se hará referencia a los principios que dan soporte al ECP.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y TEÓRICOS DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

En este apartado se presentarán los aspectos más importantes para conocer las raíces filosóficas y teóricas del Enfoque Centrado en la Persona, se hablará de la definición de ser humano a partir de dicho enfoque, de la teoría de la personalidad de Carl Rogers, de la educación desde el Enfoque Centrado en la Persona y de la definición y niveles de autoestima.

2.1 Antecedentes Filosóficos del Enfoque Centrado en la Persona.

La Psicología Humanística aparece en Estados Unidos como “Tercera Fuerza”, junto al Psicoanálisis y al Conductismo en las décadas de los cincuenta y sesenta, como una respuesta a la crisis económica y depresión nacional que prevalecía desde 1929; posteriormente llegó a Alemania y al resto de Europa; los conceptos de la Psicología Humanista fueron desarrollados de forma decisiva y personal también por psicólogos alemanes emigrados a Estados Unidos, que estaban influenciados por las ideas de la filosofía existencialista, la cual consideraba que el problema fundamental que debe resolver el hombre es el sentido de su propia existencia, el significado de su vida y de su relación con los demás (Quitmann, 1989).

Los principales representantes existencialistas, entre los que se encuentran Sören Kierkegaard, Martín Buber, Karl Jaspers, Martín Heidegger y Jean Paul Sartre, plantean algunos principios filosóficos en los que se percibe que hay un gran interés por demostrar que el ser humano no es concebido como el resultado de algo, sino más bien como parte de una unidad en la que tiene posibilidad de libertad de elección y actuación que al mismo tiempo le permite su acercamiento e interacción con el mundo.

A continuación se hará mención de dichos principios o fundamentos:

1. El problema fundamental que debe resolver el hombre es el sentido de su propia existencia, el significado de su vida y de su relación con los demás. La conciencia de la existencia toma lugar cuando el ser humano logra enfrentarse a la impotencia y el quebranto, en la culpa y en la angustia de “ser para la muerte” (Ortiz, 1998).
2. El ser humano para llegar a la unidad y evitar la enajenación, debe encontrar necesariamente un equilibrio dinámico y tensional entre dos actitudes como: orientación y realización, bueno y malo, espíritu y materia, forma y contenido, vida y muerte, sin intentar alejar del mundo las tensiones a ellas vinculadas.
3. Lo característico del ser humano es el miedo, la libertad y la responsabilidad. El hombre busca constantemente su razón de ser en el ser -trascendencia- (González, 1996).
4. La esencia del ser humano se diferencia de los demás seres porque está en posibilidad de preguntarse sobre su existencia y con ello tiene la posibilidad de relacionarse con otros seres humanos y objetos del mundo.
5. El ser humano es libre en el sentido que tiene la limitada posibilidad de elegir y darse cuenta de si su elección es correcta o no. El comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito o meta colocado en el futuro. De ahí que el ser esté determinado por la inexistencia y, sólo en la fusión del presente, el pasado y el futuro, puede realizar una elección responsable y existencialmente correcta (Gaona, 1994; citado en: González, 1996).

En los fundamentos anteriores se integran sentimientos como el miedo, la tristeza, la desesperanza, la idea de aclarar que al hablar del ser humano hay una gran relatividad y la existencia de una dualidad que permite ver un lado positivo y otro negativo de la persona que a su vez le permite trascender en esencia humana.

Dichos principios filosóficos sirven de base para un nuevo enfoque que pretende conformar a un mundo con hombres y mujeres que sean antes que nada personas y del cuál se hablará en el siguiente apartado.

2.2 Antecedentes Teóricos del Enfoque Centrado en la Persona.

Los principios propuestos por los existencialistas influyeron considerablemente en el pensamiento de Carl Rogers, quien construye un enfoque al que se le conoce en la actualidad como Enfoque Centrado en la Persona.

El Enfoque Centrado en la Persona apareció como un enfoque psicoterapéutico sistematizado a los primeros años de la década de los cuarenta, cuando Rogers llega a la Universidad de Ohio tras haber ejercido la psicoterapia durante más de doce años en la clínica comunitaria de Rochester, Nueva York y emprende un minucioso trabajo de práctica psicoterapéutica seguida por el análisis de las grabaciones de las consultas, para identificar las constantes que facilitaban el proceso de crecimiento en las personas que acudían a recibir ayuda psicoterapéutica. Con base en esta investigación y a las observaciones realizadas en su práctica clínica anterior, Rogers escribió un documento titulado “Conceptos nuevos en psicoterapia” publicado en 1940. Mientras él describía y analizaba las nuevas corrientes, derivó hipótesis, basadas en datos observables, que en forma sintética podrían formularse de la siguiente manera:

- a) El proceso psicoterapéutico está fundamentalmente motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación.
- b) La psicoterapia consiste en liberar a la persona de los elementos que obstaculizan su desarrollo normal.
- c) Este proceso está más vinculado a la expresión y clarificación de los sentimientos que a la comprensión intelectual de la experiencia.
- d) La comprensión de las circunstancias del presente inmediato de la persona es más importante que su pasado.

- e) La experiencia de la relación terapéutica, y no la conceptualización de ésta, es el elemento determinante del crecimiento en el proceso psicoterapéutico.

Dichas hipótesis suscitaron crítica, alabanzas, ataque y entusiasmo para los que no estaba preparado, y pensó que había creado algo realmente nuevo. A partir de ese momento Rogers emprendió una etapa de reformulación de hipótesis, práctica clínica y verificación científica independiente, con la que comienza a desarrollarse el enfoque que según Schlien y Zinring (1974; citados en: Lafarga, 2001), se divide en cinco períodos:

Primer período (1940-1945)

Durante este período, las hipótesis se concentraron en las variables del proceso psicoterapéutico operantes en la persona que recibía ayuda. El paradigma utilizado para formular las hipótesis en forma operacional fue el siguiente: si la persona que recibe ayuda siente la necesidad de recibirla, tiene una inteligencia mínima suficiente y no está rodeada de un medio ambiente totalmente adverso; si el terapeuta actúa como facilitador de la expresión y no interviene directamente y si entre ambos se establece una buena relación, entonces, la persona que recibe ayuda:

- a) Sentirá una creciente aceptación de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos como propias.
- b) Reconocerá y aceptará la imagen que se forma gradualmente de sí misma.
- c) Tomará decisiones más responsables.
- d) Adquirirá un conocimiento más profundo de sí misma.
- e) Crecerá hacia la independencia personal.

El análisis y verificación de estas hipótesis propició que surgiera el sistema teórico que se conoció como *psicoterapia no directiva*, entendiendo como no directividad que se trata de tener confianza en la capacidad del individuo para conocerse a sí mismo, en su capacidad para adquirir conocimientos externos, con la única condición de que se le proporcionen los medios necesarios (Rogers, citado en: Mousseau, 2000).

Segundo Período (1946-1953)

Este período estuvo orientado por una interrogante de suma importancia que dejaron sin respuesta los primeros estudios: ¿ En qué consistió la participación del psicoterapeuta en el proceso?, ya que en el primer período se describe que el terapeuta no debe hacer interpretaciones, indicar directivas, expresar opiniones o sentimientos, ni ofrecer planes y estrategias; por tal motivo en este segundo período lo más importante en cuanto a la práctica psicoterapéutica centrada en la persona es el esfuerzo de los psicoterapeutas para responder no sólo al sentimiento sino también al “significado afectivo”, y no al significado semántico, de las expresiones de la otra persona. Las hipótesis formuladas en este período, que dieron origen a la teoría “fenomenológica” de la personalidad formulada por Rogers, son las siguientes:

- a) Si la persona logra una mejor organización perceptual de la imagen de sí misma, su conducta cambiará.
- b) Si existen necesidades insatisfechas en la persona, el organismo buscará una satisfacción.
- c) Si la persona experimenta amenazas externas o internas, su percepción y su conducta serán rígidas.
- d) Si disminuyen dichas amenazas, la percepción y la conducta de la persona estarán más abiertas a su propia experiencias.
- e) Las percepciones de la persona que contribuyen a aumentar la estima de sí misma o la satisfacción consigo misma serán claramente captadas, aceptadas e incorporadas.
- f) Las percepciones que producen desestima de sí misma o insatisfacción consigo misma serán negadas, distorsionadas o ignoradas.
- g) Las percepciones que sean congruentes con la experiencia producirán bienestar psíquico.
- h) Las percepciones que no sean congruentes con la experiencia producirán malestar psíquico.
- i) A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de los demás.

El descubrimiento más importante de este período consiste en que el movimiento hacia cambios positivos y permanentes en la integración de la personalidad de quien necesita ayuda, tiene que ver directamente con el grado de empatía aceptación y congruencia de los psicoterapeutas; más que con la experiencia profesional o la orientación teórica e ideológica de éstos (Lafarga, 2001).

Tercer Período (1950-1955)

Las hipótesis que se establecieron durante este período y que reformulan a las anteriores, se refieren a lo que Rogers denominó “condiciones necesarias y suficientes para el proceso psicoterapéutico”, y podrían expresarse operacionalmente en la siguiente forma:

- a) Si dos personas entran en contacto y una de ellas experimenta ansiedad y necesidad de ayuda psicoterapéutica.
- b) Si el terapeuta es congruente consigo mismo.
- c) Si el terapeuta experimenta una aceptación incondicional hacia la persona que recibe ayuda.
- d) Si el terapeuta muestra además una comprensión empática hacia la otra persona.
- e) Si la persona que recibe ayuda percibe claramente en el terapeuta congruencia, aceptación incondicional y comprensión. Entonces el proceso psicoterapéutico estará en marcha.

Cuarto Período (1955-1963)

La práctica psicoterapéutica centrada en la persona, con el cúmulo de datos obtenidos de la práctica clínica y de la investigación, evolucionó hacia lo que actualmente se considera *psicoterapia experiencial*, una psicoterapia más amplia y conciente no sólo de los elementos que constituyen las experiencias de la persona que recibe ayuda y del psicoterapeuta en un período determinado, sino también los resultados de la interacción de estas experiencias, mediante un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración (op cit). La importancia de este cuarto período radica en el “proceso” psicoterapéutico considerado como un desarrollo de la persona en todas las dimensiones significativas de su

existencia, tanto interna como externa. Las nuevas hipótesis sobre el movimiento en el proceso psicoterapéutico fueron formuladas de la siguiente manera: si la persona que recibe ayuda se percibe aceptada en las diversas modalidades y niveles de expresión y experiencia, así como percibe que el terapeuta manifiesta su experiencia con claridad y profundidad durante el proceso entonces:

- a) Sentirá que su experiencia y expresión son cada vez más congruentes.
- b) Sus sentimientos y afectos serán experimentados con mayor nitidez y simbolizados con mayor claridad.
- c) La experiencia será más amplia y el manejo de la persona cada vez mejor, tanto en la relación terapéutica como fuera de ella.
- d) Esta experiencia será más aceptada como propia, referida al presente y diferenciada del pasado.
- e) La imagen de sí misma será menos rígida, menos determinada por elementos externos y más abierta a nuevas experiencias y al cambio.

Quinto Período (1964-1987)

En 1964 Carl Rogers llegó a la Jolla California, como miembro residente del Instituto Occidental de las Ciencias de la Conducta, donde fue miembro fundador del Centro para Estudios sobre la Persona, desde entonces su labor como psicoterapeuta e investigador fue ininterrumpida; durante estos años Rogers analizó las implicaciones de los descubrimientos y de las nuevas formulaciones de la teoría centrada en la persona en el desarrollo de los grupos a través de la comunicación interpersonal (1970), en las relaciones interpersonales del matrimonio (1972) y en el inmenso campo de la educación (1969).

2.2.1 Concepción del ser humano.

Para el Enfoque Centrado en la Persona el ser humano no es hostil, antisocial, destructivo o malo; tampoco encuentra que el hombre y la mujer sean una *tabula rasa* en la que se pueda escribir cualquier cosa o que sea una masa maleable que pueda adquirir

cualquier forma. Es por ello que Rogers, a través de su experiencia en psicoterapia, plantea que el ser humano a pesar de que en una relación caracterizada por la seguridad, ausencia de amenaza y completa libertad para ser y escoger, pueda expresar toda clase de sentimientos amargos y asesinos, impulsos anormales, deseos extravagantes y antisociales. El hombre y la mujer son dignos de confianza, cuyas características más profundas tienden hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas, cuya vida tiende fundamentalmente a moverse de la dependencia a la independencia, cuyos impulsos tienden naturalmente a armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autorregulación, cuyo carácter es tal que tiende a preservarse y mejorarse y a preservar y a mejorar su especie. Dado lo anterior, Rogers opina que ser humano es entrar en el complejo proceso de ser una de las criaturas de este planeta, más ampliamente sensible, responsiva y adaptable (Rogers, 1997).

Desde el punto de vista de Martínez (1982), en congruencia con Rogers, las características que conceptualizan al ser humano son: que el hombre y la mujer al tomar conciencia de su mundo interno experiencial, también perciben el mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva; al tener conciencia plena de sí mismos muestran capacidad y deseo de autorrealización al desarrollar sus potencialidades. Entre las capacidades que posee el ser humano están las de conciencia y la simbolización que le permiten distinguirse en sí mismo del mundo exterior y le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, usar símbolos y abstracciones, ver la verdad, dedicarse a un ideal y quizá morir por él. En este contexto el ser humano es positivo, digno de confianza y respeto; tendiente a su propio engrandecimiento y el de otros miembros de su especie.

2.2.2 Teoría de la personalidad de Carl Rogers.

Desde que el ser humano nace tiene algunas características propias de su ser y otras que va adquiriendo en el transcurso de su vida. De acuerdo con Rogers, el niño está equipado con un sistema innato de motivación (tendencia a la actualización) y de un sistema innato de control (el proceso de valoración "organísmica") que, por medio de una comunicación interna, automática, mantiene el organismo al nivel de satisfacción de las

necesidades que surgen de la tendencia a la actualización. El niño vive en un medio que, desde el punto de vista psicológico, no existe más que para él: en un mundo de su propia creación. La afirmación del carácter en cierto modo lo constituye la realidad que él construye con ayuda de los demás, no una realidad independiente de su interacción con el mundo.

Dada la tendencia a la diferenciación que constituye un aspecto de la tendencia a la actualización, una cierta parte de la experiencia se diferencia y se simboliza en la conciencia, de tal manera puede describirse como la experiencia del yo. A consecuencia de la intervención entre el organismo y el medio, esta conciencia de existir aumenta y se organiza cada vez más para formar la noción de yo que forma parte del campo de la experiencia total. A medida que la noción del yo se desarrolla y exterioriza, se desarrolla también la necesidad de consideración positiva. Dicho en otras palabras, el niño descubre que el cariño que se le muestra le procura satisfacción. Aprende a sentir una necesidad de cariño. Ahora bien, para saber si esa necesidad obtiene la satisfacción que él desea, es preciso que el niño observe, por ejemplo, la cara de su madre, sus gestos y otros signos más o menos ambiguos. Basándose en tales signos, se va haciendo poco a poco una idea de cómo su madre expresa (o retiene) su cariño; cada nueva experiencia tiende a modificar esta idea en un sentido positivo o negativo (complejo de consideración). Por ello, cada vez que su madre desapruera una acción, el niño tiende a interpretar esta descalificación como si se dirigiera a toda su conducta, es decir, a su persona. Teniendo en cuenta que el niño concede generalmente una importancia de primer orden a la aprobación de su madre, llega a dejarse guiar no por el carácter agradable o desagradable de sus experiencias y de su conducta, es decir no por la significación en relación con la tendencia actualizante, sino por la promesa que lleva consigo. Esta actitud suya hacia experiencias particulares se extiende muy pronto al conjunto de su personalidad. Independientemente de la madre y de otras personas -criterio- el niño llega a adoptar hacia sí mismo y hacia su conducta la actitud, en cierto modo "global" manifestada por esos individuos. Así como la aprobación (o desaprobación), el deseo (o la repulsión) que siente respecto de experiencias particulares tiende a englobar el conjunto de su experiencia; por lo tanto tiende a considerar como positivas, es decir, como conformes a una necesidad real vivida, de mantenerse y

revalorizarse; del mismo modo, tiende a considerar negativas ciertas conductas que, de hecho, siente como agradables y conformes a su necesidad de actualización. Cuando la conducta del niño está guiada por factores “introyectados” de este tipo, su función de valoración hacia sí mismo y hacia sus experiencias una actitud positiva independientemente de las condiciones externas; en adelante, busca (o evita) ciertas conductas en función de estas condiciones, sin tener en cuenta las consecuencias relativas a la necesidad de actualización de su organismo (Rogers y Kinget, 1971).

De acuerdo con lo anterior, el individuo pierde el estado de integración característico de su infancia, como consecuencia de la pérdida de su función de valoración “organísmica”; y recurre al uso de defensas, que como consecuencia divide la personalidad generando tensiones y desequilibrio funcional. Todo esto se produce involuntariamente, como un proceso natural - y trágico - comenzando en la infancia.

Debido a que el proceso de formación de la personalidad durante la infancia es trascendental para la vida adulta de una persona, es importante tomar en cuenta que la educación influye de manera considerable puesto que los maestros juegan un papel tan importante como el de los padres, ya que al tomar en cuenta las diferencias individuales y las necesidades de los niños pueden evitar temores, ansiedad, sentimientos de frustración y culpa que obstruyen el desarrollo de una personalidad sana en los niños. Para dar una visión más amplia del papel que desempeña la educación en la formación de la personalidad y más específicamente en el desarrollo de la autoestima del niño, en el siguiente apartado se hablará de la educación desde el Enfoque Centrado en la Persona.

2.3 La educación desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Con base en la experiencia de Rogers como terapeuta y profesor, considera que la meta principal de la enseñanza debería ser la de ayudar al individuo a “aprender como aprender”, es decir ayudarlo a asimilar algo y ese algo puede que no esté forzosamente programado por el establecimiento escolar y que sin embargo proporcione al educando la posibilidad de aprender hechos que conciernen al mundo tal como es en realidad, de este

modo el alumno podría avanzar a lo largo de su vida aumentando sus conocimientos e incrementando cada vez más su vida intelectual. Para lograr dicha meta habría que modificar la educación que tiene malos hábitos, a través de la formación de profesores que lleguen a ser instrumentos que faciliten la acción de aprender y que entren al salón de clase como alguien que trata de saber lo que le interese al estudiante, a fin de aportarle respuestas adecuadas erradicando así el siguiente principio: ‘Como profesor yo sé lo que ustedes, estudiantes, deben aprender para su bien’ ya que como menciona Méndez (1991) el problema de la educación intelectual es la transmisión de conocimientos ya efectuados y preparados por la sociedad en un proceso centralizado en la autoridad del profesor, cuyo fin es la acumulación de saber. Es evidente que este tipo de enseñanza lleva a la abstracción, a la esquematización y al verbalismo y, por lo que respecta al alumno, a la disociación entre la exposición verbal y la realidad, lo que lo lleva a memorizar conceptos que no fueron incorporados a su vivencia y experiencia. Esto, según Hubert (citado en: Rogers,2001), desarrolla el hábito del uso de un lenguaje como medio, el de no expresar el pensamiento real y también la ausencia del pensamiento. Esta enseñanza lleva, además, a la valoración de las materias de estudio, principalmente de aquellas que más se prestan a esto, convirtiendo el centro del trabajo escolar en un fin en sí mismo. Si se considera a la autoridad en un orden intelectual, a través de una conformidad exterior y una aceptación pasiva, esa enseñanza también lleva a las mismas consecuencias en el orden social y moral. La base de la vida social y la acción coercitiva del profesor sobre el alumno generan una sumisión y una obediencia exteriores. Hay en la escuela dos mundos aislados: el del profesor que sabe y el del alumno que no sabe.

De acuerdo a lo anterior, Rogers pensó que sería deseable una institución donde la persona completa pudiera aprender al integrar los sentimientos y las ideas, ‘he pensado mucho sobre la necesidad de unir el aprendizaje cognoscitivo, que siempre ha sido necesario, con el afectivo-experiencial, tan descuidado en la educación actual’ (Rogers, 2001, p.254).

Para Rogers, si una persona es capaz de aprender por sí misma cuando está libre de obstáculos y es apropiadamente estimulada, se puede formular la hipótesis de que

cualquier tipo de aprendizaje será mejor aprovechado por la persona si se generan las circunstancias adecuadas y se proporcionan los estímulos adecuados. Desde el principio de la década de los cincuenta, después de leer el manuscrito del libro de Cantor publicado en 1946, *La dinámica del aprendizaje*, Rogers descubrió que las ideas ahí expuestas coincidían con sus puntos de vista, de manera que lo tomó como punto de partida para formular sus primeras hipótesis del aprendizaje. Cantor enfatizó que el maestro debe interesarse más en comprender que en evaluar al estudiante. El núcleo y centro del proceso de aprendizaje -propuso- radica en los problemas, los sentimientos, los intereses y las actitudes del estudiante y no en las del maestro; además afirma que es necesario que el maestro comprenda que el aprendizaje permanente es resultado del esfuerzo positivo y activo del estudiante.

Con base en la validez práctica de estos razonamientos, Rogers formuló las siguientes hipótesis, contenidas en el capítulo ‘Enseñanza centrada en el estudiante’, de su libro *Psicoterapia centrada en el cliente* (1997):

- a) No podemos enseñar a otra persona directamente, sólo podemos facilitar su aprendizaje.
- b) Sólo puede aprender significativamente lo que es percibido como enriquecedor del propio yo y mantiene la imagen de estima que cada uno tiene de sí mismo.
- c) Una atmósfera amenazante genera una experiencia de miedo y un aprendizaje rígido e inflexible; en cambio, una atmósfera aceptante y estimulante genera una experiencia placentera y un aprendizaje flexible y abierto.
- d) Un ambiente educativo es más eficaz para promover un aprendizaje integrable si se reducen las amenazas a la imagen que el estudiante tiene de sí mismo y se facilita y estimula una captación crecientemente diferenciada de la experiencia.

Posteriormente, Rogers propuso que las condiciones necesarias y suficientes para producir cambios en los individuos en psicoterapia individual podían promover cualquier tipo de aprendizaje integral, es decir, podrían ser válidas tanto para el consultorio del terapeuta como para el salón de clases. Esta hipótesis generó investigaciones que

permitieron observar que cuando el “facilitador” (maestro) es una persona auténtica, que se comporta como lo que es, que puede relacionarse con el estudiante sin presentarle una máscara o fachada, es mucho más probable que sea efectivo. Esto quiere decir que los sentimientos que experimenta son accesibles a él, puede hacerlos conscientes, puede vivirlos, ser ellos y comunicarlos si es adecuado hacerlo; significa que establece una relación personal directa con el estudiante, acercándose a él de persona a persona; el facilitador es él mismo, no se niega a sí mismo, se hace presente para el estudiante (congruencia). Existe otra actitud muy notable en las persona que logran facilitar el aprendizaje, es como apreciar al estudiante, apreciar sus sentimientos, sus pensamientos, su persona; significa que al facilitador le importe y le preocupe el estudiante de manera no posesiva, aceptar a este otro individuo como persona independiente y respetarlo por su propio valor (valoración incondicional positiva). Un elemento más que ayuda a crear el ambiente propicio para un aprendizaje experiencial, que parta de la iniciativa personal, es la comprensión empática. Resulta mucho más probable que se dé un aprendizaje significativo cuando el maestro puede entender las reacciones del estudiante desde adentro, cuando tiene una sensibilidad consciente sobre lo que significa para el estudiante el proceso de educación y aprendizaje. Otra condición más para lograr un aprendizaje integral, consiste en que el estudiante debe percibir, de alguna manera, que existen estas actitudes en el maestro. Con base en lo anterior, se observa que la función del facilitador es fundamental para lograr un aprendizaje integral, ya que en la medida que se den las condiciones actitudinales (antes descritas) y sean percibidas, será el aprendizaje que obtengan los alumnos.

Para el Enfoque Centrado en la Persona el aprendizaje puede incluir tanto ideas como sentimientos, lo cual hace de la educación una experiencia agradable, placentera y enriquecedora que facilita no sólo el desarrollo intelectual sino también el desarrollo emocional del educando, ya que fortalece la autoestima del mismo, que para dicho enfoque se refiere a la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una evaluativa actitud de aprobación que él siente hacia sí mismo. Con relación a lo anterior Branden (1997) comenta que el facilitador está en condiciones de enseñar a los niños un respeto racional hacia los sentimientos unido a la conciencia de que

se puede aceptar un sentimiento sin tener que estar dominado por él, es decir se puede reconocer que se tiene miedo (aceptarlo) y a pesar de ello enfrentar el hecho cuando sea necesario. Se puede aprender a admitir cuando se está enojado, hablar sobre ello y no recurrir a los puños; con esto también se puede aprender que se es responsable de lo que se dice hacer, pero que los sentimientos como tales no son ni morales ni inmorales, simplemente son.

En congruencia con el Enfoque Centrado en la Persona, Blat (1975) menciona que el profesional de la enseñanza no debe convertirse en un robot dominador de una serie de procesos técnicos, por muy efectivos que éstos sean, y olvidarse de ayudar a satisfacer las necesidades humanas de los alumnos puesto que la educación integral, según la definición de García Hoz (citado en: Blat, 1975), es el perfeccionamiento intencional de todas las facultades específicamente humanas. Sin embargo, en ocasiones lo que es aceptable en el terreno de las definiciones, plantea problemas en el de los hechos debido a que la escuela ha nacido históricamente con una clara misión intelectual, lo que propicia que algunos educadores tradicionalistas no consideren importante la modificación no sólo de los objetivos educativos, sino de los métodos y las técnicas pedagógicas.

Para Blat (1997) el educador debe hallarse siempre a la vanguardia con objeto de desempeñar mejor su función como tal, ya que al tener en claro que adquirir conocimientos no es sólo llenar un recipiente; es -al mismo tiempo- dar una forma al recipiente. Cada conocimiento, si ha sido bien escogido, debe desempeñar el papel de una semilla que va a germinar y que, al mismo tiempo que se desarrolla, obliga a todo lo que la rodea a desplazarse y a modificarse.

Ahora se sabe que el desarrollo individual no debe ser considerado de una forma absoluta, sino en relación con el entorno en el cual tiene lugar. Si un entorno presenta una riqueza de estimulaciones psíquicas, sensoriales y sociales, el niño se verá impulsado a reaccionar ante éstas, y en consecuencia, se desarrollará satisfactoriamente y con una buena autoestima; si el entorno es psicológicamente pobre, las reacciones provocadas no serán favorables a un gran desarrollo de las posibilidades psicológicas y la autoestima se verá

dañada. La influencia del entorno parece determinante y es preciso que desde el nacimiento se adopten todas las precauciones para que el infante reciba el máximo de estímulos compatibles con sus posibilidades de absorción sin correr por ello el riesgo de superar el umbral de recepción y de provocar así otra forma de inadaptación. Es así que la acción educativa familiar y escolar debe hallar su origen en las necesidades del niño; debe constituir una reflexión organizada y sistemática sobre un conjunto de conocimientos intuitivos y prácticos que el entorno aporta al niño (Blat, 1997).

Con base a lo anterior se cree que el papel del educador ya no es exactamente el del “magíster” de antaño. El transmisor de conocimientos ha sido reemplazado por el estimulador cuyos conocimientos y cuyo sentido de la realidad hace de él un “experto” con los niños. Su papel ya no es el de transmitir un saber limitado y definido de antemano, sino el de ayudar a los niños a construir un saber personal, integrando en una experiencia real y susceptible de ampliaciones progresivas y constantes. El educador moderno debe también tomar conciencia de la multiplicidad de las acciones que se ejercen sobre el niño y desear entender su acción más allá de los límites estrictamente escolares debido a que es importante que la escuela se convierta en un instrumento que proporcione medios suficientes y aptos para alcanzar el dominio de sí mismo y desarrollar una autoestima positiva. Si la educación escolar fallase en este objetivo, se multiplicarán las frustraciones y las dificultades de los niños a medida que avance en edad, es por ello que todo cuanto supone el comportamiento infantil durante el período escolar debe estar orientado en el sentido de valorar lo que la escuela ofrece como medio de formación total de la personalidad (Blat, 1997).

Dada la importancia de la autoestima como parte fundamental en el desarrollo de la personalidad, y a que es el tema central de esta tesis, en los siguientes apartados se hará una referencia más amplia sobre dicho tema y se mencionarán varias investigaciones realizadas acerca del proceso de desarrollo de la autoestima en los niños.

2.3.1 Definiciones de autoestima.

Actualmente en el área de psicología se ha contemplado a la autoestima como elemento importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, por lo que resulta de gran importancia iniciar este apartado con algunas definiciones que se conocen acerca de dicho término.

La autoestima se basa en el mantenimiento de las relaciones objetales durante la niñez y contribuye a su vez a la formación del yo moral (McGuigan, 1974), también se refiere a los sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo, la imagen de su propio valor, y está representada por la conducta (Satir, 1991). Es decir, autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo (Rodríguez, 1999), por lo que una persona que no se conoce, que no se acepta y no se respeta; tiene una concepción pobre de sí misma y, por lo tanto, tiene una autoestima negativa (Peña, 1998).

Desde el punto de vista de Escamilla (1996, citado en: Bautista, 2001) autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo. Es el componente evaluativo del concepto de él mismo, lo cual influye en los sentimientos y en la conducta del individuo, por lo tanto, autoestima como la suma de confianza y el respeto por sí mismo, refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades) (Branden, 1997). En congruencia a lo anterior, Coopersmith (1967; citado en: Sesma, 1999), Rice (1997; citado en: Sesma, 1999) Y Rogers (1997) mencionan que la autoestima es la percepción del propio valor, habilidades y logros, que generarán una opinión y sentimientos positivos o negativos respecto de sí mismo y de los propios actos, valores y conductas. Autoestima es la suma de confianza en sí mismo, así como la conciencia que se tiene al evaluar el sentido de sí de la persona, y sobre todo la eficiencia de tomar sus propias decisiones (Mendoza, 1995). Para Santín (2002) autoestima se define como el juicio de valor que una persona hace sobre sí misma, a partir de su autoconcepto; es decir, a partir de lo que ve en sí misma, la

autoestima se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos al sí mismo, se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados. En este sentido, la autoestima es un fenómeno psicológico y social (Pérez – Mitre (1981; citado en: Solís, 1996).

Se puede observar que las distintas definiciones mencionadas señalan elementos que se requieren para lograr la madurez emocional y concuerdan en que afectan la calidad de vida del ser humano. Por lo tanto, se podría decir que la autoestima tiene un matiz afectivo y se refiere a la sensación personal de valía, eficacia, confianza y seguridad que se genera en un primer momento en el contexto familiar y escolar y que se van moldeando con las experiencias del entorno. De ahí que conforme se va recibiendo información de los demás respecto a sí mismo, los niveles de autoestima varían.

2.3.2 Niveles de autoestima.

La autoestima es una necesidad muy importante para todo ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia. El no tener una autoestima positiva impide el crecimiento psicológico (Branden, 2001) y ocasiona que se relacione la propia autoevaluación con la buena opinión de otras personas, o que se relacione la propia autoestima con el aspecto físico, significando esto el no poder liberarse de la vigencia de los valores y juicios impuestos por otros.

La autoestima es la reputación que se adquiere frente así mismo, cada persona debe actuar y valorarse, como beneficiario de sus propias acciones. La autoestima se afianza internamente, y no en los éxitos y fracasos externos (Fester, 1993; citado en: Bautista, 2001). Así pues, existe algo fundamental para crear los niveles de la autoestima; esto depende del grado de confianza en sí mismo. Si no se tiene confianza en sí mismo, nunca se tendrá seguridad y ésta es la base de la autoestima alta, ya que al creer en sí mismo se disfruta de respeto, seguridad y una perspectiva positiva, lo que lleva a atraer hacia uno mismo lo mejor de la vida (Bautista, 2001).

El desarrollar una autoestima alta implica la convicción de que se es competente, valioso; lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad y optimismo. La autoestima alta no significa un estado de éxito total, es reconocer también las propias limitaciones y debilidades, y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones: y en la medida que se evoluciona hacia una buena autoestima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor. “Un niño con alta autoestima estará orgulloso de sus logros actuará con independencia, asumirá responsabilidades con facilidad, sabrá aceptar las frustraciones, afrontará nuevos retos con entusiasmo, se sentirá capaz de influir sobre otros, mostrará amplitud de emociones y sentimientos” (Clemes, 1996; pág. 11; citado en: Sesma, 1999).

Existen personas que se pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, ya que piensan, que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas o menospreciadas por los demás; y constantemente se predisponen a situaciones difíciles o catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento. Experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas; sufren derrotas, se sienten desesperados y se cuestionan. Los sentimientos de inseguridad y de inferioridad que experimentan dichas personas, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, actitudes de tristeza, depresión, renuencia y aparente abnegación, o bien, con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Estas actitudes generan en ellas que acumulen el sufrimiento y separen a los individuos, a las parejas y a las familias (Rodríguez, 1999). “Un niño con poca autoestima evitará las situaciones que le provoquen ansiedad, despreciará sus dotes naturales, sentirá que los demás no lo valoran, echará la culpa de su propia debilidad a los demás, se dejará influir por otros con facilidad, se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente, se sentirá impotente, tendrá estrechez de emociones y sentimientos” (Clemes, 1996; pág. 11; citado en: Sesma, 1999). Todos los individuos pueden tener pensamientos y/o sentimientos negativos, pero la diferencia radica en que algunos se los apropian y los vuelven un característica personal (autoestima baja), mientras que otros los vivencian sólo por determinado tiempo y buscan la posibilidad de modificarlos (autoestima alta).

A través de los diferentes momentos en que transcurre la vida de un ser humano la sociedad y la cultura van moldeando la percepción que un niño tiene de sí mismo, lo cual ocasiona que los niveles de autoestima difieran mucho entre un niño y otro. Esto se ha comprobado por medio de diversas investigaciones realizadas sobre autoestima en niños. Long, Henderson y Ziller (1976), Yamamoto (1972) y Gordon (1972, citados en: Newman Y Newman, 1992), mencionan que las investigaciones que se han realizado sobre la autoestima como parte fundamental en el desarrollo de la personalidad del niño, muestran que los años de iniciación en la escuela son particularmente vulnerables a los desequilibrios en el sentimiento de propia valoración. En esta etapa los niños son cada vez más concientes de las diferencias entre sus propias posibilidades y las que ven en los otros niños mayores. Con frecuencia la autoestima disminuye al entrar en esta edad y va recobrándose otra vez en la medida en que el niño tiene la confianza de poder aprender las habilidades que tienen los adultos. La disminución de la autoestima abre un período de vulnerabilidad para el concepto de sí mismo. Los niños pueden preguntarse sobre su propia identidad y sentirse por eso sin valor, inquietos, aburridos o deprimidos. El concepto del yo se torna vulnerable, debido a las fluctuaciones en su sostén emocional: el sistema de autoestima.

Desde el punto de vista de Flavell (1974; citado en: Newman Y Newman, 1992) los niños de ocho años de edad, en adelante, se hacen cada vez más concientes de las distintas expectativas que los demás tienen de su actuación. De hecho es evidente que el niño acumula muy rápidamente experiencias que le enseñan que actitud se espera de él, en cada circunstancia específica (Liversley y Bromley, 1973; Peevers y Secord, 1973; citados en: Newman y Newman, 1992).

Long, Henderson Y Ziller (1967, citados en: op.cit, 1992) realizaron un estudio para medir la autoestima que tenían niños entre seis y trece años de edad, con una técnica no verbal en la que el niño respondía a una serie de dibujos especiales para expresar sus relaciones con los que le son importantes. Long y su equipo encontraron que la calificación de autoestima era más alta entre los niños de primer grado y descendían entre los de segundo grado. Aumentaba un tanto para los de tercero y cuarto y disminuían otra vez para los de quinto y sexto grados.

En estudios realizados en E. U. A. en el año de 1987 por el Centro Nacional de Autoestima indican que los niveles de autoestima decreentan conforme los estudiantes avanzan en sus estudios. Encontraron que el 80 % de los niños del kinder obtuvieron niveles altos de autoestima, que con el paso del tiempo los alumnos registraron el 20 %, en el High school sólo el 5 % y en el Colegio Seniors el 2 % (Amudson, citado en: Sesma, 1999).

Otro estudio realizado entre niños de diez a dieciséis años de edad para medir la autoestima, utilizó una técnica que consistió en comparar el yo real con el yo ideal (Katz y Sigler, 1967; citados en: Newman y Newman, 1992). El nivel se obtuvo comparando la apreciación del yo real con la apreciación del yo ideal. En este estudio se observó que había un aumento de discrepancia entre los dos yo, al aumentar la edad. Esto parecía ser el resultado de mayores exigencias impuestas por el yo ideal y una valoración cada vez más crítica del yo real.

Redil (1981, citado en: Solís, 1996) en una investigación que realizó sobre la estructura factorial de la autoestima encontró que la autoestima es muy importante en la vida de los seres humanos y que puede entenderse como una actitud hacia el sí mismo con las dimensiones negativa y positiva de evaluación. También argumenta que la angustia y la autoestima se encuentran muy relacionadas; si es la amenaza la que produce la angustia, la que está siendo amenazada es la autoestima de la persona. Entonces, la importancia de la autoestima -en cuanto a la experiencia personal y la conducta interpersonal, a la búsqueda de la aprobación y posición social- surge en gran medida del deseo de mantener una autoevaluación positiva.

Coopersmith (citado en: Borba, 2001) realizó un estudio para determinar los tipos de condiciones que aumentan la autoestima en los niños y encontró que cuando los niños son totalmente conscientes de que se les profesa amor de forma incondicional (sin compromisos), éstos adquieren una elevada autoestima; también se dio cuenta de que otra condición que contribuye a consolidar la autoestima es que los padres eduquen a los niños usando reglas claras y justas, pues esto les permite saber qué se espera de ellos. Por último,

observó que cuando los padres dedican tiempo para escuchar y prestan atención a las ideas de sus hijos, éstos crecen con la idea de que sus opiniones son respetadas y valoradas, aumentando así su autoestima. En suma, Coopersmith descubrió que los padres que dan a sus hijos el tipo de amor que les transmite su aceptación, que tienen unos objetivos claros y justos y que les tratan de forma respetuosa, logran que sus hijos crean en sí mismos y esto fortalece su autoestima. Nuevas investigaciones (Verduzco, 1992; citada en: Santín, 2001) han puesto de relieve otro aspecto de suma importancia: apoyar al niño en sus decisiones para que llegue a alcanzar sus metas. Verduzco (1992; citada en: Santín, 2001) señala que la aceptación es el aspecto que reviste mayor importancia.

Para Branden (2001), los padres pueden dificultar el desarrollo de una buena autoestima en sus hijos, sobre todo cuando le impiden experiencias personales que les permiten probar su aptitud para afrontar los desafíos básicos de la vida, o cuando les obstaculizan la experiencia de tener derecho a expresar sus necesidades. De esta manera los padres ejercerán una influencia negativa en la autoestima infantil si le hacen sentir a sus hijos que son indignos (o que nunca es “suficiente”, hagan lo que hagan); si intentan manipularlo por medio de la vergüenza, el ridículo, la humillación o la culpa, o valiéndose de la violencia física o de las amenazas; si los castigan por expresar algún sentimiento “inaceptable”; si les dan a entender que sus pensamientos o sus sentimientos carecen de valor o importancia; si los sobreprotegen; si los educan sin normas, o bien, con normas contradictorias, confusas, incuestionables y opresivas; si niegan su percepción de la realidad (provocando así que el niño desconfíe de sí mismo) o si a los hechos evidentes los desmienten calificándolos de irreales (Santín, 2001). Otra dificultad para el buen desarrollo de la autoestima son las expectativas sociales con respecto a todo niño en edad escolar puesto que tienen que ver con los progresos que realizan en cada uno de los grados correspondientes a los niveles del sistema educativo nacional. El éxito escolar se considera un símbolo social de capacidad. En la familia, cuando los hijos tienen un buen desempeño académico, sus padres sienten que ello constituye una prueba de que les han brindado una educación correcta y confían en que sus hijos tendrán éxito en la vida (op. cit., 2001).

En el 2001, Santín realizó un estudio en el que corroboró que los niños con alto rendimiento académico poseen mejor autoestima que los alumnos con bajo rendimiento (en específico que las chicas poseen mejor autoestima que los varones) y que el peso que tiene el éxito escolar en la determinación de la autoestima va disminuyendo con la edad y a medida que los infantes se acercan al final de la enseñanza primaria. En relación al desempeño académico que lleva a enfrentar el problema del fracaso escolar, hay investigaciones como la de Goddes (1985; citado en: Santín, 2001) que ponen de manifiesto que en la mayoría de las poblaciones escolares de diversos países, entre 10 y 15 % de los alumnos necesitan atención de educación especial. Santín (1999) señala que el fracaso escolar es expresión de problemas individuales, familiares, institucionales y nacionales. Por lo que respecta al individuo, el fracaso escolar repercute en quien lo experimenta en la forma de un atraso cada vez mayor en relación con el avance escolar esperado, hecho que disminuye las oportunidades de éxito en el futuro. También obstaculiza la adaptación del niño al grupo de compañeros, invita a la burla y al rechazo y aumenta las dudas personales respecto a los propios sentimientos de competencia o eficacia y de dignidad y valía, es decir afecta negativamente al proceso de desarrollo de la autoestima en los infantes. Por su parte Glasser (1981; citado en: op. cit. 2001) y Dembo y Gibson (1985; citados en: Santín, 2001) señalan que los diversos factores inherentes al sistema educativo originan y acrecientan los problemas de los educandos, sostienen que la filosofía educativa acentúa el fracaso y no contribuye al desarrollo de los sentimientos de dignidad y de valor personal, y no ofrece los conocimientos o los medios que son necesarios para triunfar en nuestra sociedad.

En diferentes investigaciones (Coopersmith, 1981; Reasoner, 1982; Bandura, 1986; Verduzco, 1992; citados en: Santín, 2001 y Branden 2001) se demuestra que hay una relación muy estrecha entre la autoestima, la competencia y la motivación de logro. Las personas que fracasan en el cumplimiento de las tareas que corresponden a su edad se sienten devaluadas hecho que debilita más su motivación y por ende, su autoestima.

Como se observó en los estudios anteriores existe una recíproca causalidad entre las acciones y la autoestima, al respecto Branden (1997) sostiene que los logros de las personas

son, a la vez, causa y efecto de la autoestima, de modo que el nivel de esta última influye en el comportamiento, el cual (a su turno) influye sobre el nivel de la autoestima.

A través de diversos estudios (Coopersmith, 1981; Reasoner, 1982; Bandura, 1986; Verduzco, 1992; citados en: Santín, 2001 y Branden, 1997) se ha reafirmado que la autoestima elevada es propia de los individuos que se fijan metas superiores, que se sienten desafiados por los obstáculos, que anticipan consecuencias agradables y que adoptan en los grupos un papel activo. En comparación a las personas con baja autoestima las personas con autoestima elevada poseen autodeterminación, mejores relaciones interpersonales y mayor tolerancia al estrés. Así mismo una autoestima saludable se correlaciona con la creatividad e independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de conocer y de corregir los errores.

Hasta aquí se ha visto como el desarrollo de la autoestima en los niños y niñas se ve directamente influenciado por la relación con los demás (principalmente en el ámbito familiar y escolar) y en general por el entorno que le rodea, ya que todo niño sufre en mayor o menor proporción, a consecuencia de la negación de su individualidad y de la negación a la satisfacción de sus necesidades (Frank, 1973). Por eso desde que el niño nace le es sumamente significativo sentirse querido, protegido y aceptado: esto hace que, en tanto se le proporcionen tales estímulos, eleve su autoestima. Por ende, existe una muy estrecha relación entre el afecto con la seguridad y el nivel de autoestima; así, a medida que el infante crece, aumenta o disminuye su autoestima dependiendo de la obtención de dichos afectos (Solís, 1996). En suma se puede decir que el desarrollo de la autoestima es un proceso circular, es decir, si el niño se siente aceptado, se acepta con más facilidad a sí mismo y si los adultos lo apoyan lo mismo ante los éxitos que ante los fracasos, si recibe aprobación por su comportamiento podrá llegar a confiar en su propia capacidad para enfrentar los retos básicos de la vida y por ende incrementará su autoestima.

Como se observó en las investigaciones antes mencionadas, la autoestima está determinada básicamente por la calidad de las relaciones y los sentimientos que el niño tiene con las personas que le son significativas y la infancia es un buen momento para

desarrollar o fortalecer la autoestima, considerando que ésta no se hereda ni se da de un momento a otro, sino que se aprende a través de las experiencias de aceptación o rechazo, de confianza o desconfianza, de seguridad o inseguridad ante el éxito o fracaso. Por esto, la primordial tarea de la niñez temprana de la que depende el desarrollo normal consistente en el descubrimiento de los límites, de donde termina el sí mismo y comienza el mundo exterior, es importante que los padres y maestros se conviertan en los primeros facilitadores del desarrollo de una autoestima sana en los infantes; debido a ello y a que en nuestra experiencia como facilitadoras del aprendizaje encontramos poco material práctico que ayude (de manera clara y precisa) al desarrollo de la autoestima en los niños, en el siguiente capítulo de la presente tesis se propondrá un manual que favorezca el desarrollo de la autoestima de niños de entre 5 y 12 años de edad.

CAPITULO III. “MANUAL PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS ENTRE 5 Y 12 AÑOS DE EDAD”.



El presente manual pretende ser una guía que oriente a padres, maestros y facilitadores en el proceso de desarrollo de la autoestima infantil, lo anterior se hará a través de la presentación de experiencias de aprendizaje para hacer más significativa la comprensión de la importancia de desarrollar una buena autoestima en los niños. Este documento se sustenta en la perspectiva humanista, específicamente en el Enfoque Centrado en la Persona, donde se promueve que el niño se convierta en un participante activo de su aprendizaje y desarrollo, ya que desde esta perspectiva se considera que el ser humano es un ser único, indivisible, sensible, creativo y poseedor de un potencial latente e innato, que tiende a desarrollarse, a tener armonía consigo mismo y con sus semejantes, y a buscar su autorrealización. Con base en este marco de referencia, la educación se concibe como un proceso dinámico de aprendizaje significativo, en el cual la participación activa del estudiante es un elemento indispensable.

El diseño de este manual es sencillo y claro para que cualquier persona interesada en facilitar el proceso de desarrollo de la autoestima en los niños, lo pueda poner en práctica sin ninguna dificultad. Para tal efecto los elementos que incluirá son:

- a) *Índice de contenido*: Señalará la organización del manual.
- b) *Introducción*: Ofrecerá un planteamiento claro y ordenado acerca del tema de la autoestima.
- c) *Unidades*: Se dará un panorama general del subtema a tratar y se plantearán las experiencias de aprendizaje que ayuden a promover la adquisición de elementos fundamentales en el desarrollo de una autoestima positiva, cabe mencionar que algunas experiencias de aprendizaje han sido diseñadas específicamente para

este manual y otras han sido recopiladas de diferentes autores. Cada experiencia de aprendizaje especificará: título, objetivo, material, tiempo y evaluación.

- d) *Bibliografía*: Datos del material consultado para la elaboración del manual.
- e) *Anexos*: Material requerido para algunas actividades establecidas en el manual (cuestionarios, dibujos, cuadros etc.).

**Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala.**



**“Manual para favorecer el desarrollo de la autoestima
en niños entre 5 y 12 años de edad”**



ÍNDICE

“MANUAL PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS ENTRE 5 Y 12 AÑOS DE EDAD”.

Introducción 47

Cómo usar el manual 48

Unidad I. Experiencias de aprendizaje para presentación

Fiesta de Presentación 57

Canasta Revuelta 59

Memoria Acumulativa 60

Conocerse en Tríos 62

Anuncio de si mismo 63

La Manta Loca 64

El Juego del 1, 2, 3 66

Nombres de Historia 67

Soy 68

El Zoológico 69

Unidad II. Autoconciencia

Ensalada de Zapatos 73

Siluetas 75

Dibujos Musicales 77

Cruza la Línea 80

El Mapa 82

Las Pistas 84

Danza con Globos	87
Soy	89
Posar para un Retrato	90
El Árbol de mi Vida	91

Unidad III. Autoaceptación

La Botella	95
Papelitos al aire	97
Este soy Yo	99
Espejo querido Espejo	100
Oraciones Incompletas	102
El Garabateo	104
Yo soy-Yo represento Ser...	106
El Regalo de la Autoaceptación	108
Acontecimientos de mi Vida	110
Rasgos que marcan mi Vida	111

Unidad IV. Autorresponsabilidad

Yo puedo sola	113
Ayudo en mi grupo	115
Juguemos a ser Actores	117
Simón dice	120
Jomo y Mata	122
La Responsabilidad Gana	124

Lista de la Felicidad	126
Lista de lo que hice	128
Los Misteriosos Hombres Peces	130
Pepin	132

Unidad V. Autoafirmación

La Ronda Loca	135
Círculo de Sabiduría	136
Controlo mis Emociones	137
Kiki y el Cucú	139
Evaluación del amor propio para niños	142
Un Árbol	144
Hoy estoy agradecida por...	147
Soy única y valiosa	149
Ponle Nombre a tu Emoción	150
Los Voluntarios	151

Unidad VI. Autopropósito

Manos y Pies Triunfadores	155
La Puerta Mágica	158
El Mural del Futuro	160
El Duende Sabio	161
Sueños del Futuro	163
El Fin del Mundo	165

Los Amigos	166
Qué será, qué será...	170
Fantasía del Futuro	171
La Misión	172

Unidad VII. Autointegridad

Sopa de Letras	179
Maqueta de la Autoestima	182
Círculo de Integridad	185
El Tren de la Integridad	186
Explorando mi Autointegridad	187
El Espejo Mágico	188
Historia de Carlitos	192
Mi universo	195
Mi Círculo Personal	197
Relajación	199

INTRODUCCIÓN



En el transcurso de la vida se aprende que no sólo los profesores en la escuela educan, sino también los padres lo hacen en casa. La familia es la que por excelencia forma a las niñas y a los niños. Por ello es importante que los hábitos, actitudes y valores que se fomentan diariamente en los niños se enriquezcan para ayudarles a entender y enfrentar mejor los retos del ambiente y del mundo donde viven.

Las madres, los padres y los profesores, mediante su enseñanza y ejemplo, son los primeros responsables de la formación de los niños, ya que influyen fuertemente en la visión que éstos tienen del mundo. En la familia y la escuela se aprenden las primeras actitudes habilidades y valores para vivir, se desarrolla la confianza hacia los demás, la seguridad en sí mismo y que fortalecen la autoestima.

Por ejemplo: los niños que viven en hogares donde existe violencia, ya sea física o psicológica, frecuentemente presentan dificultades en torno a la convivencia con los demás, bajas calificaciones en la escuela y si a eso se le suma que los profesores los caractericen o etiqueten como flojos, irresponsables, agresivos y/o latosos aprenderán a tener una imagen pobre de sí mismos y por ende una baja autoestima. En cambio, si los niños crecen en un ambiente de amor, de respeto, de responsabilidad, de confianza, de tolerancia, de igualdad, de justicia, de apoyo mutuo y dónde predomine el diálogo; ellos aprenderán a vivir en armonía consigo mismos y desarrollará un nivel de autoestima alta. Es por ello que la información de este manual busca apoyar a las madres, padres y profesores en su gran responsabilidad respecto a la educación de las niñas y niños, específicamente en lo que se refiere al proceso de desarrollo de la autoestima.

CÓMO USAR EL MANUAL



Para facilitar el uso de este manual se ha dividido en unidades, anexos y bibliografía. En cada unidad se incluye una breve introducción y diez experiencias de aprendizaje presentadas a manera de historieta que contribuyen a mejorar en los niños el pilar de la autoestima del cual se esté haciendo referencia. Cabe resaltar que aunque en este manual se haya dado un orden determinado por las autoras para cada unidad, las facilitadoras (es) tendrán la opción de variar el orden de acuerdo a las necesidades del grupo. En la parte de anexos se incluyen las experiencias de aprendizaje de manera teórica en las que se especifica, objetivo, material, tiempo y evaluación de cada una de ellas para que sean consultadas por las facilitadoras (es) en caso de haber alguna duda en el momento de aplicarlas, se incluyen además datos bibliográficos con la finalidad de que los usuarios de este manual puedan ampliar la información de algún tema si así lo desean.

Es importante aclarar que en este manual se aplican las experiencias de aprendizaje de manera grupal, aunque también se puede hacer de forma individual.

Para obtener mejores resultados al hacer uso del manual es pertinente que las facilitadoras (es) presten atención física y psicológica a los participantes durante todo el proceso de la aplicación de las experiencias de aprendizaje. Esto se refiere a que las facilitadoras (es) pongan en práctica los siguientes elementos, que según Egan (1981), son básicos en la atención:

- a) Dirigirse hacia el participante, verlo cara a cara.
- b) Adoptar una postura abierta, es decir, sin cruzar los brazos, piernas o estar totalmente de lado al infante.
- c) Dirección del cuerpo de quien escucha inclinando ligeramente el cuerpo (inclinarse hacia el otro mientras habla).

- d) Mantener buen contacto ocular. Esto es mirarse flexiblemente a los ojos sin desviar la mirada mientras la persona habla, sin dejar la mirada fija.
- e) Mantener una postura corporal relativamente relajada y cómoda.
- f) Eliminar movimientos innecesarios y muletillas.
- g) Ser congruente ante los participantes, es decir, que haya afinidad entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se dice.
- h) Ser empático y poseer la capacidad de entender al otro.
- i) Aceptar de manera incondicional al participante.
- j) Observar la conducta verbal y no verbal de los participantes (mensajes corporales, tonos de voz, énfasis, gestos, sonidos y silencios).
- k) Que el participante perciba las actitudes anteriores en las facilitadoras (es).

Para que los elementos anteriores y las actitudes de las facilitadoras (es) sirvan como instrumento de ayuda en el proceso de desarrollo de las experiencias de aprendizaje se pueden considerar los siguientes ejemplos:

- Si al realizar alguna experiencia de aprendizaje alguno de los participantes se muestra apático al ejercicio, se le puede preguntar ¿qué le parece la actividad?, si su respuesta es positiva a la actividad, en este caso la facilitadora puede ayudar al participante haciéndole notar la diferencia que hay en lo que dice con sus palabras y lo que dice con su actitud, “Beto, dices que la actividad se te hizo interesante y divertida, sin embargo te note un tanto distraído y aburrido”. Lo anterior tiene la finalidad de que el niño aprenda a ser congruente.
- Cuando alguno de los participantes se muestre participativo, pero al indicar que la actividad involucra acciones o movimientos específicos (como bailar) se aísla y al invitarlo a integrarse al ejercicio dice que no porque teme no hacer las cosas bien. En esta situación el papel de la facilitadora es hacerle saber y sentir al participante que es un ser valioso y capaz de realizar los movimientos indicados, aunque quizá al principio se equivoque o le cueste un poco más de esfuerzo porque finalmente lo importante es que se dé la oportunidad de experimentar y si es necesario corregir lo que no este

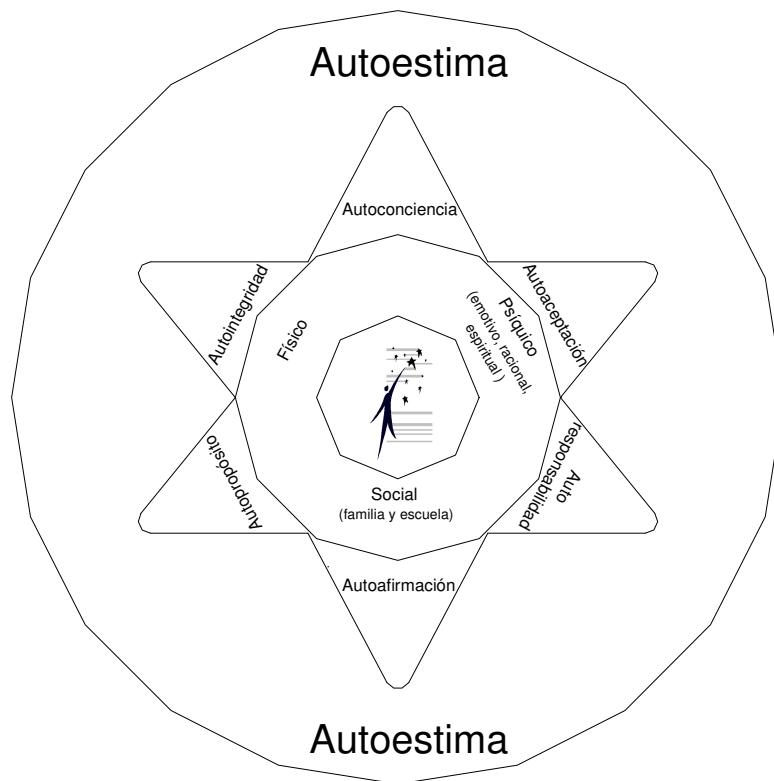
haciendo bien. De esta manera se le hará sentir que se le acepta tal como es y sin condiciones.

- Si al escuchar una historia de suspenso algún niño (a) se muestra inquieto (a), ansioso (a), asombrado (a) y en algún momento dice sentir miedo. En este caso la facilitadora puede hacer algún comentario como el siguiente: “Me doy cuenta de que para ti resulta un tanto incómodo escuchar historias de suspenso o terror”, de este modo se le hará saber al niño (a) que hay una comprensión respecto a lo que él siente y refleja con su conducta, lo anterior pretende que el participante se de cuenta que la facilitadora es capaz de ponerse en su lugar para comprenderlo.
- Al hablar de sentimientos, si alguno de los niños (as) dice sentir que nadie lo quiere. La facilitadora le puede ayudar a concretizar repitiéndole en forma de pregunta la palabra ¿nadie?, posteriormente el niño podrá dar alguna respuesta como la siguiente: - nadie de la escuela, a lo cual la facilitadora contestará ¿nadie en la escuela te quiere?, niño – bueno, nadie de mi grupo. Facilitadora -¿nadie de tu grupo?, niño –es que Toño y Pepe no quieren que juegue con ellos. Facilitadora –entonces sientes que Toño y Pepe no te quieren. Es decir, ayudar a través de preguntas a concretizar hacia quién y pregunte por qué se generó ese sentimiento.
- En la realización de una experiencia de aprendizaje, Jorge se muestra contento al inicio, después se queda callado, triste y pensativo; entonces un compañero le dice “deja de pensar en tu novia”, -Jorge le responde enojado “deja de meterte en lo que no te importa”. La facilitadora en este momento podría dirigirse a Jorge y decirle “Jorge me parece que detrás del enojo que mostraste al contestarle a tu compañero hay un sentimiento de tristeza y de dolor”. -Jorge- sí, de pronto recordé a mi abuelito que se murió hace poquito porque él siempre jugaba conmigo como ahorita lo estábamos haciendo. -Facilitadora- es importante reconocer nuestros sentimientos y no sentir vergüenza de ellos sean positivos o negativos. De este modo se va más allá de lo expresado por el niño, es decir, que se le ayuda a hacer explícito lo implícito.

- Ana y Lolis siempre están juntas, pareciera que son muy buenas amigas, sin embargo, en una de las experiencias de aprendizaje (a la cual no asistió Ana) Lolis dijo “no soporto a Ana porque se cree muy inteligente y es muy presumida”. En esta situación la facilitadora puede ayudarle a Lolis confrontando su conducta con sus sentimientos: Facilitadora –dices que no soportas a Ana, pero ¿te has dado cuenta que casi siempre estas con ella?. Al enfrentar a la niña con la incongruencia que manifiesta entre su decir y hacer se le da la posibilidad de hacerlo consciente y a su vez de ser congruente.
- Para una experiencia de aprendizaje Beto le pide a Daniel que explique la conclusión de su trabajo, Daniel en ese momento se muestra ansioso y temeroso de hacer lo que le piden. La facilitadora al darse cuenta de la situación puede ayudarle a Daniel haciendo la siguiente autorevelación: “cuando yo tenía tu edad también me causaba ansiedad hablar en público”, sin embargo después de que me atrevía a hacerlo me sentía más capaz y más segura de mí misma para hacer las cosas mejor.
- Al finalizar una experiencia de aprendizaje la facilitadora hace un comentario: “me siento contenta porque estoy observando que su participación cada vez es mayor y sus cambios personales son cada vez más significativos como el que hoy mostró Daniel al vencer su miedo y aceptar vestirse de ratón”. –Daniel- sí, yo también me siento contento porque aunque tuve miedo lo hice con la seguridad que tú estabas aquí y que no ibas a permitir que me pasara nada malo. Esta comunicación clara y abierta entre el niño y la facilitadora acerca de su relación interpersonal en el aquí y el ahora proporciona una proximidad entre ellos, misma que favorece el proceso de desarrollo de la autoestima en el niño.

En los ejemplos anteriores se observa como las facilitadoras pueden ayudar a los participantes a entenderse y a mirarse a sí mismos de una forma profunda, así como a responsabilizarse respecto a su expresión de conductas, experiencias y sentimientos, con lo que logran un crecimiento personal y una autoestima sana.

Debido a que la autoestima desempeña un papel importantísimo en las elecciones y decisiones clave que dan forma a la vida de todo ser humano, el doctor Nathaniel Branden ha dedicado gran parte de su vida a la investigación sobre dicho tema y ha escrito varios libros entre los que se encuentra la obra titulada “Los seis pilares de la autoestima” y del cuál se ha retomado información que sirve como base para la elaboración de este manual. Para facilitar el estudio de cada uno de los seis pilares que conforman la autoestima elaboramos un esquema al que le denominamos “El sol de la autoestima” que está constituido de la siguiente manera:





En el centro del sol, en un círculo pequeño, está la imagen de una figura humana que representa al yo, en el siguiente círculo se encuentra el yo integral, que según Rodríguez (1999), está formado por el yo físico, yo psíquico y yo social:

El *yo físico*: es el organismo, que está integrado por sistemas, huesos, músculos, órganos internos, etc. Y que necesita de atención y cuidados para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad; si no se come no tiene actividad y si no siente carece de armonía.

El *yo psíquico*: es la parte interna y se conforma por la parte emotiva, racional y espiritual. La parte emotiva es aquella que lleva a las personas a conocerse por medio de los estados de ánimo, las emociones y los sentimientos. En la parte racional la mente contiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar conscientes de ellos para poder manejarlos positivamente. Debe recordarse esto a las personas que con frecuencia dicen: “así soy yo”; “me enoja cuando las cosas no salen como yo quiero”. Esas personas están funcionando sólo con su parte emotiva, no usan sus talentos de la mente y menos utilizan las capacidades del espíritu; viven reaccionando a las grabaciones que tienen, automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ver más opciones; esto las lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo. Por lo tanto, la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad. La parte espiritual es el elemento que busca el significado de la vida, es el “yo profundo”, el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

El *yo social*: se refiere a la valoración de las relaciones, la utilización del poder y se expresa a través de los papeles que desempeñan las personas como hermanas, amigas, padres, madres, vecinas, alumnas, maestras, empleadas, jefas, etc. Al relacionarse, las

personas trascienden a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es. ‘El organismo se mantiene ejercitando sus capacidades para satisfacer necesidades y valores’.

Por último en el sol de la autoestima se encuentran ubicados seis picos o rayos, donde cada uno representa uno de los pilares que conforman la autoestima y que se irán abordando uno a uno en las unidades que componen este manual .

UNIDAD I

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE PARA PRESENTACIÓN



Es importante que antes de dar inicio a las unidades que forman parte del ‘Sol de la Autoestima’ se haga la presentación de las facilitadoras y los participantes con la finalidad de crear un ambiente de confianza y respeto entre los mismos, ya que esto facilitará la participación de los integrantes en las experiencias de aprendizaje sugeridas para cada unidad.

¡Hola! somos las creadoras de este manual y los acompañaremos a través de divertidas experiencias de aprendizaje

Ella es mi compañera Laura y yo soy Sofia.



Nuestra función es ser sus facilitadoras; daremos instrucciones, proporcionaremos material y determinaremos el tiempo de cada experiencia

Les presento a mis amigos.

Y yo les presento a mis amigos.

Yo soy Lolita, tengo 9 años voy en 3 ro. y me gusta mi estatura.

Mi nombre es Jorge, tengo 8 años, voy en 3ro. me gusta leer y cuando sea grande quiero escribir libros

¡Hola! soy Ana, tengo 7 años, curso el 3 er. año de primaria y me pongo nerviosa cuando hablo en público.

Y yo soy Beto, tengo 9 años, estoy en 3ro. aunque debería estar en 4 to. pero soy muy distraído

Y yo Sonia, tengo 8 años, estoy en 3 er. año, me gustaría ser bailarina, aunque mi mamá dice que tengo sobrepeso.

¡Hola! soy Daniel, tengo 8 años, curso el 3er. año y soy muy miedoso.



FIESTA DE PRESENTACIÓN



Ahora vamos a hacer nuestra primera actividad llamada fiesta de presentación.



Hojas blancas



Lápices de colores

Vamos a ocupar el siguiente material



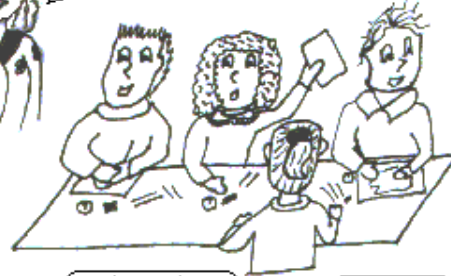
Alfileres



Seguros



Dibujen uno o más animalitos con los que se identifiquen y después pídanle a un compañero que se los pegue en la espalda.



Es divertido traer los dibujos en la espalda.

Sí, para conocernos.





CANASTA REVUELTA



Para esta actividad
necesitaremos un espacio
amplio y sillas



Formen un círculo y
Laura se ubicará al
centro para dar inicio
con la actividad



El compañero de
ustedes que está a su
derecha será piña y el
de la izquierda naranja.

Cuando yo señale a uno
de ustedes y diga piña
me dirá el nombre del
compañero que está a su
derecha si se equivoca
pasará al centro a
dirigir la actividad.

¡Ah! el que este de pie tendrá
la opción de decir canasta
revuelta y entonces todos
deberán cambiar de lugar, el
que quede de pie sigue
coordinando la experiencia.

MEMORIA ACUMULATIVA



Para esta experiencia sólo necesitaremos un espacio amplio



En la actividad iniciarán diciendo su nombre y el nombre de un animal que comience con la primera letra de su nombre.



Por ejemplo, yo me llamo Sofía y vine al curso en un sapo. Ahora Anita que está a mi derecha repetirá lo que dije y agregará su nombre y el de un animal que ella elija.



Todos harán el mismo proceso que realizó Anita, así que el último terminará diciendo todos los nombres de sus compañeros.

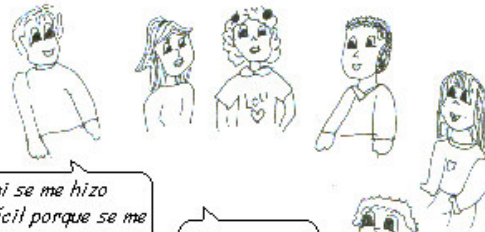




Es importante aclarar que no es valido elegir el mismo animal dos veces y si alguien se equivoca trataremos de ayudarlo para que conteste



¿Qué les pareció esta experiencia?



A mi se me hizo difícil porque se me olvidaban algunos nombres

Fue divertido



CONOCERSE EN TRIOS



Para la siguiente experiencia sólo necesitaremos un salón amplio e iluminado.

Se formarán en grupos de tres personas y tendrán cinco minutos para conocer a su compañero y cambiar de pareja.



Es decir que A le cuenta a B y C.



Después B y C repiten el proceso que realizó A, y al final comentaremos qué aprendieron y cómo se sintieron.



ANUNCIO DE SÍ MISMO



El material que ocuparemos hoy es: papel bond, plumones, espacio amplio y monedas de chocolate.



Papel bond



Monedas



Plumones



Hagan nuestro círculo acostumbrado e imaginen que pondrán un anuncio de ustedes en el periódico, en el cual se describirán tal y como son.



El mejor anuncio se llevará un premio y será elegido después de escuchar su anuncio.



¿Quién quiere leer su anuncio?

Soy una niña alegre, tímida, amistosa, un poco gordita y me gusta mucho bailar.

A mi me gusta leer, platicar, soy alto, delgado y amistoso.

Soy alta, de cabello rizado, se me facilitan las matemáticas y el basquetbol.

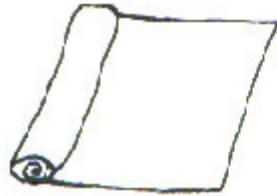


Tengo ocho años, me da miedo la oscuridad y soy muy amistoso.

Tengo siete años, estudio el tercer año, me pongo nerviosa en público, soy estudiosa y me gustan las mascotas.

LA MANTA LOCA

El material que
ocuparemos es el
siguiente...



Manta
ó
Tela

**El tamaño dependerá de la
cantidad de participantes.*



Sofía y Yo levantaremos la
manta, después formaremos
con ustedes dos filas una
enfrente de otra y los
enumeraremos

Enseguida diremos un número y los
participantes correspondientes
deberán acercarse a la manta, en
ese momento soltaremos la manta y
el primero que diga el nombre del
que tiene enfrente obtendrá un
punto para su equipo.

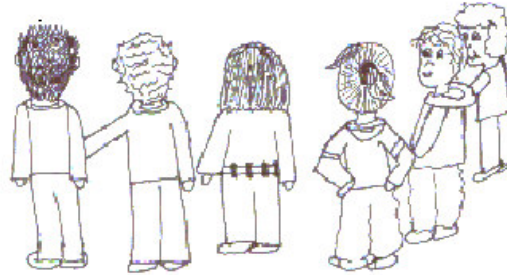




EL JUEGO DEL 1, 2, 3



Para esta experiencia de aprendizaje se distribuirán libremente, cada uno elegirá un número del 1 al 3 en silencio, a continuación deberán encontrar a todos los compañeros que pensaron el mismo número, a través del saludo se presentarán y se tomarán de la mano bajandola el número de veces según la cifra que pensaron, si coinciden se quedarán tomados de la mano y saldrán a buscar a otra persona o cadena de personas, se presentarán entre todos y luego se darán la mano derecha realizando la misma acción, si no hay coincidencia se separarán y buscarán nuevamente a otras personas que hayan elegido el mismo número.



Bien, muy bien, por lo que veo ya se están conociendo. Sigán buscando a sus demás compañeros.

Yo soy Lolis ¿y tú?

Me llamo Jorge.

Hola, soy Beto

Y yo Daniel.



Niños, sigan buscando a otros compañeros.



NOMBRES DE HISTORIA



El material que se ocupará serán sillas, una historia para narrar, lista de participantes, paletas y un espacio amplio.

Niños, les voy a narrar una historia en la que mencionaré sus nombres, y cuando alguien lo escuche se pondrá de pie y se sentará, el niño que esté atento y siga las indicaciones, al final recibirá un premio.



Se acercaba la festividad del día del niño y el director platicaba con los maestros para ver que actividades se realizarían, el Maestro de Lolita dijo, sería conveniente traer payasos, y Sonia podría bailar y organizaremos un concurso de lectura, en donde Jorge será el encargado, también habrá una carrera de costales, Daniel y Beto participarán y al finalizar el evento Ana premiará a los ganadores.



Muy bien, los felicito por estar atentos todos ganaron un premio, Ana les repartirá una paleta a cada uno.

SOY



El material que se requiere son sillas, paletas o dulces.



Paletas



Sillas



Haremos un círculo y cada uno dirá su nombre en voz alta.



Anteponiendo la palabra Soy, diré tres características externas de uno de ustedes y el primero que mencione el nombre de dicha persona, ganará un dulce y tendrá la oportunidad de pasar al centro y continuar con la actividad.




Tiene el cabello rizado, de piel blanca y complexión robusta.

Yo se quién es, se trata de Lolita.

EL ZOOLOGICO

Los materiales que usaremos para esta actividad son: un espacio amplio e iluminado y papelitos que tengan impreso el dibujo o nombre de diferentes animalitos (Dos papelitos de un mismo animal).



En los papelitos que les repartiré anotamos el nombre de un animal, sin hablar, ustedes lo imitarán y buscarán a su pareja.



Una vez que encuentren a su pareja platicuen, hagan preguntas o cuenten anécdotas, es un buen momento para conocerse.





UNIDAD II

AUTOCONCIENCIA



La conciencia es percibida como la suprema manifestación de la vida. Su importancia radica en ser el instrumento básico de supervivencia de todas las especies que la poseen. La mente (forma de conciencia típicamente humana, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamiento abstracto), es el instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona ésta, se resiente la autoestima. Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Vivir de manera consciente significa actuar sobre lo que se ve y se conoce. Obrar de manera consciente no significa estar siempre en el mismo estado mental sino más bien estar en el estado mental adecuado a lo que se está haciendo. Por ejemplo si se está dando volteretas en el suelo con un niño, obviamente el estado mental será muy diferente cuando se trabaja con un libro.

La conciencia supone un proceso de selección; al optar estar aquí, implícitamente, se opta por no acudir a otro lugar al menos en este momento. los propósitos y los valores determinan qué estado mental es adecuado.

El vivir conscientemente implica un respeto hacia los hechos de la realidad. Esto significa tanto los hechos del mundo interior (necesidades, deseos, emociones) como en el mundo exterior. El vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad. No es necesario que tenga que gustar lo que se ve, pero se reconoce que lo que existe y lo

que no existe. Cuando se vive de manera consciente no se confunde lo subjetivo con lo objetivo.

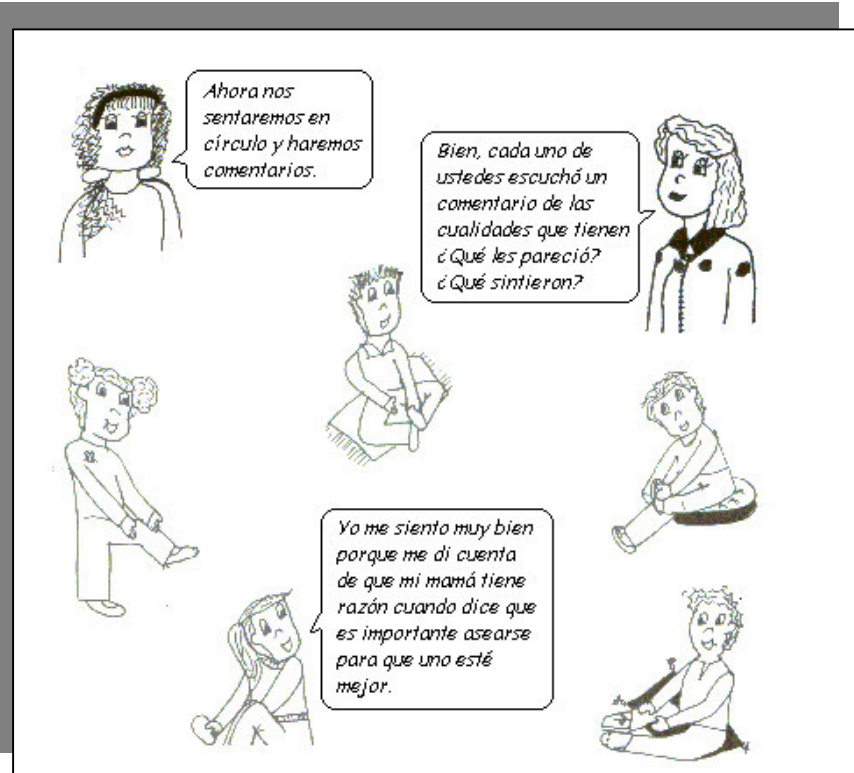
Vivir de manera consciente supone:

- Una mente que está activa y no pasiva.
- Una inteligencia que goza de su propio ejercicio.
- Estar “en el momento” sin desatender el contexto más amplio.
- Salir al encuentro de hechos importantes en lugar de rehuirlos.

Algunas experiencias de aprendizaje que ayudan a desarrollar e incrementar la autoconciencia son las siguientes:

ENSALADA DE ZAPATOS





SILUETAS

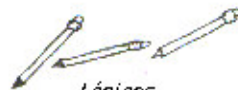


Esta experiencia es para demostrar como cada quien es único y a la vez similar a los demás.

Este es el material que vamos a ocupar.



Hojas de papel



Lápices



Crayones



Revistas



Tijeras



Marcadores



Goma



Fuente de luz



Ya tenemos las siluetas ¿Qué más hacemos?



Para esta actividad trabajarán, por parejas, un niño se pondrá de perfil entre una fuente de luz y la pared donde previamente su compañero colocará una hoja de papel para delinear la sombra y reproducir la silueta de la cabeza.



Peguen recortes al rededor del perfil de las cosas que les gusta pensar.

Este es mi perfil.



Ya que todos terminaron su silueta, nos sentaremos formando un círculo y Sofía indicará que más haremos.



No sabía que a Daniel le gustan los canguros.



Nos parecemos en los perfiles y en algunos pensamientos.

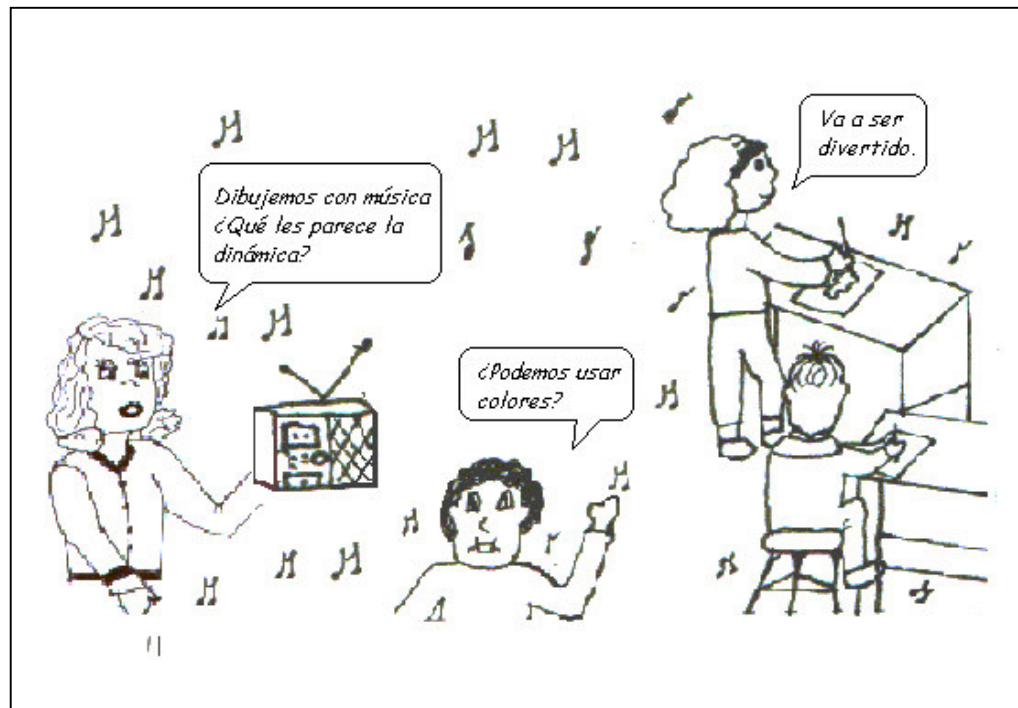


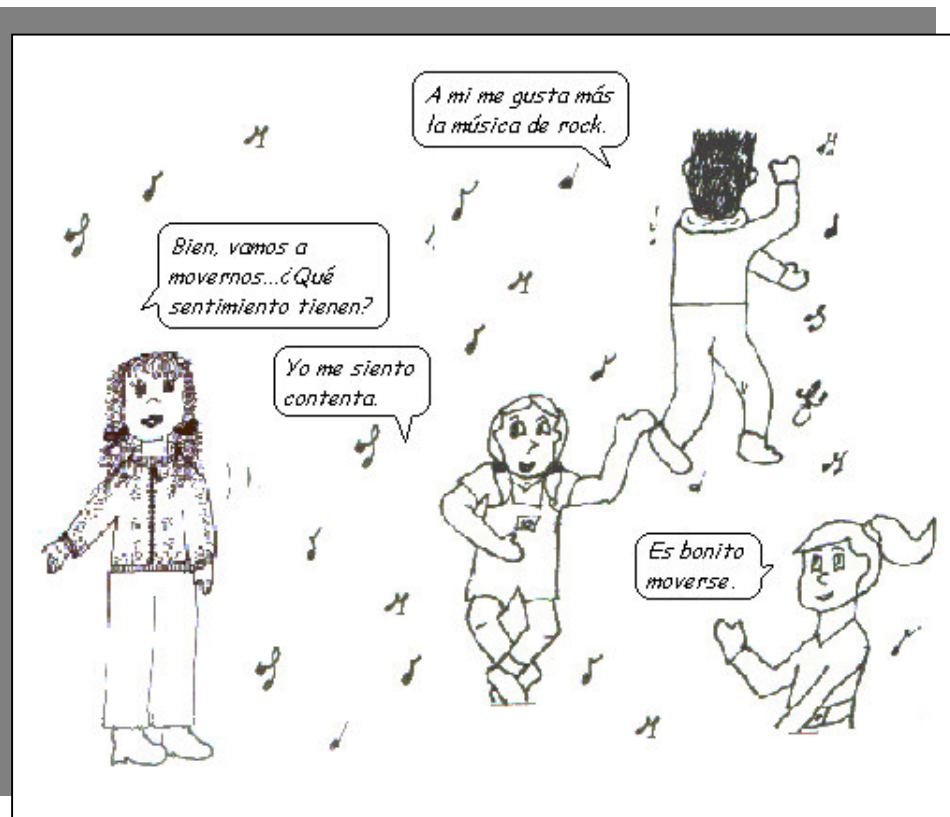
Intercambien sus hojas, y comenten las impresiones de sus trabajos.

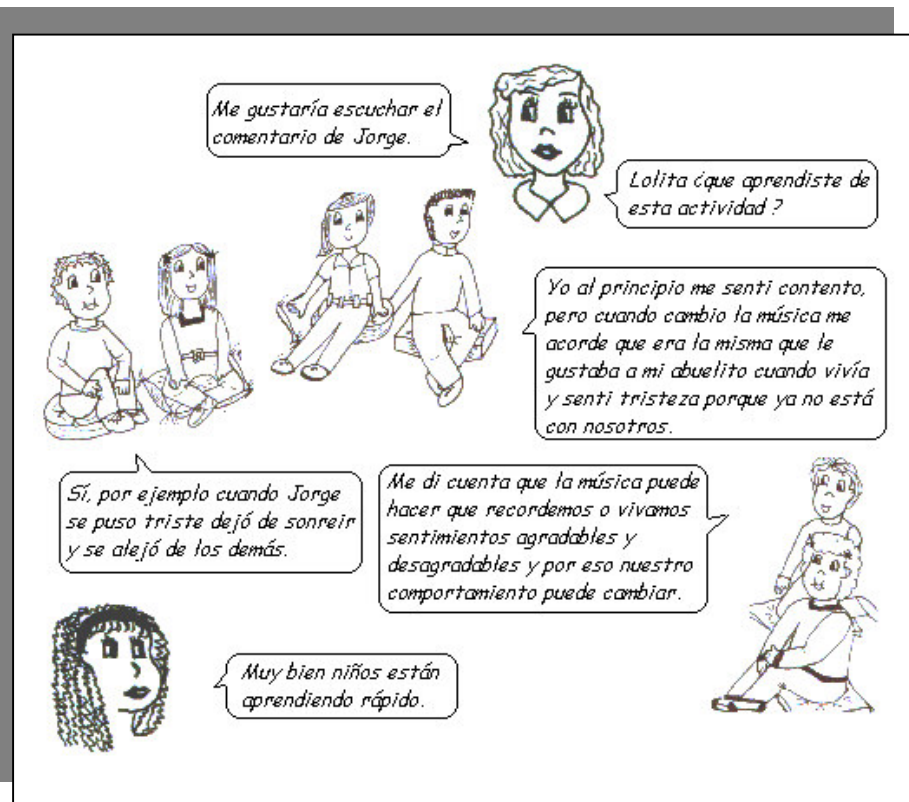


A Lolita le gustan los gatos y el mar como a mí ¡Que padre!









CRUZA LA LÍNEA



Para esta actividad necesitaremos un espacio amplio, gises y papalitos en donde tenga escrita alguna emoción.



Papalitos

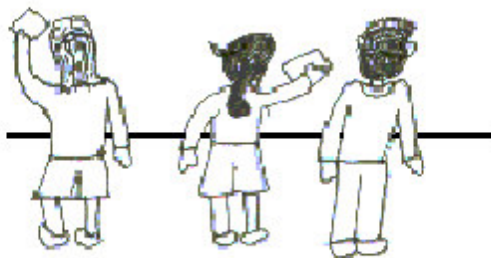


Gises

Mientras yo dibujo la línea tomen un papalito y vean que emoción está escrita.



Cada uno por turnos cruzará la línea como si estuviera sintiendo la emoción escrita en su papalito y cuando yo les indique darán la vuelta y regresarán, expresando la emoción contraria a la que acaban de manifestar.



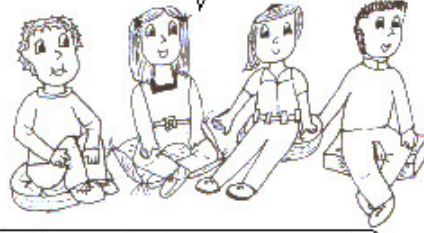
Por ejemplo al que se le asignó el papel de valiente, de regreso representará a un temeroso, y quien fué el orgulloso, escenificará a una persona humilde.



Quién quiere comentar cómo se sintió.



Para poder representar las emociones yo me acordé de cuando mi mamá me dice que tengo sobrepeso y me siento triste y cuando pienso que quiero ser bailarina me siento alegre y me gusta sentirme así.



A mí me costó trabajo representar lo que es ser valiente, porque yo siempre he sentido miedo pero me di cuenta que si me lo propongo, puedo ser valiente.

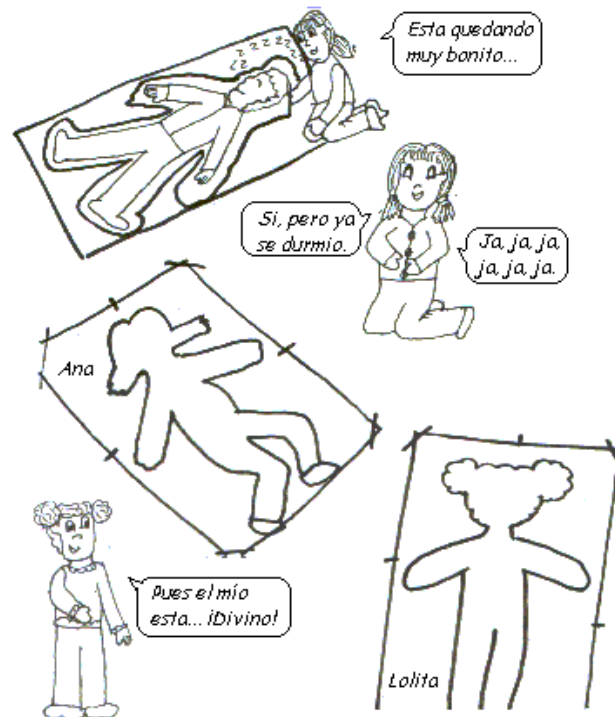
Que bueno que te hayas dado cuenta que si puedes ser valiente porque esta actividad es para que se den cuenta que pueden tener sentimientos negativos y positivos y que no es malo, pero hay que saber que existen y que podemos experimentarlos.



EL MAPA

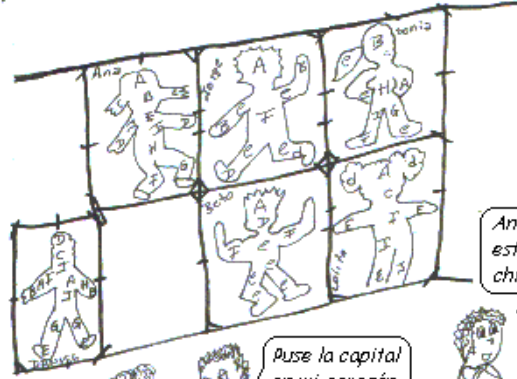


Pongan las hojas de rotafolio en el piso, acomoden a uno de sus compañeras y marquen su silueta.





Dentro de sus siluetas van a marcar algunos puntos importantes; su silueta será un mapa turístico, en él anotarán lo siguiente: A) capital, B) zona de peligro, C) zona virgen, D) zona de conflictos, E) zona de diversión F) patrimonio de la humanidad, etc.



Ana, tu mapa está muy chistoso

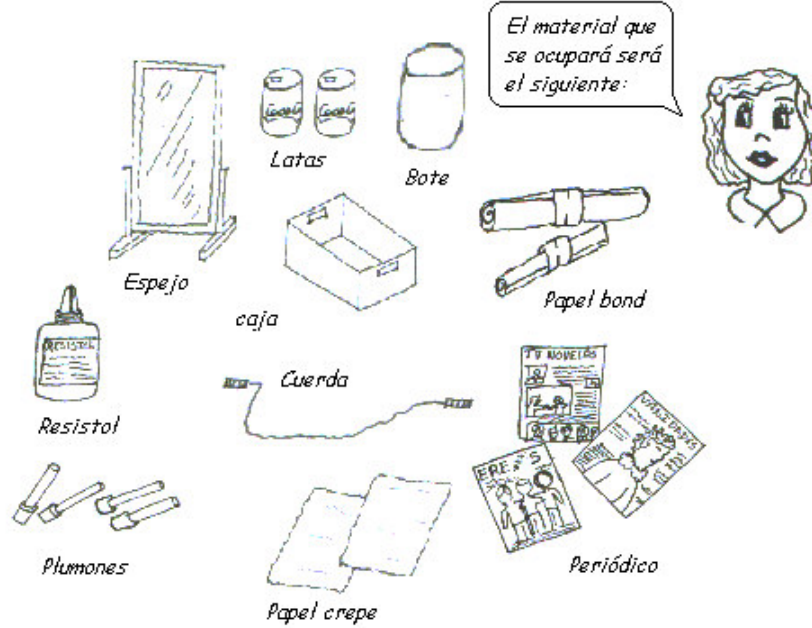
Yo puse la A en mi cabeza.



Puse la capital en mi corazón.



LAS PISTAS



Los Power Rangers irán con Laura y las Chicas Superpoderosas vendrán conmigo, nos dirán su nombre y les daremos la primer pista.

Formaremos dos equipos, el equipo de las niñas se llamará "Las Chicas Superpoderosas" y el de los niños "Los Power Rangers".

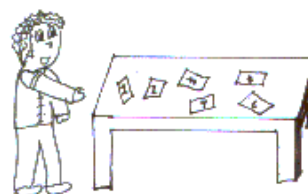


Un miembro de cada equipo se dirigirá al espejo que está en el salón y cantará en voz alta "que bonito soy, que bonito estoy, como me quiero".



Vayan al bote de basura y ahí encontrarán otra pista en una lata de refresco.

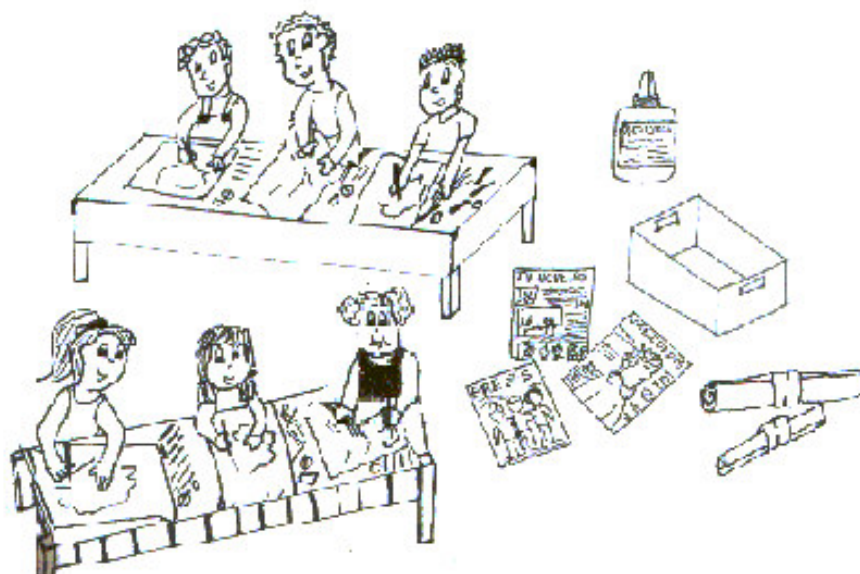
Acudan al patio y localicen una cuerda, cada integrante del equipo la saltará tres veces y ahí encontrarán la siguiente pista.



Vayamos al salón y Sofía nos dará la siguiente pista.



Busquen una caja que se encuentra en el salón y con los materiales que ésta tiene, cada equipo hará un disfraz de un animal con el que se identifiquen.





DANZA CON GLOBOS



El material que vamos a ocupar es un salón amplio y globos.

Cada uno tomará cuatro globos, inflen y suelten un globo y vean lo que sucede, repitan el proceso con los demás.



Globos



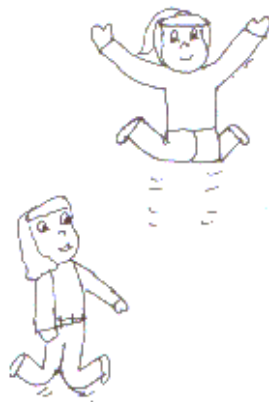
Ahora harán lo mismo con los otros globos y describan en voz alta que pasa con los globos; por ejemplo: "el globo se precipita, gira, salta como un cachorro, se empina y zumba".




Ahora simularán que son globos y que pierden su aire, "recuerden que ninguna parte del cuerpo debe quedar sin movimiento".



Cuando terminen nos sentaremos en círculo para comentar cómo se sintieron durante esta actividad.





No pense que fuera tan difícil imitar a un globo, pero me gustó porque pude brincar, girar, correr y mover todo mi cuerpo.

Sí, fue muy divertido y me senti muy contento.

Que bueno que te des cuenta de que al vencer la pena, logramos conocernos más a sí mismos y podemos expresar fácilmente nuestros sentimientos.

Yo me di cuenta que ya no sentimos pena y todos nos movimos como globos.

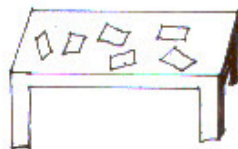
SOY



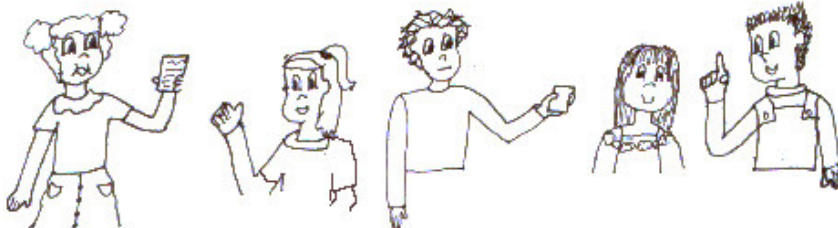
Para esta experiencia ocuparemos tarjetas blancas y un salón amplio e iluminado.



Fichas Bibliográficas



Les entregaré cinco tarjetas a cada uno, cada tarjeta tiene una afirmación (soy un mineral, soy una planta, soy un animal, soy un elemento de la naturaleza, soy una persona) a las que contestarán cuál y por qué.



Soy un mineral, me gustaría ser oro por su valor y brillo, soy una jacaranda porque dan sombra y colorido, soy una jirafa porque veo muchas cosas, soy la tierra porque doy vida, soy una bailarina por su estética.

Ahora comentaremos lo que escribieron.



Soy la plata, por su color y brillo, soy un nardo por esbelto y aromático, soy un oso por su fuerza y grandeza, soy el agua porque da vida, soy yo mismo, porque me agrado.



Que bueno que se den cuenta que poseen atributos valiosos y hasta en alguno de los casos hubo la autoaceptación como la persona que son.

POSAR PARA UN RETRATO



Hoy ocuparemos colores, hojas blancas y un espacio amplio.



Colores



Hojas blancas



Niños imaginen que posarán para un retrato que se publicará en todos los periódicos del mundo. Piensen cómo les gustaría que fuera esa fotografía, dónde se la tomarían y si en ella estarían solos o con alguien. Posteriormente dibujarán su fotografía y compartirán con el grupo por qué se dibujaron así.



Lolis ¿Quieres comentarnos tu dibujo?

¡Sí! Me dibuje riendo, con mi mascota en un lugar boscoso de China. Porque me siento contenta y considero que es un país muy limpio.

Yo me dibuje junto a mi mamá en las ruinas de Chichenitza, porque disfruto su compañía y me gusta mucho el mar.



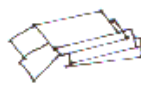
Bien niños, todos han participado con mucha imaginación y nos han permitido conocer lo que más les gustaría hacer y con quien.



EL ÁRBOL DE MI VIDA



El material que vamos a ocupar es:



Hojas



Cartulinas



Colores



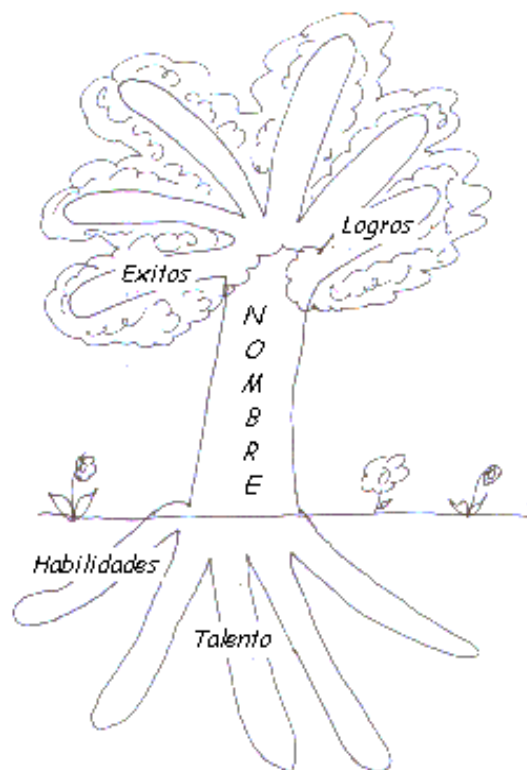
Lápices

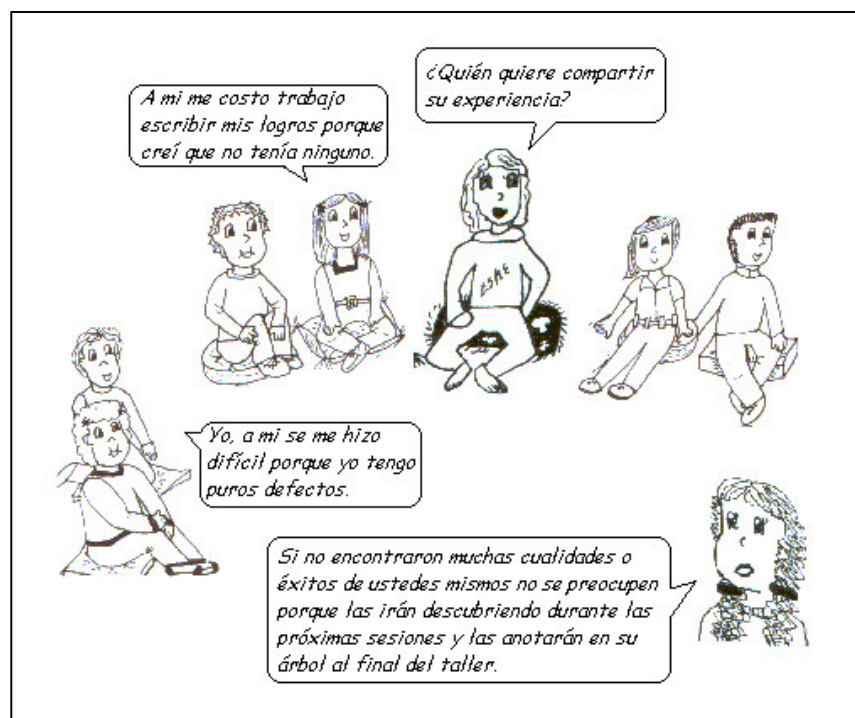
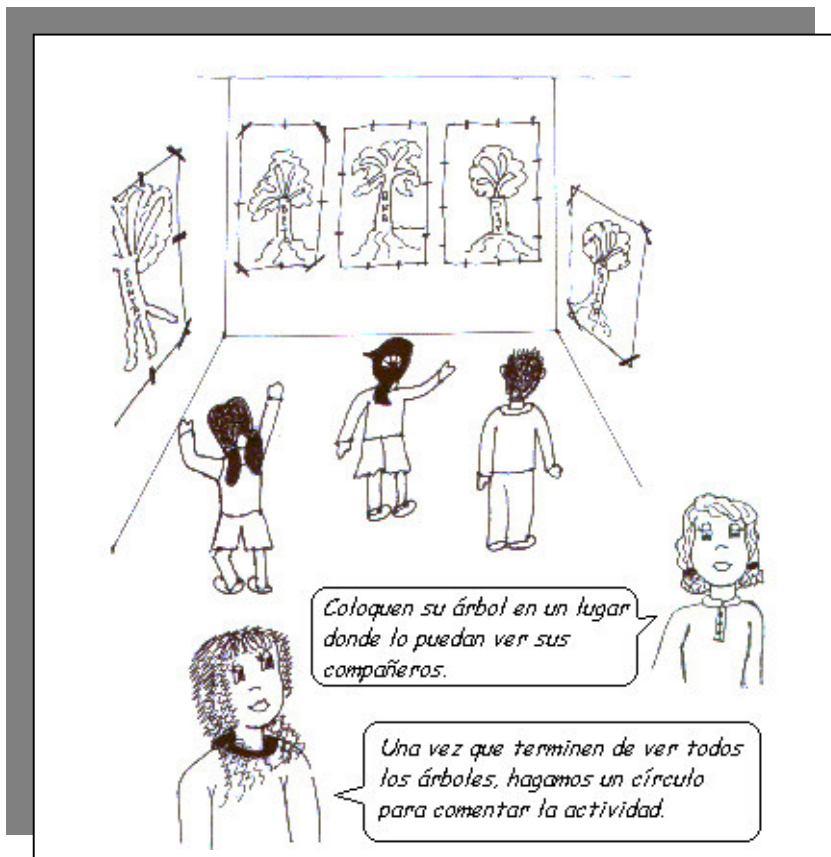


Plumones



Dibujen un árbol, en el tronco escriban su nombre, en las raíces anoten las habilidades que poseen y en las ramas le escribirán sus éxitos, es decir lo que han logrado por ustedes mismos.





UNIDAD III

AUTOACEPTACIÓN



Este concepto se presenta en tres niveles:

a) *Primer nivel: estar para mí mismo.* La aceptación de sí mismo se refiere a una **orientación de valoración de sí mismo y del compromiso con uno mismo resultante del hecho, de estar vivo y ser consciente.** Supone una declaración como ésta “elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir”. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima.

La autoaceptación, puede permanecer latente y despertarse súbitamente. Puede combatir en defensa de la propia vida, incluso cuando se está abrumado de desesperación. Cuando se está al borde del suicidio, puede hacer descolgar el teléfono y pedir ayuda. Es la voz de la fuerza de la vida es el “egoísmo en el sentido noble de la palabra”. Cuando permanece en silencio baja la autoestima.

b) *Segundo nivel. Es la disposición a experimentar en vez de a desautorizar cualesquiera hechos del propio ser en un momento particular.*

La disposición a experimentar y aceptar los sentimientos no implica que las emociones tengan que decir la última palabra sobre lo que se hace. Hoy no puedo no estar de buen ánimo para trabajar, se pueden reconocer los sentimientos, experimentarlos, adaptarlos y luego ir a trabajar. La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. Así pues, si alguien se enfrenta a un error que haya cometido, al aceptar que es su error es libre de aprender de él y hace mejor las cosas en el futuro. No puede aprender de un error que no puede aceptar haber cometido. No puede vencer un

temor cuya realidad niega. No puede cambiar unos rasgos que insista en no poseer. No puede perdonar una acción que no reconozca haber realizado.

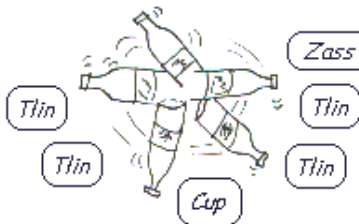
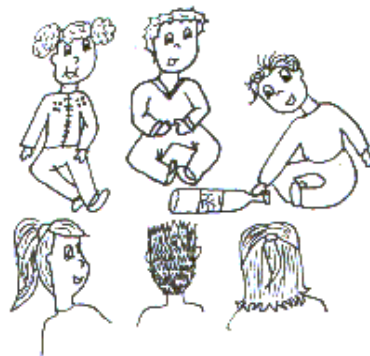
c) *Tercer nivel.* **La aceptación de sí mismo conlleva a la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, si no que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción.** Se quiere identificar por qué algo está mal o es inadecuado, por qué se considera deseable o inadecuado o incluso necesario en su momento.

No se puede comprender a otro ser humano cuando sólo se conoce que lo que hizo está mal, es descortés, destructor o cualquier otra cosa. Se necesita conocer las consideraciones internas que motivaron la conducta y entonces poder valorar los hechos.

La autoaceptación puede ser beneficiada realizando experiencias de aprendizaje como las que a continuación se proponen:

LA BOTELLA

Vamos a ocupar una botella



Tlin

Tlin

Zass

Tlin

Tlin

Cup

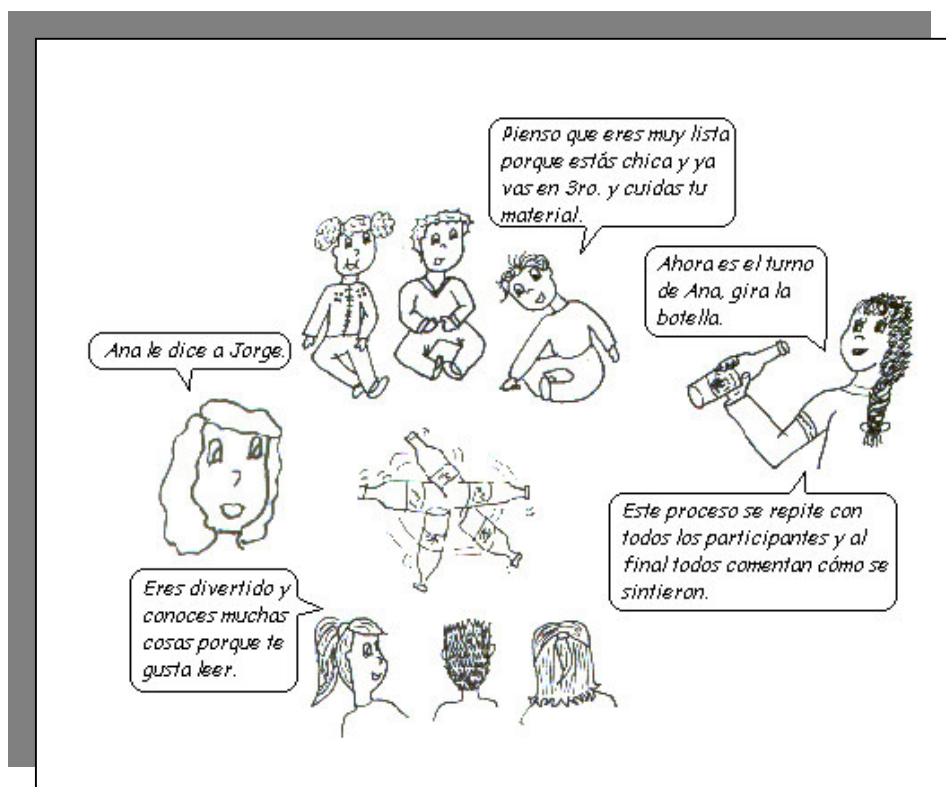


Señala a Ana.

¡Sí!



Beto, como tú giraste la botella, te corresponde decirle a Ana algo positivo o una cualidad.



PAPELITOS AL AIRE

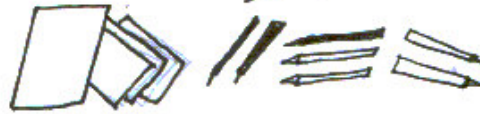


¿Qué material vamos a ocupar?

¡Yo se!



Papel y lápices



Jorge

Sonia

Daniel

Beto

Ana

Lolita



Anotamos en los papelitos sus nombres, las aventaremos y los recogerán, luego anotarán las cualidades de quién indique el papelito.

Ahora cada quien tome el papelito de su nombre y empecemos a leerlos, ¿quién quiere comenzar?

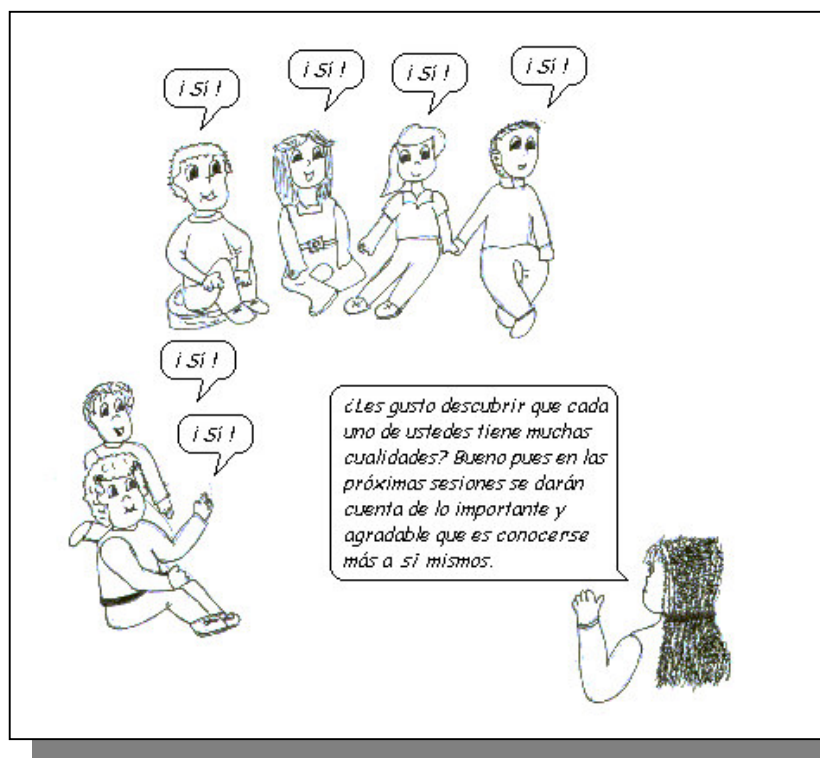
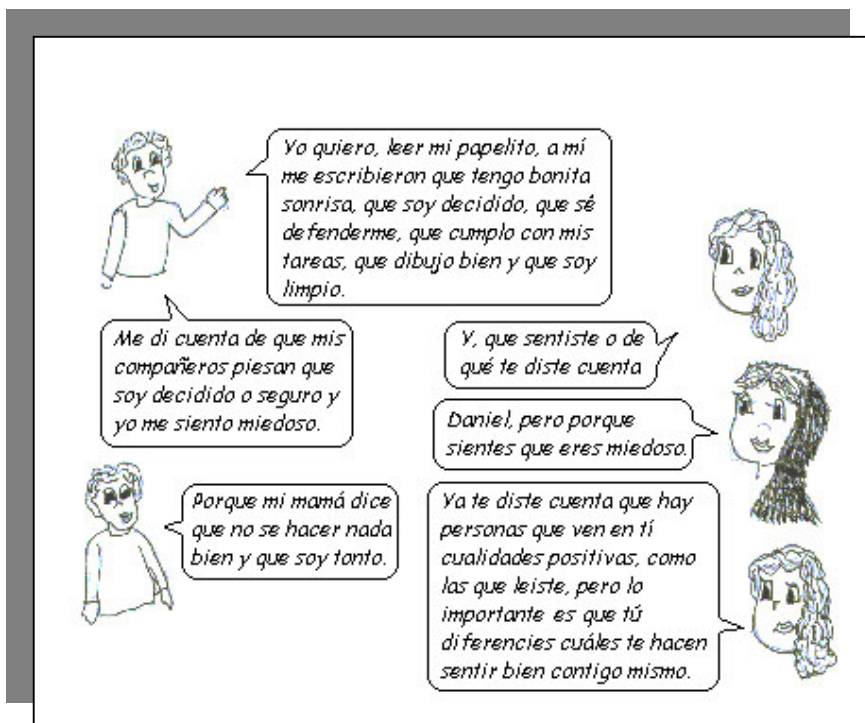


¡Yo! a mí me escribieron que tengo bonito cabello, que soy alegre, que me gusta tener muchos amigos, que llego temprano a la escuela, que soy limpia y que mis ojos son bonitos.


Y tú ¿qué piensas de lo que te escribieron?



No sabía que algunas cosas de las que dijeron son cualidades, como el llegar temprano, pero me gusto saberlo.



ESTE SOY YO



Para esta experiencia necesitaremos: fotografías, revistas, cartulinas, resistol, tijeras y crayones.

Revistas


Tijeras

Resistol


Fotografías

Crayones

Cartulinas



¡Hola niños! en esta actividad, escriban el título "Este Soy Yo" sobre una cartulina, en el centro peguen su fotografía, recorten de una revista animales, alimentos, juguetes, situaciones familiares, algo que les agrade y decorenla.




Niños cuando hayan terminado mostrarán su trabajo y se presentarán diciendo: "Este Soy Yo" y me gusta o me gustó...

"Este Soy Yo" Me gustan los libros, las bibliotecas, los dulces, los jaguares, los autos deportivos y la naturaleza en compañía.

"Este Soy Yo" y me gusta el basquetbol, el cine, los koalas las palomitas, las fresas y recorté una familia porque disfruto de su compañía.



La experiencia fue muy ilustrativa, ya que nos permitió conocer más sobre sus gustos y preferencias.



ESPEJO QUERIDO ESPEJO



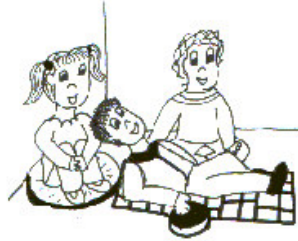
El material que ocuparemos es un espejo de cuerpo entero, una manta y un espacio amplio.



Manta



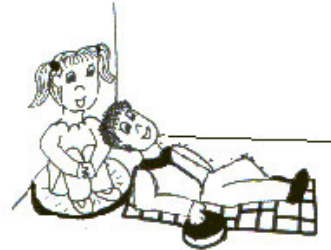
Espejo



Les contaré la historia de un jovencito (a), muy dulce, muy querido (a) por todos y a la vez es una persona muy fuerte. Con muchas cualidades por desarrollar.



Ahora que terminó la historia, le pediremos a Daniel que vaya al fondo del salón y quite la cubierta para que vea a la persona de la que hablo Sofía. Después regresa e integrate al grupo.



Enseguida pasará Anita y posteriormente Jorge.



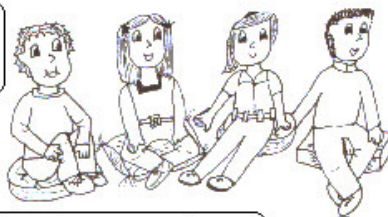
ORACIONES INCOMPLETAS



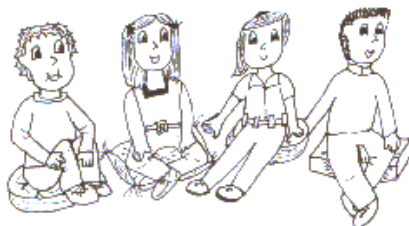
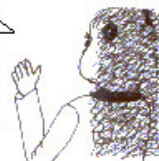
Hojas de oraciones
incompletas

Lápices

El material que ocuparemos serán lápices, listas de oraciones y un espacio amplio.



En ocasiones algunas personas no logran realizar cambios positivos en ellas, porque niegan algunos de sus pensamientos, sentimientos y acciones, por ejemplo: No se puede superar el miedo cuando se niega que se está sintiendo, no se puede curar un dolor cuando la persona se niega a reconocerlo, etc.



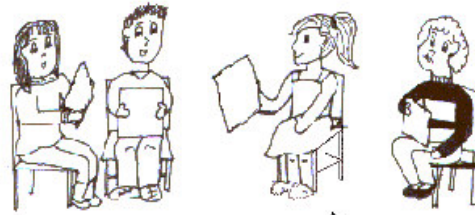
Aceptarse así mismo es aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son todas expresiones del sí mismo en el momento en el que ocurren. Pero esto no significa que esas expresiones sean la palabra definitiva sobre quiénes somos, a menos que las sellemos con cemento por medio de nuestras negaciones y desestimaciones.



Ahora les repartiré a cada uno un lápiz y una hoja con oraciones incompletas, para que les anoten las terminaciones lo más rápido que puedan sin preocuparse si son ciertas, o si una se opone a otra. Al final comentaremos el ejercicio.



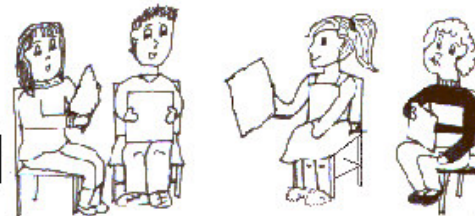
Anita, inicia por favor la actividad.



- Una de mis emociones que me cuesta aceptar es... tristeza.
- Una de mis acciones que me cuesta aceptar es... recoger basura.
- El pensamiento que tiendo a alejar de mi mente es... el día de mañana.
- Una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta aceptar es... mi hígado.
- Si yo aceptara más mi cuerpo ... lo cuidaría.
- Si aceptara más las cosas que he hecho ... me alegraría.
- Si aceptara más mis sentimientos ... los soñaría.
- Si fuera más honesto sobre mis deseos y necesidades ... lo querría mucho.
- Lo que me asusta de aceptarme a mi mismo es ... nada.
- Si otras personas vieran que me acepto más ... les gustaría.
- Lo bueno de no aceptarme podría ser ... el estómago.
- Comienzo a percatarme de ... estoy enferma.
- Comienzo a sentir ... dolor.
- A medida que aprendo a dejar de negar lo que experimento ... lo dejo pasar por el tiempo.
- A medida que respiro profundamente y me permito experimentar la autoaceptación ... me acepto mucho.




Jorge me gustaría escuchar tu lista.




- Una de mis emociones que me cuesta aceptar es... enojo.
- Una de mis acciones que me cuesta aceptar es... abstinado.
- El pensamiento que tiendo a alejar de mi mente es... los malos momentos.
- Una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta aceptar es... mi nariz.
- Si yo aceptara más mi cuerpo ... me sentiría mejor.
- Si aceptara más las cosas que he hecho ... las acepto.
- Si aceptara más mis sentimientos ... crecería más.
- Si fuera más honesto sobre mis deseos y necesidades ... no tendría problemas.
- Lo que me asusta de aceptarme a mi mismo es ... que no les guste a los demás.
- Si otras personas vieran que me acepto más ... sería un ejemplo.
- Lo bueno de no aceptarme podría ser ... dañino.
- Comienzo a percatarme de ... he cambiado.
- Comienzo a sentir ... agrado.
- A medida que aprendo a dejar de negar lo que experimento... estoy bien conmigo.
- A medida que respiro profundamente y me permito experimentar la autoaceptación ... crezco internamente.

EL GARABATEO




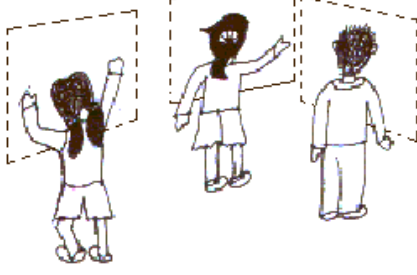
Les voy a pedir que utilicen todo su cuerpo para hacer un dibujo en el aire con amplios movimientos rítmicos. Cierren sus ojos e imaginen una hoja de papel enfrente, tan ancha y alta como sus brazos extendidos. Imaginen una crayola en cada mano y garabateen sobre el papel imaginario, procurando que cada parte del papel sea tocado.

El material que se ocupará son, hojas de papel, crayolas, lápices, gomas y un espacio amplio.



Hojas de papel Lápices
Gomas Crayolas







Les repartiré una hoja, crayolas y lápiz, en ella harán garabatos. Cuando terminen observen sus garabatos desde todos los ángulos y encuentren las formas que sugieren; completen el cuadro borrando las líneas que deseen.





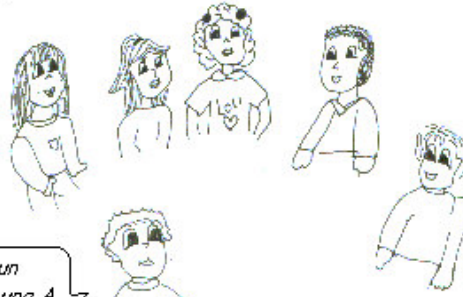


Me gustaría que comentaran sus historias.



Yo encontré una niña, un sombrero, espirales, un globo y la letra M. Había una vez una niña de dos cabezas que estaba planchando un sombrero, hicieron una fiesta porque estaba cuidando a su primita, sus amigos se divertían y hacían caras chistosas, ellos echaron un globo y se nubló.

Era una tarde hermosa de sol un moño, dos círculos, dos emes y más espirales fueron a una fiesta, se divirtieron mucho después de un momento llegó el corazón con un ratón marciano, también se divirtieron toda la tarde y luego se fueron.



Yo vi una M, una A, un 8 y un espiral. Una noche oscura, una A una M y un 8 fueron a salvar a un espiral y se fueron a celebrar.



Amigo lector si al aplicar esta actividad algún niño no sabe redactar su cuento, es importante que le indiques que él sea el personaje del garabato que realizó y que diga cómo se ve y percibe. (En la parte de anexos hay un ejemplo).

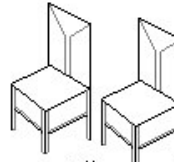
YO SOY-YO REPRESENTO SER



El material que utilizaremos hoy, será: sillas, dulces de colores y un espacio amplio.



Dulces



Sillas



Niños les repartiré un dulce, observen de que color es y busquen a la persona que tenga uno igual para que formen parejas, se sentarán de frente mirándose a los ojos; el participante de menor estatura tendrá tres minutos para describirse así mismo, resaltando sus características más sobresalientes empezando cada frase con la palabra "Yo Soy".

Realizará una lista de sus características, su compañero lo escuchará en silencio. Después cambiarán de rol.



Yo Soy: Alegre.
Yo Soy: Amistosa.
Yo Soy: Timida.
Yo Soy: Inteligente.
Yo Soy: Tierna...



Yo Soy: Buen lector.
Yo Soy: Inteligente.
Yo Soy: Delgado.
Yo Soy: Participativo.
Yo Soy: Inquieto.

Yo Soy: Juguetón.
Yo Soy: Amistoso.
Yo Soy: Miedoso.
Yo Soy: Inteligente.
Yo Soy: Enojón.



Ahora, el participante que inició el ejercicio, repetirá las cosas que dijo de sí mismo, anteponiendo "Yo Represento Ser". Después de cada frase el participante meditará, dándose cuenta de cómo se siente mientras la dice.



Yo Soy: Alegre... Yo Soy: Tierna...
Yo Represento Ser la Alegría.
Y me siento contenta con este rol.



Yo Soy: Juguetón... Yo Soy: Enojón...
Yo Represento Ser la Amistad.
Y me siento muy agusto por ser así.



Yo Soy: Buen lector... Yo Soy Inquieto...
Yo Represento Ser la Confianza.
Y me siento seguro por mis descripciones.

Escuche que realizaron una buena descripción de cada uno y observé que había coherencia entre su descripción y conducta. Esto habla bien de ustedes, ya que ahora son más concientes de su autoconocimiento.



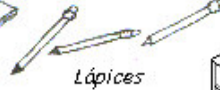
EL REGALO DE LA AUTOACEPTACIÓN



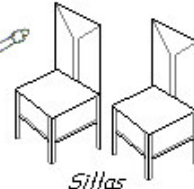
Caja



Hojas



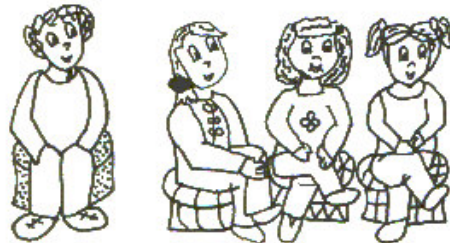
Lápices



Sillas

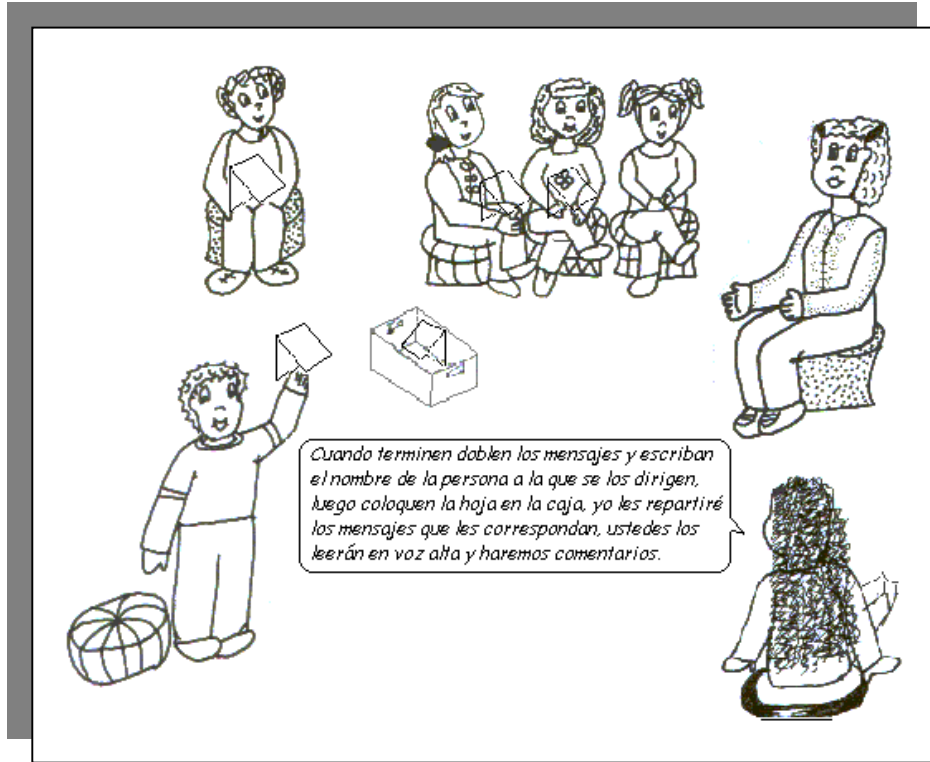
El día de hoy ocuparemos sillas, hojas blancas, lápices, caja chica y un espacio amplio.

Niños, voy a explicar la siguiente experiencia de aprendizaje, para lo cual necesito que se sienten en círculo. ¿Saben? a veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. En ocasiones nos quedamos preocupados por no sentirnos capaces de realizar cosas grandes y nos despreocupamos de hacer cosas menores, aunque de gran significado; lo cual propicia la no aceptación de uno mismo. En esta experiencia nos daremos cuenta que reconocer y experimentar la realidad de algo e integrarlo a la conciencia nos proporciona el regalo de la autoaceptación.

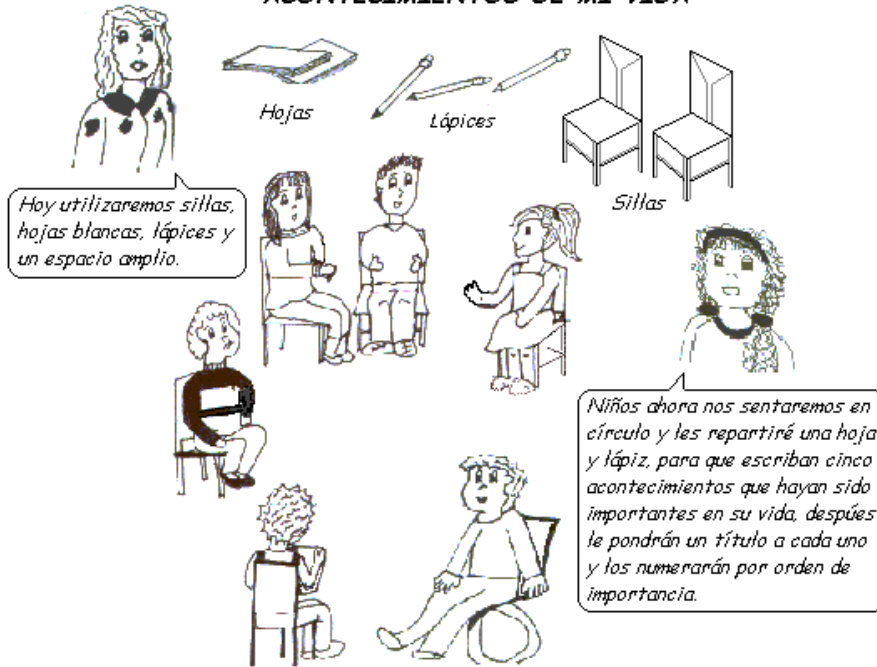


Les entregaré a cada uno una hoja y un lápiz para que escriban un mensaje a cada integrante del grupo, con la finalidad de provocar en cada persona sentimientos positivos en relación a sí misma, los mensajes tendrán que ser redactados de la siguiente manera: - Ser específicos, por ejemplo "Me gusta tu disposición para ayudar a tus semejantes cuando lo necesitan". - Buscar algo positivo en cada participante. - Dar el mensaje en primera persona, ejemplo: "a mí me gusta..." o "Yo siento". - Encontrar algo agradable que le hace aceptarlo de buena voluntad.



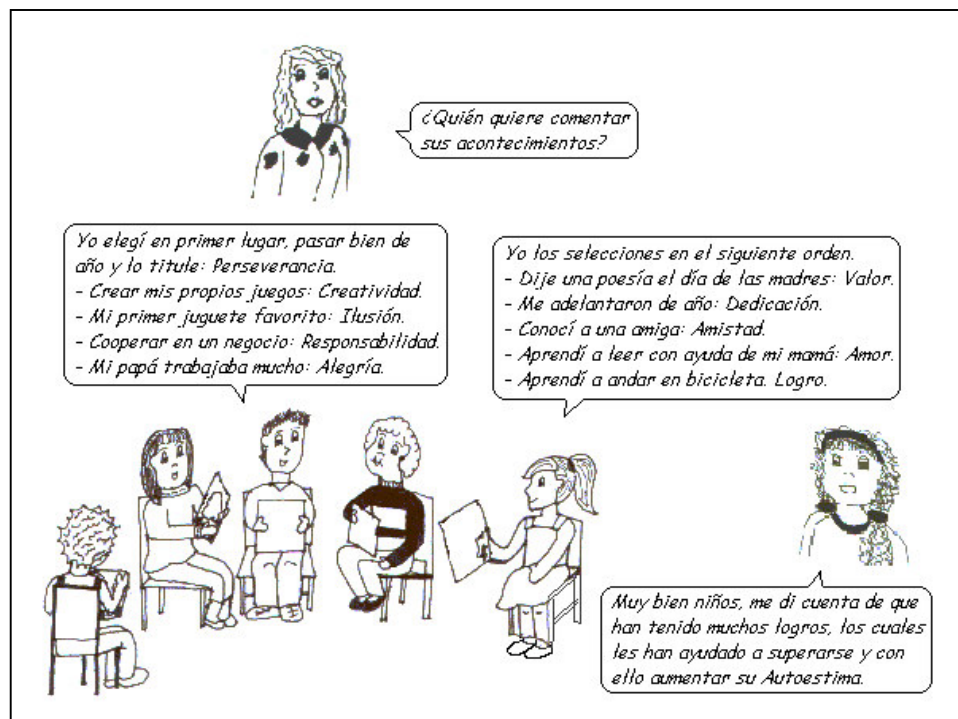


ACONTECIMIENTOS DE MI VIDA



Hoy utilizaremos sillas, hojas blancas, lápices y un espacio amplio.

Niños ahora nos sentaremos en círculo y les repartiré una hoja y lápiz, para que escriban cinco acontecimientos que hayan sido importantes en su vida, después le pondrán un título a cada uno y los numerarán por orden de importancia.



¿Quién quiere comentar sus acontecimientos?

Yo elegí en primer lugar, pasar bien de año y lo titulé: Perseverancia.
 - Crear mis propios juegos: Creatividad.
 - Mi primer juguete favorito: Ilusión.
 - Cooperar en un negocio: Responsabilidad.
 - Mi papá trabajaba mucho: Alegría.

Yo los selecciones en el siguiente orden.
 - Dije una poesía el día de las madres: Valor.
 - Me adelantaron de año: Dedicación.
 - Conocí a una amiga: Amistad.
 - Aprendí a leer con ayuda de mi mamá: Amor.
 - Aprendí a andar en bicicleta: Logro.

Muy bien niños, me di cuenta de que han tenido muchos logros, los cuales les han ayudado a superarse y con ello aumentar su Autoestima.

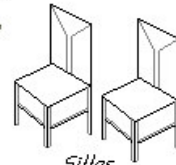
RASGOS QUE MARCAN MI VIDA



Hojas

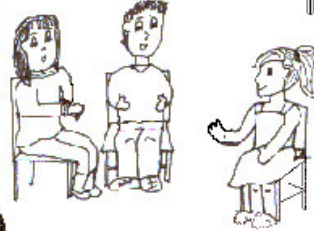


Lápices



Sillas

Para esta actividad ocuparemos: Sillas, hojas blancas, lápices y un espacio amplio.



Niños, nos sentaremos en círculo, les repartiré una hoja y un lápiz a cada uno y con diez palabras describirán los rasgos de su personalidad que de alguna manera marcan su vida.



Daniel, ¿nos comentas tu lista?

Si Laura, las palabras que me definen son: perseverante, serio, enojón, necio, creativo, alegre, cariñoso, deportista, inquieto, fuerte.



¡Yo quiero participar!, las palabras que me definen son: alegre, ágil, fuerte, retraída, comelona, cabello lacio, amistosa, bailadora, compartida, platicadora.

Bien niños, me doy cuenta que se les facilitó mucho la actividad, al leer sus características las dijeron con mucha seguridad y confianza, esto es bueno dado que habla bien de su autoaceptación.

UNIDAD IV

AUTORESPONSABILIDAD



Esto implica **estar dispuesto a asumir la responsabilidad de los propios actos y del logro de metas.** Lo cual significa que se asume la responsabilidad de la vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. La relación entre autoestima y sus pilares es siempre recíproca.

No puede decirse que uno vive de manera responsable de sí mismo si no tiene propósitos productivos, sin metas productivas y esfuerzo productivo, se permanecería niño para siempre. La responsabilidad de uno mismo se expresa mediante una orientación activa hacia la vida. Se expresa mediante la necesidad de ser independientes y de la comprensión de que sin trabajo no es posible la independencia.

El pensamiento independiente es un corolario de vivir conscientemente tanto como de vivir ejercitando la propia mente. Practicar la responsabilidad personal, consiste en pensar por uno mismo; una persona no puede pensar mediante la mente de otra.

Al asumir la responsabilidad de la existencia se reconoce implícitamente que los demás seres humanos no son siervos de nadie y que no existen para satisfacer las necesidades de los demás. Nunca se debe pedir a una persona que actúe contra su interés personal tal y como lo comprende.

La autoresponsabilidad se incrementa al realizar experiencias de aprendizaje como las siguientes:

YO PUEDO SOLA



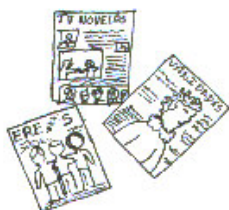
El material que vamos a ocupar son: hojas, revistas, periódicos, resistol y tijeras.



Hojas



Tijeras



Revistas y periódicos



Resistol



Les voy a contar el cuento de fifi que es una gatita. Cuando fifi era pequeña, su mamá le daba de comer y la protegía, pero conforme iba creciendo aprendió a moverse con mayor seguridad y a cazar ratones hasta que un día decidió vivir totalmente por su cuenta.



Ahora que ya les contaron la historia de fifi, pensarán e ilustrarán las similitudes que encuentran entre el desarrollo de fifi y el de ustedes; para ello se les repartirán los materiales y cuando terminen haremos comentarios.



¡ Ah ! entonces ya entendi, cuando reprobé no fue porque le cayera mal al maestro, sino porque yo esperaba a que mi mamá me ayudara con las tareas escolares.

Yo puse a una mamá que le esta dando de comer a su bebé, porque al igual que fifi mi mamá me cuida cuando era bebé. También recorte a un niño poniendose su pijama porque aprendi a vestirme solo.

¿ Quién quiere hacer comentarios de su trabajo?

Yo elegí a una niña que está ayudandole a su mamá a lavar los trastes y a tender la cama, y un auto porque cuando sea mayor podré manejarlo.

Asi es Beto, al igual que en la historia de fifi, las personas conforme crecen, poco a poco aprenden a hacer las cosas por si mismo y les ayuda a sentirse útiles, seguros y esto aumenta su autoestima.

AYUDO EN MÍ GRUPO

Para esta actividad ocuparemos un salón amplio, cartulinas y plumones.



Cartulinas

Plumones



Cuando las personas ayudan a realizar las tareas del grupo al que pertenecen se sienten útiles, se comprometen a aceptar responsabilidades y logran terminar exitosamente las tareas asignadas, esto hace que su nivel de autoestima aumente.

Para comprender mejor lo que les acabo de decir les pido que sigamos los pasos que a continuación les explicará Sofía.

En esta cartulina anoté sus nombres y las actividades que tenemos dentro del salón.

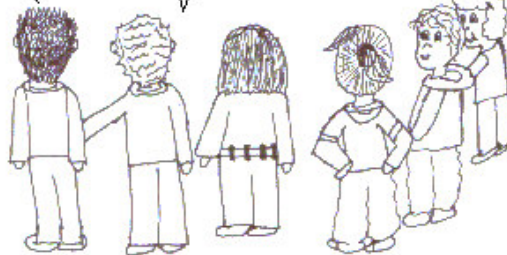
Ana. Repartir material
Beto. Acomodar mobiliario
Sonia. Checar tiempos
Lolita. Limpieza del mobiliario
Daniel. Acomodar el material
Jorge. Sacudir

Qué les parece si analizamos estas labores.

Me gusta mover las sillas.

A mi mamá le ayudo a sacudir.

Nosotros acomodamos el material.



Esta es la tabla de deberes.

Cada vez que cumplan con sus tareas pondremos una estrella en el día que se terminó satisfactoriamente.

Lolita	*Acomodar material	L	M	M	J	V
Daniel		*				
Beto	*Repartir material		*			
Ana						
Ana	*Checar					
Jorge	Tiempo		*			
Sonia	*Sacudir o limpiar mesas			*		
Beto						
Jorge	*Mover mobiliario			*		
Daniel						
Lolita	*Recoger basura		*			
Sonia						

Yupi

Lo logramos

Todos lo hicimos bien.

¿Cómo se sienten por haber cumplido con sus tareas en el grupo?

Me siento importante porque ayudé.

Yo me sentí feliz porque todos terminamos a tiempo.

Cuando se cumple con una tarea, las personas pueden experimentar sentimientos como los que acaban de mencionar y eso les ayuda a sentirse mejor con ellos mismos, porque aumenta su autoestima.

Si, alguien no logra terminar su tarea de grupo, estimúlalo para que a la siguiente ocasión también lo logre.

JUGUEMOS A SER ACTORES



El material que usaremos en esta ocasión es un espacio amplio y hojas con las escenas escritas



Hojas blancas

Para esta actividad se dividirán en parejas y cada pareja dramatizará una o dos escenas.



Después de cada representación se harán preguntas.
En la primera escena Ana representará a Hana y Beto a Tampopo.



Hana como yo soy más grande tú, debes hacer lo que te pida.



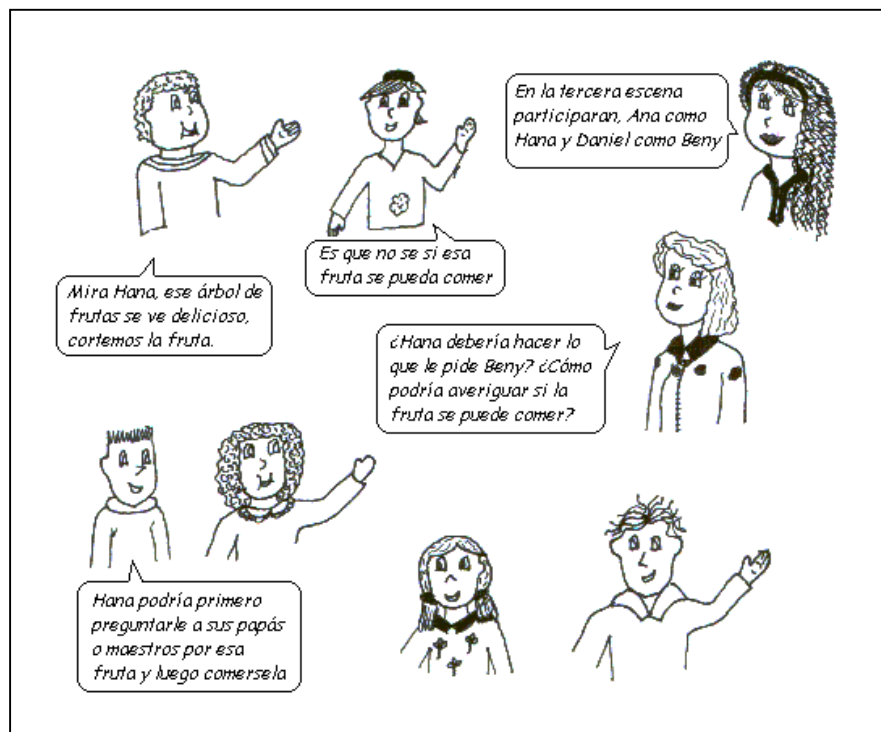
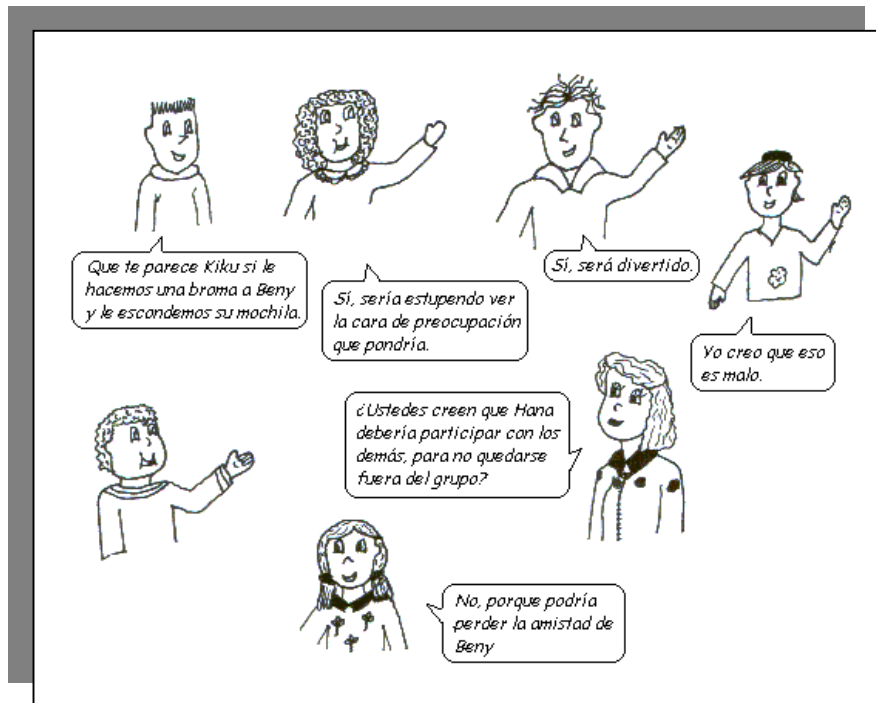
¿Los niños más pequeños deben obedecer siempre a los más grandes?

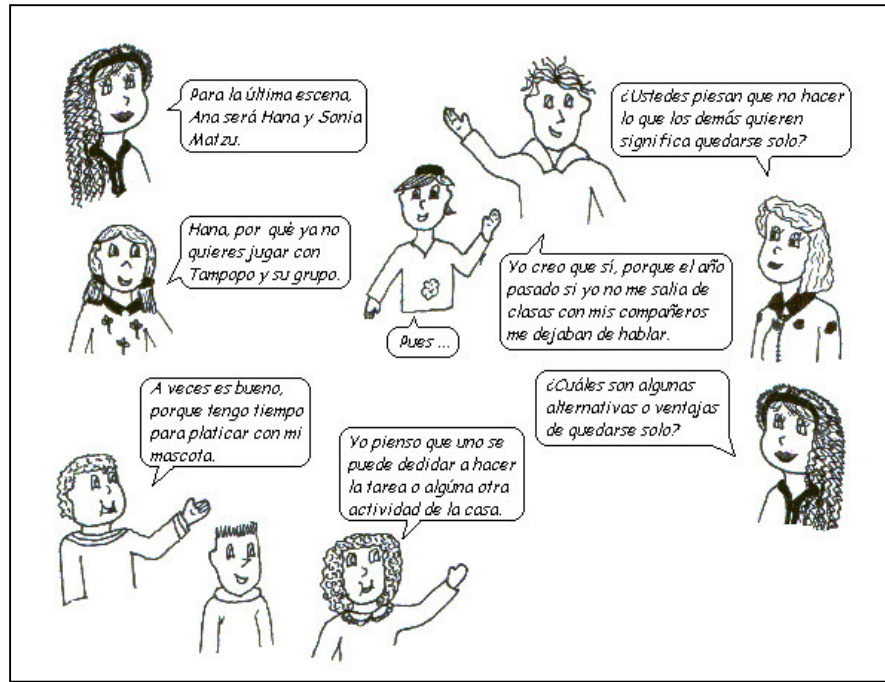
Yo pienso que depende de lo que nos pidan hacer, porque si son cosa que nos afectan, no hay que obedecerlos.

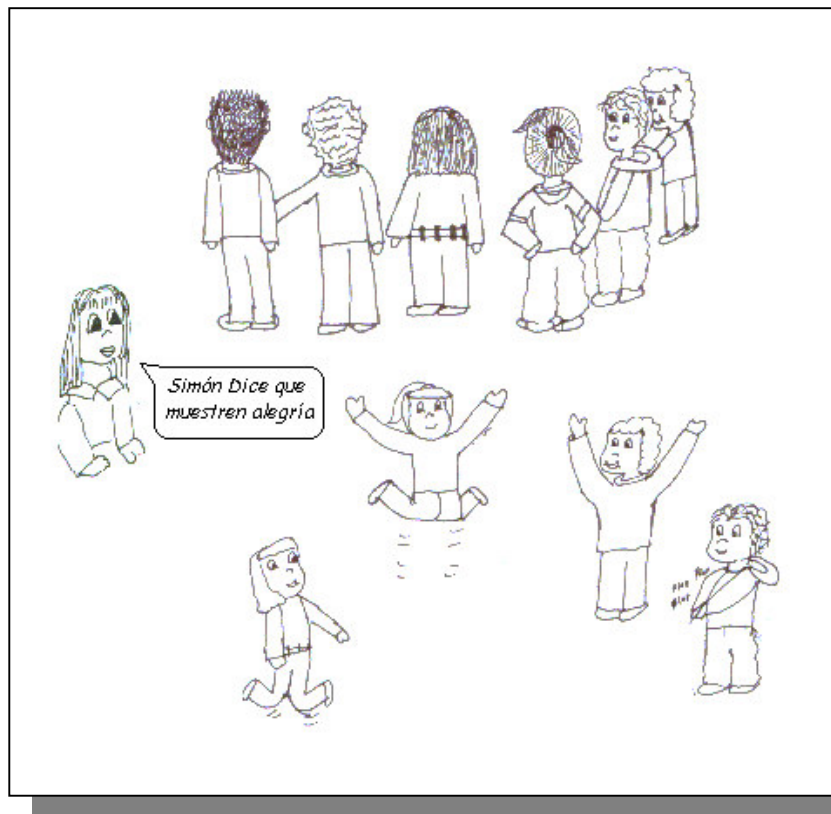


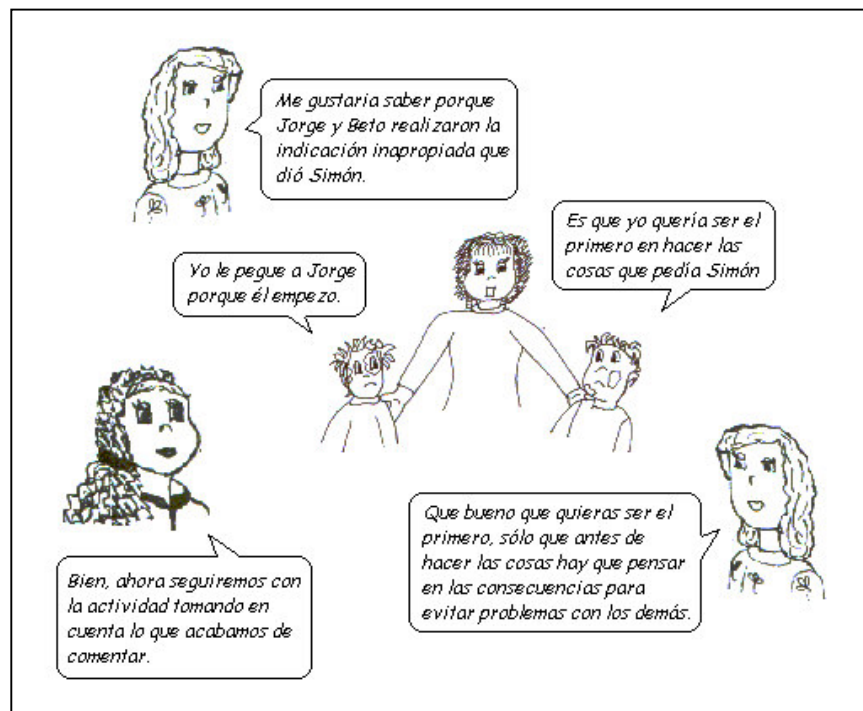
Para la segunda escena:
Ana será Hana, Beto Tampopo, Lolita Kiku y Jorge Nashi.













JOMO Y MATA

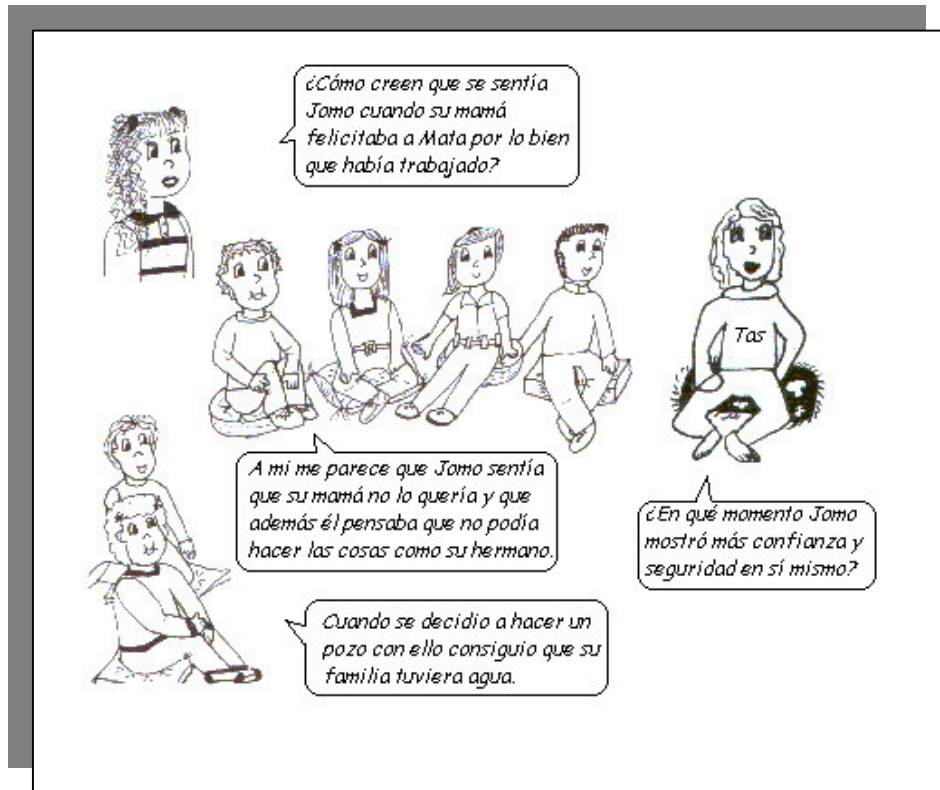
El material que utilizaremos hoy, será un espacio amplio.



Hoy les contaré la historia de Jomo y Mata, así que pongan mucha atención. Jomo es un elefante pequeño que vive con su mamá, su hermano Mata y con sus tías. Su mamá está muy ocupada pues es la líder. Como Jomo no puede competir con la fuerza de Mata, juega todo el tiempo y por lo mismo su mamá lo regaña, pues tiene que aprender a trabajar para sobrevivir. Cuando el río se comienza a secar los elefantes dejan su hogar para ir en busca de comida y agua. Mamá y Mata encabezan la fila, Jomo desea caminar con ellos al frente pero él tiene que ir con su tía ...



Después de mucho caminar, los elefantes encuentran un estanque, pero no pueden beber agua pues son perseguidos por un cazador. Mata es herido en la oreja y Jomo aterrizado corre hasta que está muy cansado, se siente solo y temeroso y recuerda la advertencia que le hizo su mamá: "Hay que trabajar para sobrevivir", entonces decide buscar donde cavar un pozo, resistiéndose a la idea de descansar, logra cavar un pozo profundo y se siente muy feliz al encontrar mucha agua; Jomo llama a su familia y todos toman agua hasta saciarse. Jomo está muy orgulloso de sí mismo y su mamá no cabe de gusto también.



LA RESPONSABILIDAD GANA



En esta ocasión, el material que ocuparemos es: Fichas bibliográficas y marcadores.



Fichas



Marcadores



En las fichas, que están sobre la mesa anoten situaciones desagradables que pueden pasar, cada uno levante una ficha y en orden la leerán y entre todos daremos una solución correcta y después una incorrecta.



Yo en ese caso ofrecería una disculpa.



Mi hermana me prestó su sweater y lo perdí.

Yo también daría una disculpa.





LISTA DE LA FELICIDAD



Hojas de papel



Lápices

El material que ocuparemos será un espacio iluminado, hojas blancas y lápices.



¿Saben? algunas personas almacenan sentimientos buenos y sentimientos malos. Me gustaría que cada uno averigüe qué tipo de sentimientos guardan. Tomen una hoja y un lápiz y anoten las primeras cinco cosas que les vengan a la mente y que les hayan sucedido el día anterior.



Daran lectura a sus listas y comentaremos si lo que recordaron son cosas buenas o malas.

Mi hermanito se lastimo el pie, jugue con mi prima, mi mamá se enojó, papá trajo una mascota, fui a la tienda.


Lolita, ¿Cómo te sentiste cuando estas cosas ocurrieron?

Me senti alegre al jugar con mi prima y cuando mi papá trajo a la mascota, fui a la tienda y me molesté porque a mi hermanito lo tiraron y triste por ver a mi mamá enojada.





LISTA DE LO QUE HICE



El material que se utilizará son, hojas blancas y lápices

Hojas

Lápices

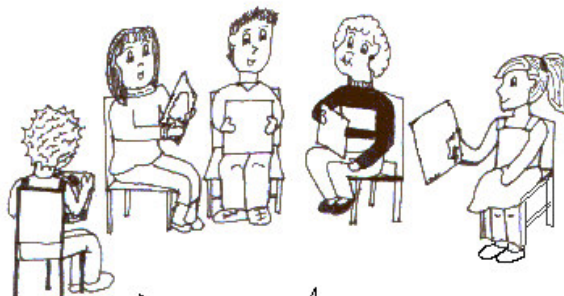
Haremos un círculo, les entregaré unas hojas y en ellas escribirán cinco actividades que hayan hecho el día de ayer.

Cuando terminen leerán lo que escribieron y comentaran sí lo consideran éxito o falla, o un poco de ambos.



Yo hice mi tarea, vi la T.V., jugué con mis hermanos, ayude a lavar los platos y dibuje. pienso que hacer la tarea, ayudar y jugar con mis hermanos fueron éxitos porque me sentí bien al cumplir con mis obligaciones; ver la T.V. y dibujar fueron actividades extras.

Bien Anita. En este momento haremos otra lista que hoy los haga sentir orgullosos, por ejemplo: tendí mi cama sin que me lo pidieran, etc.,



Yo participe en clase, le ayude a la maestra a cargar su libro, juegue con Beto, me amarre las agujetas, le di agua a mi mascota y me sentí alegre.

Me sentí orgullosa porque ayude a poner la mesa para el desayuno, hice los ejercicios de la escuela, gane el primer lugar cuando corri, participe en la clase y llegué temprano a la escuela.



Es importante llevar una "Lista de lo hice", porque les puede funcionar como una Cuenta de Ahorros de Autoestima. A sí cuando se sientan tristes, deprimidos o con miedo pueden recurrir a su "Cuenta de Ahorros", obtener un buen sentimiento y volver a vivirlo logrando a sí distraer la atención de un mal pensamiento.

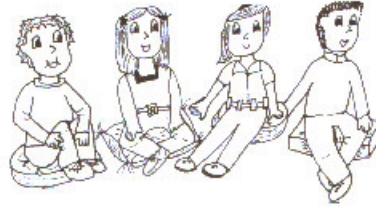
LOS MISTERIOSOS HOMBRES PECES



El material que se ocupará será el cuento de Los Misteriosos Hombres Peces.



Historia



Les contaré la Historia de "Los Misteriosos Hombres-Peces". Un día Miguelito estaba jugando y llegó a felicitarlo su padrino por su cumpleaños, su padrino le dió a escoger dos cosas: comprarle una bicicleta o llevarlo a Acapulco. Miguelito decidió ir a Acapulco, ya que sabía que sus padres no tenían tiempo para llevarlo y una vez que estuvo allá se divirtió mucho, lo que más le gustó fue viajar en lancha y ver como daban de comer a los peces. Miguel se cayó de la lancha y sintió que se hundía y que alguien lo jalaba y lo llevaba a una caverna donde había hombres con forma de peces, que lo veían con asombro. Uno de esos hombres dijo: "Este niño puede ser uno de los nuestros, vivirá feliz en el mar robando los peces de los pescadores; disponiendo de todos los tesoros del mar. Cuando crezca podrá llevarle esos tesoros a sus padres que son pobres".



Si estuvieras en el lugar de Miguelito ¿Qué escogerías?

Imaginate si tuvieras la bicicleta ¿Cuántas cosas harías con ella?

¿Cuánto tiempo te duraría esa alegría de jugar?



Y si fueras a Acapulco ¿Qué ganarías?



Pues, no lo se.

Iría a jugar con mis amigos y a pasear al parque.



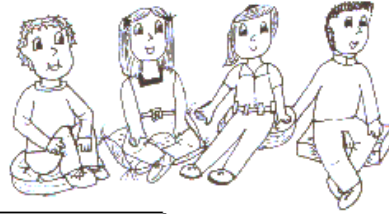
Cuando tuviera horas libres.

También me divertiría porque me gusta pasear, jugar en la arena y nadar.

Y según lo que más te guste ¿Qué decidirías?

Cualquiera de las dos.

Daniel tú qué le aconsejarías a Miguelito?, y ¿por qué?



Yo le aconsejaría que regresara con ellos, porque lo han de querer como a mi, mis papás.



Así como tú, Miguelito pensó que lo más importante es el amor y no solo el dinero, así que decidió regresar. Uno de los hombres quiso obligarlo a que se quedara, pero otro hombre-pez lo defendió y lo dejó escapar. El niño saltó al agua, y llegó a la lancha que lo estaba buscando. Él pensó que había tomado la decisión correcta.

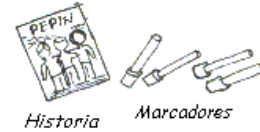


Si Miguelito decidiera quedarse con los hombres-peces ¿Qué te imaginas que haría?

Estaría triste, extrañaría a sus papás y con el tiempo se daría cuenta de que el dinero no compra la felicidad.

El material que utilizaremos será: La historia de Pepin, cartulinas, marcadores y un espacio amplio e iluminado.

PEPIN



Historia

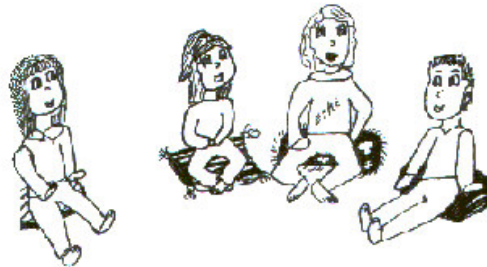
Marcadores



Cartulinas



Les voy a contar la historia de Pepin. Era medio día, cuando Pepin pensó, es hora de regresar a casa; no quiero que mis padres se den cuenta de que falte a la escuela. Pepin se estiró y encogió antes de levantarse, a la vez que sintía mucha hambre. Al llegar a su casa una mano fuerte, grande y callosa lo tomó de la oreja y lo levanto con fuerza. - ¡malagradecido!, yo me sacrifico trabajando y tu ni siquiera vas a la escuela, mañana mismo te consigo un trabajo para que sepas lo que es bueno. ¡vete que no quiero verte!. Pepin salió corriendo, sentía la oreja caliente y tenía hambre. Al otro día su mamá lo despertó zarandeándolo, ¡ arriba holgazán!, ¿con que no quieres estudiar?; arrastrándolo lo llevo ante el dueño de la hacienda. - Patrón, aquí está mi muchacho, pa' ver si de algo le sirve. - vamos haber muchacho, ¿qué sabes hacer? - pos' de todo. A cada pregunta del patrón siempre había un "No" de respuesta. - solo por tu madre, voy a darte trabajo como pastor, ganando el sueldo mínimo. Por algunos días Pepin estuvo cuidando a los animales aunque cada vez se desatendía más de ellos.



Un día que se encontraba en el campo con el rebaño, se le acercaron dos hombres. - Pepin, queremos proponerte un negocio, sabemos que eres muy valioso, y tu patrón te paga poco ¿Por qué no te cobras con las ovejas?; nosotros las venderíamos y te daríamos una parte. - Acepto, -dijo Pepin-. En cuanto Pepin tuvo el dinero de las primeras ovejas lo derrochaba. El patrón vio que Pepin gastaba más dinero del que ganaba, contó sus ovejas y estaban incompletas. Al llegar Pepin a su trabajo, la policía lo detuvo acusado del robo de ovejas; Pepin fue sentenciado a varios años de prisión. Cuando alguien le preguntaba sobre su vida, él contestaba: - Soy una persona muy buena; pero nunca he tenido suerte, la vida me ha tratado muy mal. El patrón a quién también servi me encerró en esta jaula. Mi madre nunca me comprendió. ¡ Que injusta es la vida!

Muchachos ¿Ustedes creen que a Pepin le pasó todo esto por su mala suerte?



Ya que hablamos de la irresponsabilidad, la responsabilidad y la consecuencia de ambas, en una cartulina anotarán una acción y en otra escribirán la consecuencia. Por ejemplo:
Acción: Si yo estudio. Consecuencia: Aprendo mucho. Mis padres estarán contentos.



Cuando terminen sus carteles los colocarán en la mesa o en el piso y los revolverán, cada participante tomará al azar una cartulina y leerá lo que en ella dice, mencionando si es una acción o una consecuencia y buscará la tarjeta que corresponda a la que leyó.



Si soy honesto
-Pasan cosas bonitas



Si yo obedezco a mis papás
-Tengo buena suerte.



¿Qué hubiera pasado si nadie descubre que Pepín se robaba las ovejas?.

Si yo estudio - Aprendo.



Mentiría y mentiría y cuando sus papás lo descubrieran sentiría feo.

Y ¿qué pasaría si ustedes hicieran algo incorrecto?.



Me regañarían y me sentiría atrapado al recordarlo.

UNIDAD V

AUTOAFIRMACIÓN



La autoafirmación **significa respetar los propios deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.** Su opuesto es la entrega a la timidez que consiste en confiarse a sí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que se es permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los propios, o para complacer, aplacar o manipular a alguien o simplemente para “estar en buena relación con alguien”.

La autoafirmación significa la disposición a valerse por sí mismo, a ser quien es abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. El respetar la diferencia no equivale a sacrificar la autenticidad, sino meramente a permanecer centrado en la realidad. Lo necesario es reconocer lo que se piensa y seguir siendo auténtico. El pensar por sí mismo y atenerse a lo que se piensa es la raíz de la autoafirmación. La autoafirmación empieza con un acto de pensamiento, pero no debe terminar con el proyectar las aspiraciones en la realidad. El tener valores no es aun autoafirmación, apenas lo es el perseguirlos y vivir de acuerdo con ellos en el mundo. Entonces, autoafirmación es ser capaz de decir al final lo siguiente: Mientras ha transcurrido mi vida, yo estaba ahí, yo la vivía”. Mi vida no pertenece a los demás y yo no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona. A menudo hay que tener valor para respetar lo que deseamos y pelear por ello. La autoafirmación supone la disposición a enfrentarse en vez de rehuir los retos de la vida y a luchar por dominarlos.

Para mejorar la autoafirmación se plantean las siguientes experiencias de aprendizaje:

LA RONDA LOCA



Para esta experiencia necesitamos un espacio amplio.



Formen un círculo y después caminen hacia el lado opuesto realizando algo que les guste como cantar, bailar, imitar un animal, etc.: eviten chocar con sus compañeros.



Me gusta bailar



Guau
Guau

Soy una arañita



Grr...
Grr...



La la
la la...



Alguien quiere compartir que sintió o conoció acerca de sus compañeros.



Me sentí bien al imitar un oso y no fui criticado.



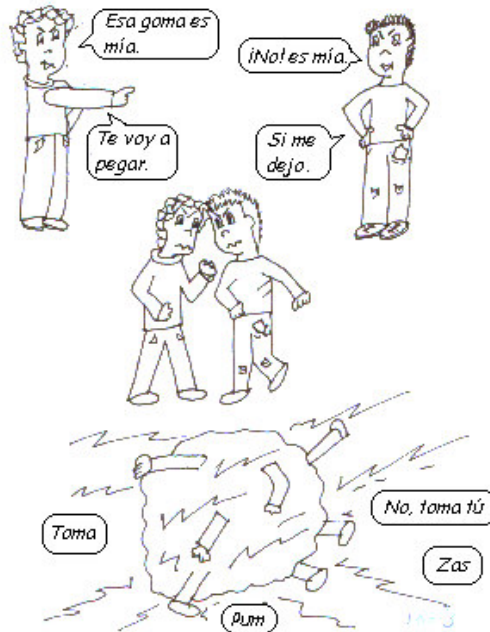
Me gustó como cantaba Anita.

Yo me di cuenta de que Beto baila muy bien.

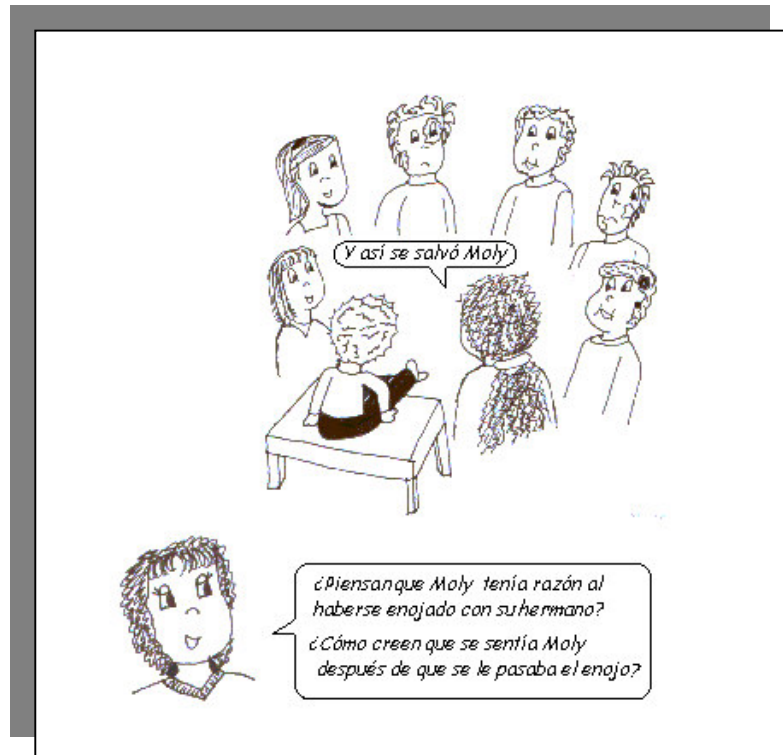




CONTROLO MIS EMOCIONES



Moly es un tigre cachorro que vive con su mamá Babur y su hermano Sam. Un día Moly y Sam tratan de cazar un pavo, pero Moly se enfurece con su hermano y el pavo se les escapa, Moly termina en un matorral de espinas y los monos que la vieron se burlan de las espinas que tiene en su pelaje, ésta se enfurece más. Babur explica que es mejor ignorar a los monos y que es conveniente alejarse. Moly promete que no se volverá a enojar tanto, pero al perseguir a un escarabajo cae en un profundo pozo que hay en una ruina, se enoja tanto que no es capaz de pensar lo suficientemente claro para formular un plan que le permita salir de ese lugar, después de un rato logra calmarse y se da cuenta que en la pared hay una enredadera que le puede servir de escalera. Moly se salva a sí misma y finalmente aprende que perder el control de sus emociones no le ayuda a mejorar ninguna mala situación.



KIKI Y CUCÚ



En esta ocasión les voy a platicar una anécdota acerca de una alondra macho llamado Kiki, Hagan un círculo y en cuanto se acomoden, comenzaré.

Ya estamos listos.



Kiki llegó a una hermosa pradera buscando un lugar para vivir, en cuanto encontró el lugar, comenzó a cantar...



Yo, Kiki reclamo esta pradera como mía.

Mi canto es el más hermoso.

Alondra tan arrogante.



Cuando Kiki se cansó de cantar escuchó otro canto, muy afinado que procedía de la pequeña casita dentro de la casa de campo en la que había vivido Coco.

Pero Kiki, que creía tener el más hermoso canto, hizo que Coco la única alondra hembra del lugar huyera despavorida ante tanta vanidad.



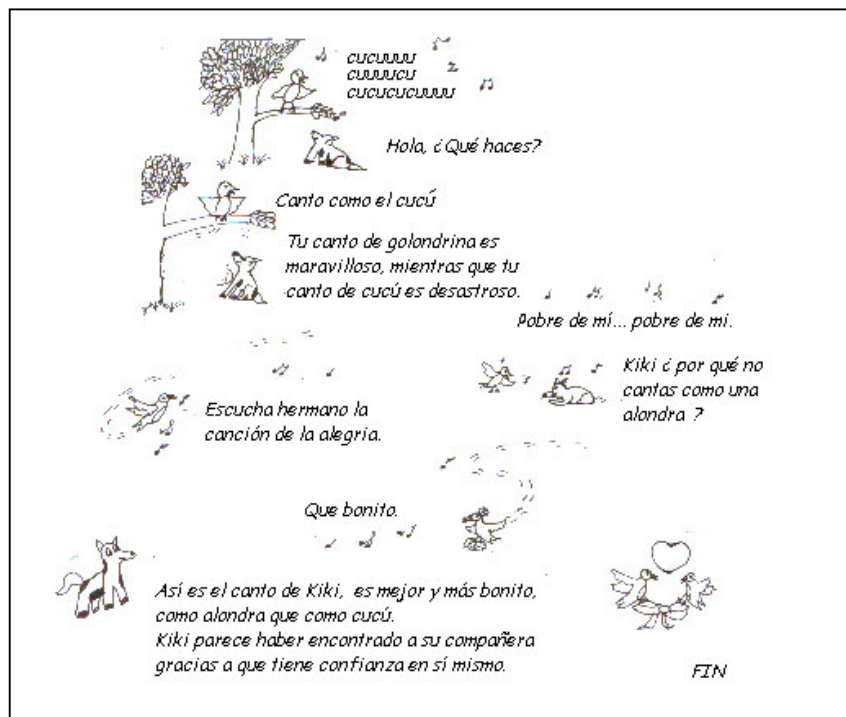
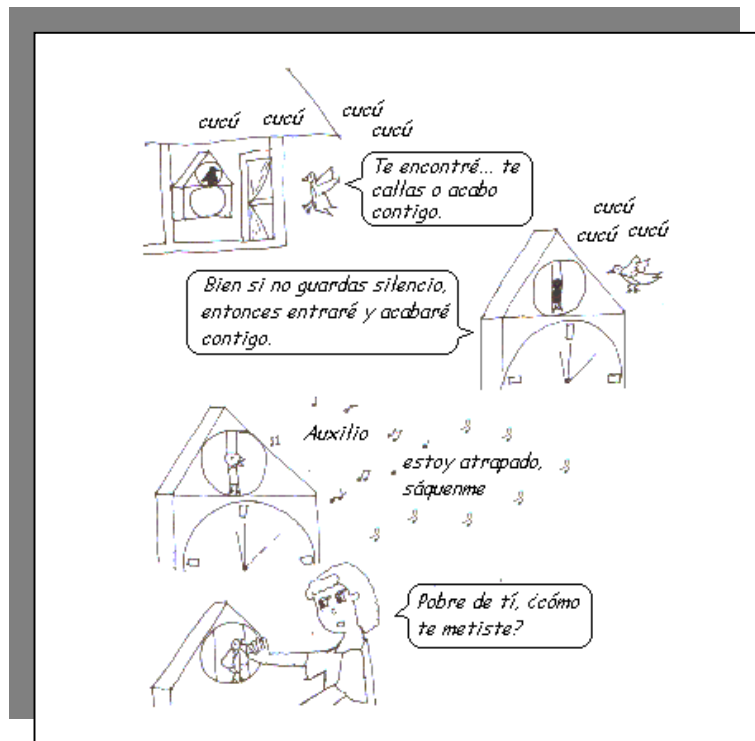
¿Quién se atreve a cantar mejor que yo?

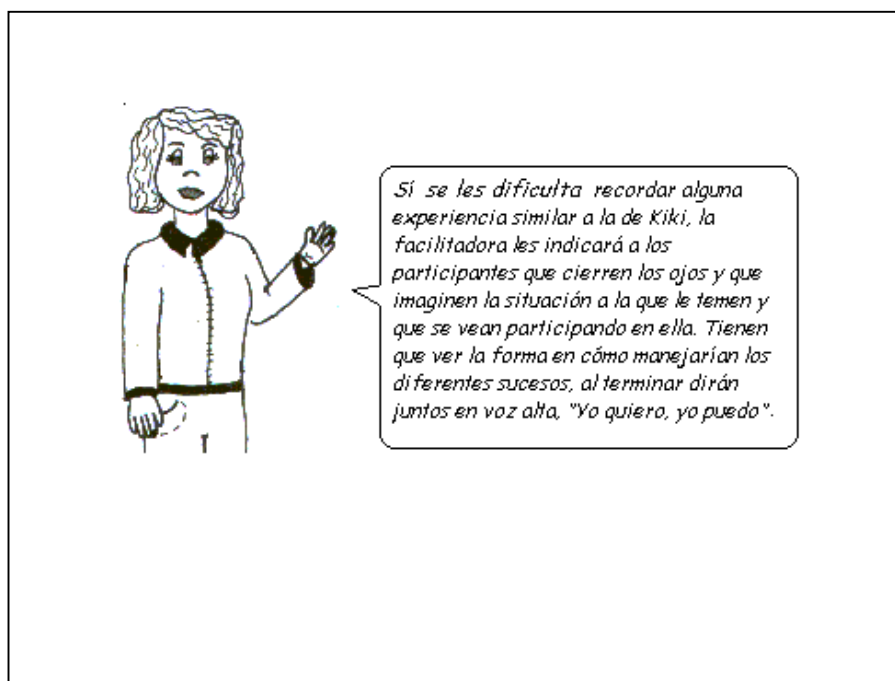
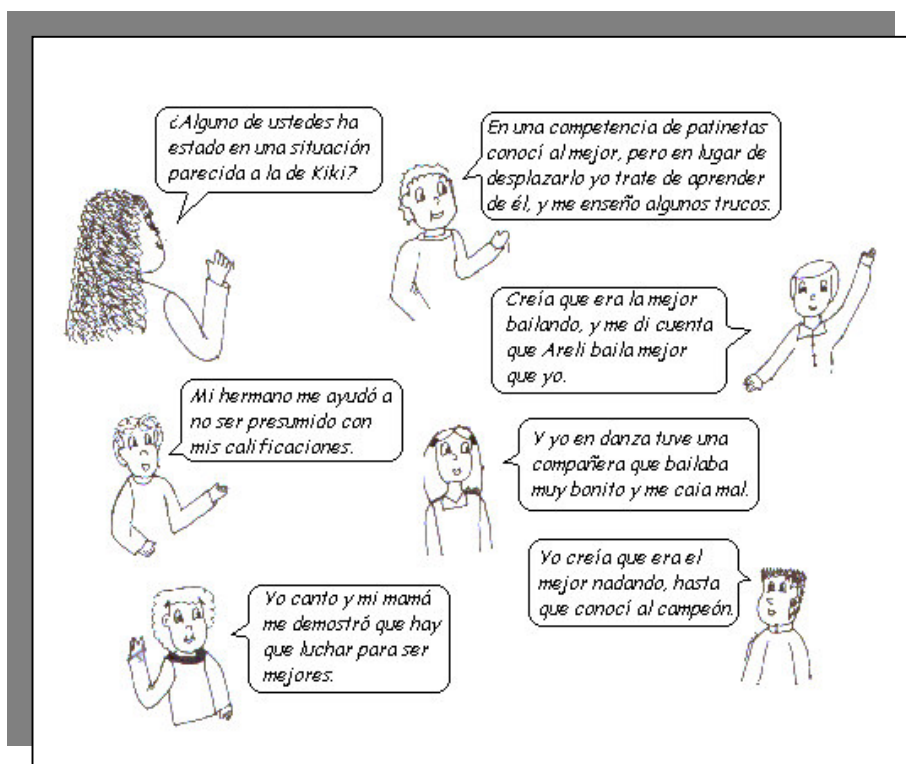
Va a pagar cara su osadía... cantar, ja, y mejor que yo.

Voy a darle su merecido a ese pájaro Cucú.



Pero es un reloj, no está bien lo que vas hacer.





EVALUACIÓN DEL AMOR PROPIO PARA NIÑOS



El material que ocuparemos para esta actividad serán: Hojas de evaluación y lápices.



Lápices

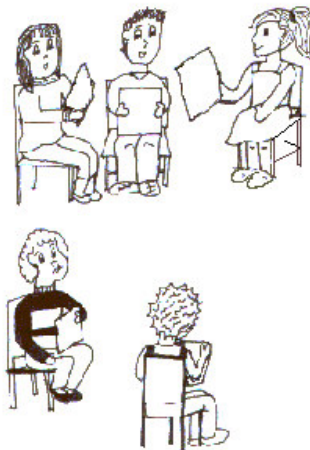


Les repartiré una hoja que tiene frases, que deberán completar, tratando de ser lo más honestos posible.

Cuando terminen comentaremos la actividad.



Anita, nos puedes comentar tu cuestionario.



- Lo que yo puedo hacer mejor es: andar en bicicleta.
- Lo que hago peor es: bajar las escaleras corriendo.
- Me siento más contenta por mi habilidad de: jugar, porque me divierto.
- Algo que mis amigos no gustan en mí es: no lo sé.
- Lo que más me disgusta de mi apariencia es: todo me gusta.
- En lo que se refiere a deportes, yo: soy buena.
- Me siento importante cuando: hago las cosas bien.
- Si pudiera cambiar una cosa de mí y hacerme diferente, esta sería: no lo sé.
- Tres palabras que me describen son: Anita, niña y bonita.
- Lo mejor de ser yo mismo es: ser niña.
- La gente que más me disgusta es: los que roban y pegan.
- Me siento preocupada cuando: dejo la puerta abierta.
- Tendría más amigos si: frecuentara más lugares.

Bien niños, ya solo falta Jorge por comentarnos su experiencia.



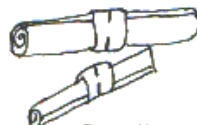
- Lo que yo puedo hacer mejor es: *crear.*
- Lo que hago peor es: *leer.*
- Me siento más contento por mi habilidad de: *creatividad porque me gusta y relaja.*
- Algo que mis amigos no gustan en mí es: *mi caracter.*
- Lo que más me disgusta de mi apariencia es: *mis pies.*
- En lo que se refiere a deportes: *soy bueno.*
- Me siento importante cuando: *hago bien mi trabajo.*
- Si pudiera cambiar una cosa de mí y hacerme diferente, esta sería: *mi manera de pensar.*
- Tres palabras que me describen son: *perseverante, serio y alegre.*
- Lo mejor de ser yo mismo es: *que me gusta ayudar.*
- La gente que más me disgusta es: *la que no se cuida.*
- Me siento preocupada cuando: *no se de alguien.*
- Tendría más amigos si: *me acercara más a ellos.*

UN ÁRBOL

Este es el material que ocuparemos.



Hojas blancas



Cartulinas



Colores



Pinturas



Plumones



Esta experiencia además de ser divertida es muy bonita espero les agrade.



¿Alguien sabe cuáles son las funciones de las raíces de un árbol?

Las raíces le sirven al árbol para hacerlo crecer

También sirven para alimentarlos.

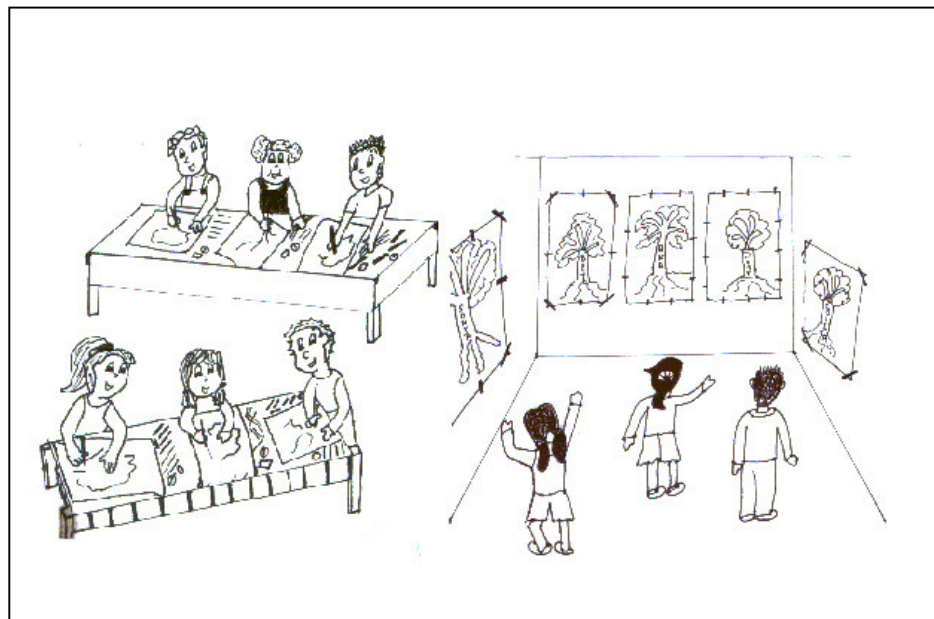


Sirven para sostener al árbol.

Así es y una familia también tiene raíces como el amor, el respeto, el apoyo, la comprensión y la cooperación.

Sin esas raíces una familia se vendría abajo.







HOY ESTOY AGRADECIDO POR ...



El material que se va a ocupar es el siguiente: hojas de papel y lápices.

Para esta actividad nos sentaremos en círculo.



Hojas blancas



Lápices



¿Alguno de ustedes ha deseado adquirir algún objeto de los que se anuncian en la TV, y no ha podido comprarlo?



Yo deseaba comprar una Barbie Rapunzel y no me alcanzó.



Y qué pensaste o qué sentiste al no poder comprarla.



Muchas veces las personas viven deseando cosas que no tienen y desprecian las que si poseen, no se dan cuenta de lo afortunadas que son al estar vivas.



Me sentí triste porque era una Barbie muy completa y pense que mis papás no me querían lo suficiente al no comprarme una.



Ahora quiero que piensen en las cosas que poseen y el valor que éstas tienen. Hagan una lista de por lo menos cinco cosas por las que están agradecidos en este momento.



Por ejemplo: Hoy estoy agradecida por la luz de un día más.
Hoy estoy agradecida por mi familia.
Hoy estoy agradecida por mis amigos, etc.



Bien, ahora leeremos las listas ¿Quién quiere participar?.



Hoy estoy agradecido por mis papás.
Hoy estoy agradecido por mis hermanos. hoy estoy agradecido por mis amigos. Hoy estoy agradecido por mi mascota. Hoy estoy agradecido por mi helado.

Ahora cada vez que quieran adquirir un producto anunciado en la TV, haganse las siguientes preguntas ¿Qué me quieren vender? ¿para qué? ¿qué pasa si no lo compro? ¿realmente necesito ese producto? ¿no seré feliz si no lo tengo? no seré: bonita, atractiva, popular, exitosa, etc.

SOY ÚNICA Y VALIOSA



Hojas blancas



Lápices

Para esta experiencia utilizaremos hojas blancas y lápices



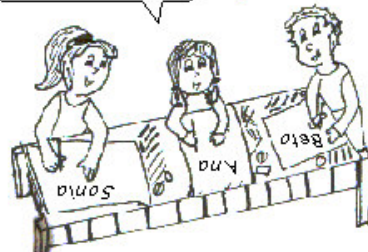
En una hoja blanca escribirán el nombre de cada uno de ustedes, dejando espacio entre cada nombre.



Ahora elijan a una persona para que entre todos la describan físicamente, mencionen las cualidades que la distinguen, talentos, gustos pasatiempos y cualquier otro elemento positivo de la persona.

Escriban debajo de cada nombre la descripción que realicen y cuando todos hayan terminado observaran lo maravilloso y especial que cada uno de ustedes son y lo grandioso que resulta ser diferente a los demás.

Sí, yo ahora me siento más importante.



Tienes razón Laura, yo antes quería ser como mis amigos Juan y Raúl, por eso hacía lo que ellos me decían, ahora me doy cuenta que es bonito ser diferente y eso es lo que me hace ser auténtico.

PONLE NOMBRE A TU EMOCIÓN

El material que vamos a utilizar para esta actividad solo es un espacio amplio.



Durante el día vivimos muchas emociones y algunas de ellas pasan sin que nos demos cuenta, otras son tan fuertes que no las podemos pasar por alto, para notarlas es importante darte cuenta de ellas y darles un nombre adecuado.



Yo a veces siento tristeza y me dan ganas de llorar, pero me agunto porque mi papá me ha dicho que los hombres no lloran.

A veces me duele la cabeza y mi estómago.

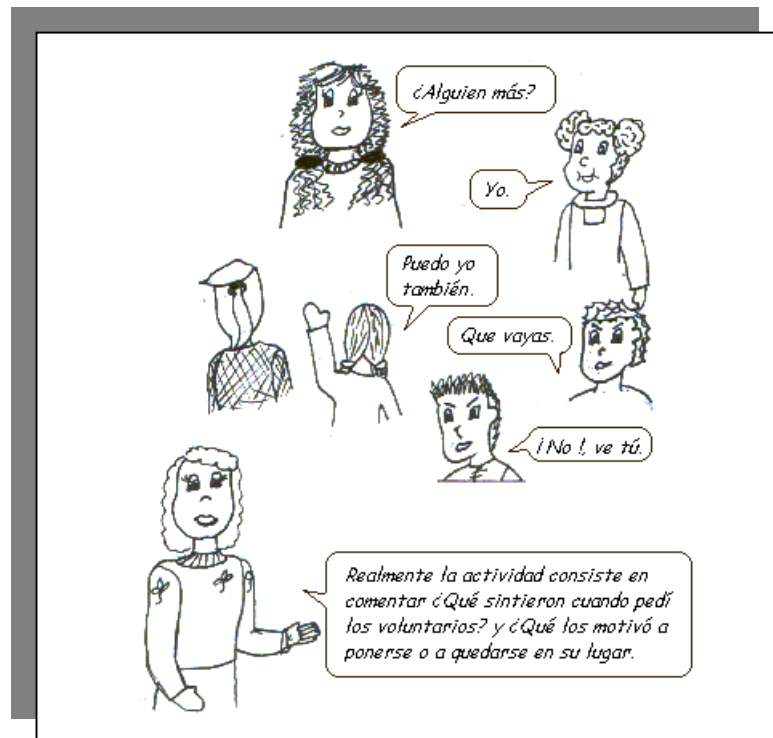
Y cómo te sientes cuando te aguantas las ganas de llorar.



Para evitar daños físicos, causados por no expresar las emociones, es importante diferenciarlas, sentirlas y darles un nombre.

LOS VOLUNTARIOS





UNIDAD VI

AUTOPROPÓSITO



Se deben tener propósitos conscientes, vivir sin propósito es vivir a merced del azar. Vivir con propósito es utilizar las facultades para la consecución de las metas que se han elegido: la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarse la vida, de empezar un negocio nuevo, de mantener una feliz relación romántica, **son las metas las que impulsan, las que exigen aplicar las facultades, las que vigorizan la vida.**

Es entre otras vivir productivamente una exigencia de la capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando las propias ideas en realidad, fijando metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios. Construir un sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares.

La gente tiene más capacidad de comprender las ideas anteriores en su aplicación al trabajo que a las relaciones personales. Esta puede ser la razón de que más gente busque el éxito en su vida laboral que en su matrimonio.

Los propósitos tienen que ser específicos para poder ser realizados. No se puede organizar la conducta de manera óptima si el objetivo es únicamente hacer lo que se pueda. La meta tiene que ser algo así: hacer ejercicio sobre el tapiz rodante treinta minutos cuatro veces a la semana, en diez días; comunicar al equipo en la próxima reunión exactamente lo que exige el proyecto.

El vivir con propósito es interesarse por estas preguntas: ¿qué se está intentando conseguir? ¿Cómo se está intentando conseguirlo? ¿Por qué se piensa que esos medios son

adecuados? ¿La retroalimentación del entorno informa de lo que se va a conseguir o si se va a fracasar? ¿Se tiene que hacer un ajuste en la conducta, en la estrategia o en las prácticas? ¿Se tienen que reelaborar las metas y objetivos? Así pues vivir con propósito significa vivir con un alto nivel de conciencia.

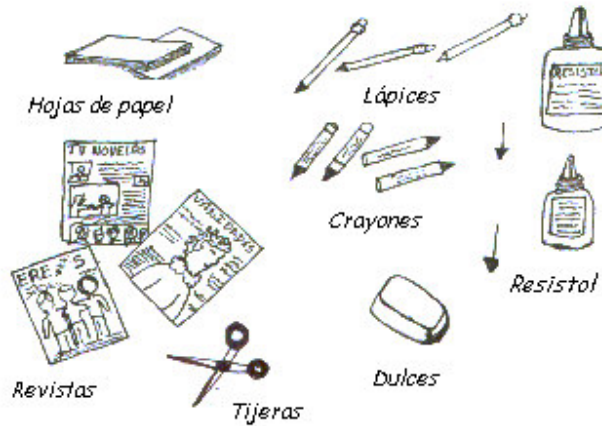
Vivir con propósito y productivamente exige cultivar en sí mismos la capacidad de autodisciplina (es la capacidad de organizar la conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas). La autodisciplina consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana. Es la capacidad de proyectar las consecuencias al futuro de pensar, planificar y actuar a largo plazo. A falta de esta práctica ni el individuo ni un negocio pueden funcionar con eficacia.

Asumir la responsabilidad de la formulación de las metas y propósitos de manera consciente.

Algunas experiencias de aprendizaje que ayudan a fomentar el planteamiento de autopropósitos son las siguientes:

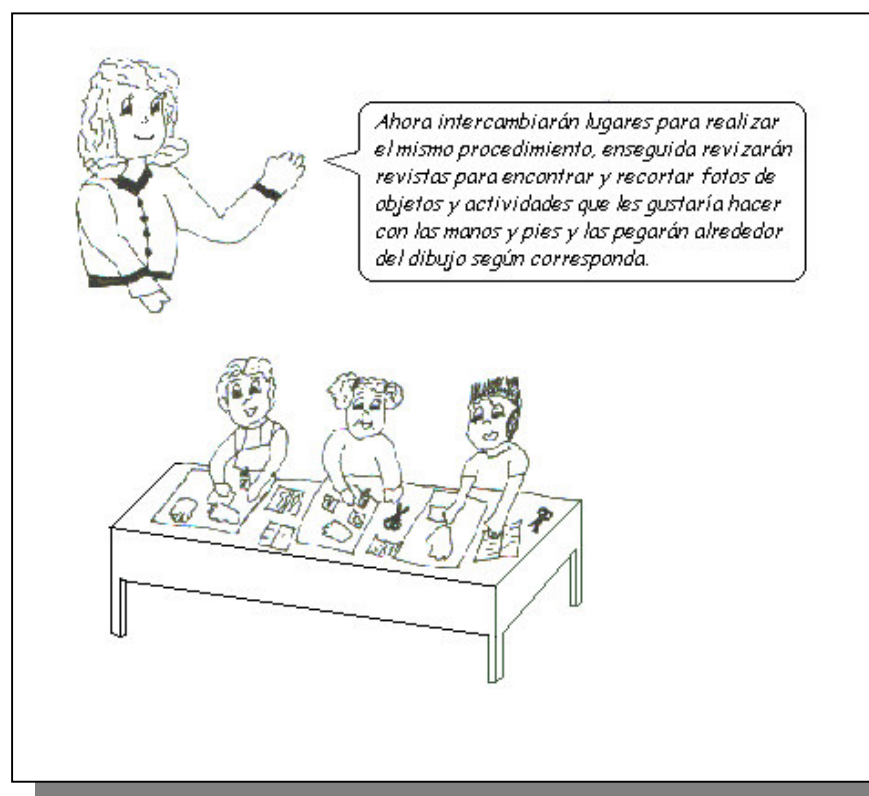
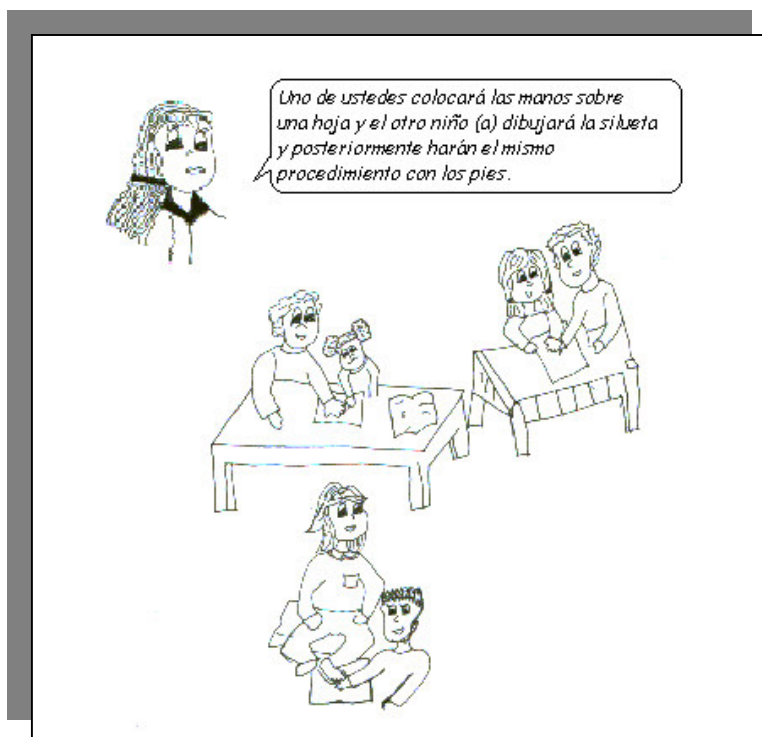
MANOS Y PIES TRIUNFADORES

El material que ocuparemos para la siguiente actividad son: hojas blancas, lápices, crayones, revistas, pegamento, tijeras y dulces.



Tomen un dulce, busquen al compañero (a) que tenga el mismo color de envoltura en el dulce y formen pareja para la actividad.







LA PUERTA MÁGICA



Únicamente ocuparemos un lugar amplio y tapetes.

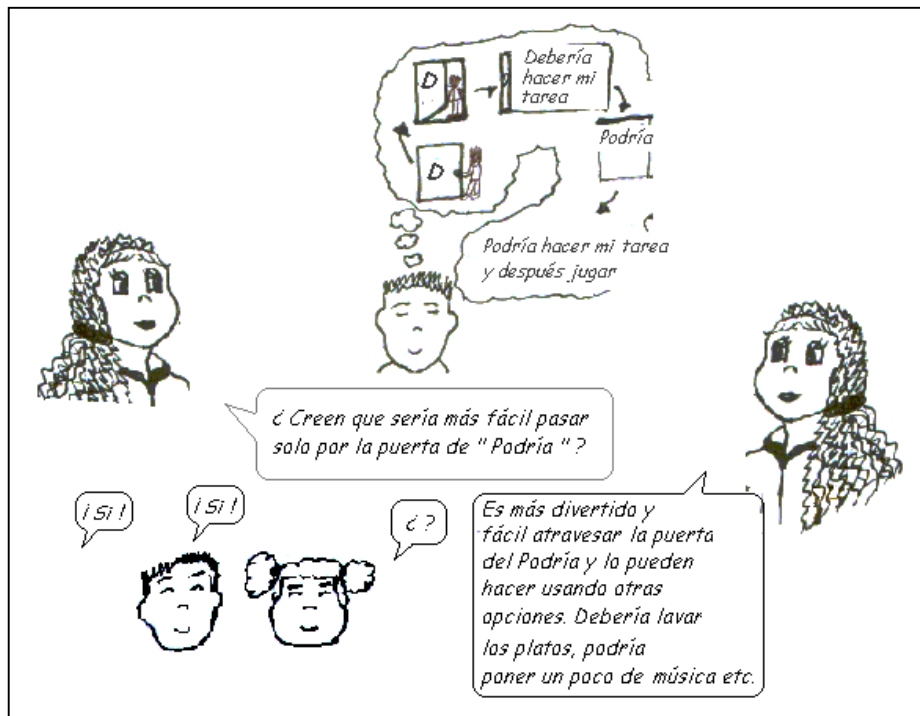


Para ponernos muy cómodos.

Comencemos, cierren los ojos si lo desean, imaginen dos puertas, una de "deberías" y otra de "Podrías", ahora sigan las instrucciones que les daremos.



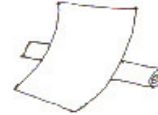
Imagina que abres la primera puerta y atravesala, diciendo por ejemplo: debería hacer mi tarea, después imagina que abres la segunda puerta y atravesala diciendo podría terminar mi tarea ahora y después hablarle a Rocío para que venga a jugar conmigo.



EL MURAL DEL FUTURO



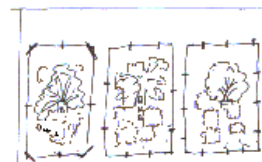
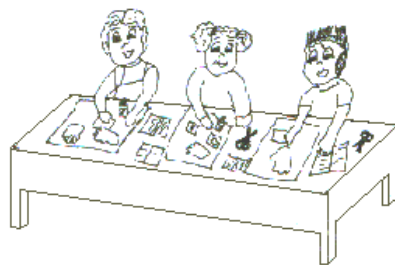
El material que ocuparemos será: cartulinas, tijeras, pegamento, revistas y plumones.



Imaginen que van a formar un mundo nuevo, piensen en la personalidad que les gustaría tener, primero como niño y después de adulto.



Posteriormente cubrirán la pared con cartulinas y pegarán su collage sobre el futuro y después platicarán cómo se sintieron durante la actividad.



A mí me gusto la actividad, ya que me pude visualizar como un gran médico.



Yo me imagine como un gran Arquitecto, al recortar casas y edificios.

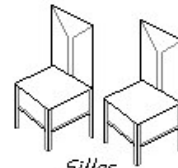
EL DUENDE SABIO



El material que se utilizará son sillas, hojas, colores, el Cuento del Duende Sabio y un espacio amplio.



Colores



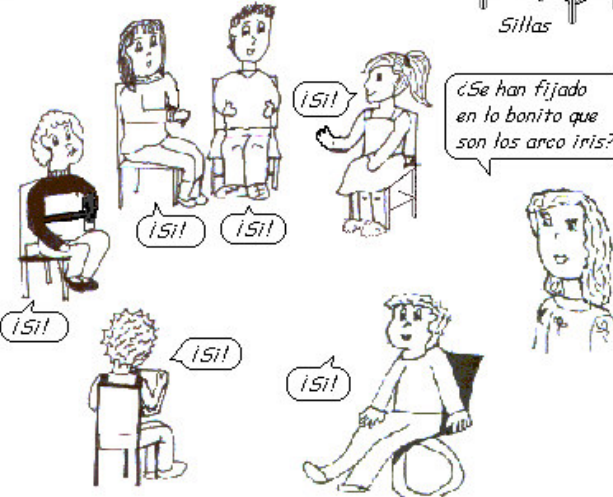
Sillas



Hojas



Cuento



¡Si!

¡Si!

¡Si!

¡Si!

¿Se han fijado en lo bonito que son los arco iris?

¡Si!

¡Si!

¡Si!



Hace mucho tiempo un duende quería saber lo que eran los arco iris y dónde terminaban, pues hay una leyenda que dice que donde un arco iris acaba, se encuentra escondido un tesoro. Él tenía fama de sabio y mucha gente lo consultaba. La gente se burló de él cuando decidió ir en busca del arco iris para estudiarlos.



Él sabía que es importante conocer las cosas que nos rodean y además le gustaba mucho descubrir los secretos del mundo.



El duende salió de su agujero y buscó hasta que encontró un arco iris, venció numerosos obstáculos, (hambre, sed, cansancio).



Él descubrió que el arco iris no empieza ni termina en ninguna parte, sino que forma un círculo en el cielo, y así comprendió que había encontrado un gran tesoro aunque no era de monedas.

El duende regresó a su casa contento por lograr su propósito y para contarle a todos sus descubrimientos.



¿Ustedes creen que es importante saber el porqué de las cosas y formarse un propósito para lograrlo?

¿Qué piensan de la gente que se burlaba del duende

Si, porque aprendes.

Que eran ignorantes, malas y no lo conocían.

El conocimiento de cosas nuevas, su origen y el paseo por el bosque.

¿Cuál es ese tesoro que encontró y que lo hizo muy feliz?

Pienso como tú, el duende se sintió muy feliz por vivir una aventura maravillosa, además logro averiguar que el arco iris se forma cuando los rayos del sol atraviesan pequeñas gotas de agua que están en el aire y se convierten en rayos de muchos colores.

SUEÑOS DEL FUTURO



Bien, ahora imaginen que tienen una máquina del tiempo en la que pueden viajar al futuro.

¡Lolita! ¿Qué estás haciendo?

Estoy jugando basquet, en un gran estadio.

¿Estas casada?

Aun no, sólo comprometida.

¿Tienes hijos?, ¿Cuáles han sido tus logros más importantes?, ¿De qué te sientes orgulloso?, ¿Has conseguido tus metas personales?, ¿Has logrado que tus sueños se hagan realidad?, ¿Qué es lo que quieres hacer ahora?

Bien niños, ¿ustedes creen que sea importante tener propósitos en la vida? y ¿por qué?

Yo pienso que sí, porque nos permite imaginarnos en el futuro y echarle muchas ganas a las cosas.

Si, cuando yo me imaginé como un gran escritor, vi que tenía que leer más para lograr mi objetivo.

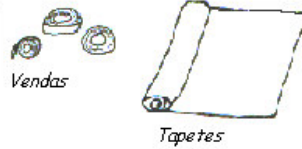
Yo me imaginé en un gran teatro siendo bailarina y me di cuenta de que lo puedo lograr, si me pongo a practicar mucho.

Así es niños, cuando ustedes se plantean metas, están de alguna manera ya imaginando los posibles caminos que deben de seguir, para alcanzarlas, esto les ayuda a conocerse y a estar seguros de lo que quieren hacer, aumentando así su autoestima.

EL FIN DEL MUNDO



Para esta experiencia ocuparemos: vendas y tapetes.



Hola niños, Laura les dará una venda para que se cubran los ojos.



Imaginen que todos quedaron ciegos por el resplandor de una explosión atómica. Ahora se encuentran en un refugio subterráneo, del que no pueden escapar, el sistema de ventilación se detendrá en veinte minutos y todos morirán. Les quedan veinte minutos de vida y sólo cuentan con este lugar, las cosas y la gente que está dentro; quiero que se den cuenta cómo se sienten y cómo emplean estos veinte minutos de vida, les avisaré cuando termine el plazo.

Muy bien, paso el tiempo y ahora todos están muertos. Quiero que se queden así un momento, que absorban la experiencia y que recuerden cómo se sintieron y qué hicieron durante ese tiempo... ahora quítense las vendas de los ojos y formen una ronda, para comentar la experiencia.

Después de la experiencia que vivieron ¿consideran importante tener propósitos en la vida?. Bien niños ahora me gustaría que pensarán e hicieran una lista de las cosas que realizarían a corto plazo.



Yo obtendría buenas calificaciones, compraría una mascota, iría al parque con mi mamá, ahorraría para una bicicleta...

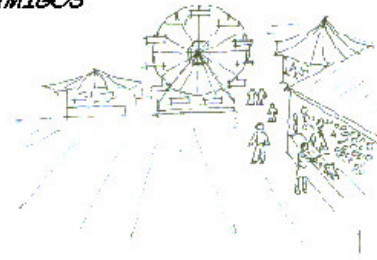
Niños están en lo correcto, cuando el individuo se fija propósitos o metas crece dado que dirige su vida de acuerdo a sus aspiraciones.



LOS AMIGOS



El material que usaremos será: sillas o tapetes y un espacio amplio e iluminado.



Hola niños, hoy les contaré la historia de "los amigos". Hace mucho tiempo, Andrecito, fue a la feria con sus primos. En uno de los juegos regalaban unos hermosos perritos a quien pudiera reventar unos globos con tres dardos. Así lo hizo Andrecito, y recibió el premio. En su casa nuestro amiguito pasaba momentos muy agradables jugando con el perro, hasta que se le desprendió una de sus patitas.



...Así que se colocó una vara, aunque era incómoda le ayudó a sus proprósitos; empezó a buscar algo que roer.

Cuando estaba en eso vio con gran susto que un burro de peluche iba a ser atropellado por un automóvil; corriendo con dificultad el perrito logró salvar la vida del burrito.

- Gracias por salvarme - dijo el burro muy asustado - es que no puedo ver, pues mis ojos se descosieron.

- No te desanimes contestó el perrito, se me está ocurriendo una idea, "si yo subo a tu lomo, puedo ver por ti y tu me puedes ayudar a caminar.



- Que lástima - dijo Andrecito - guardaré su pata y no jugaré con él hasta que se la componga. A nuestro amiguito se le olvidó ponersela y acabó por perder la pieza; en el perrito fue arrumbado en un rincón en donde cada día entrüstecia más.

Un día el perrito decidió abandonar la casa, como le faltaba una pata buscó algo que le ayudara a sustituirla.



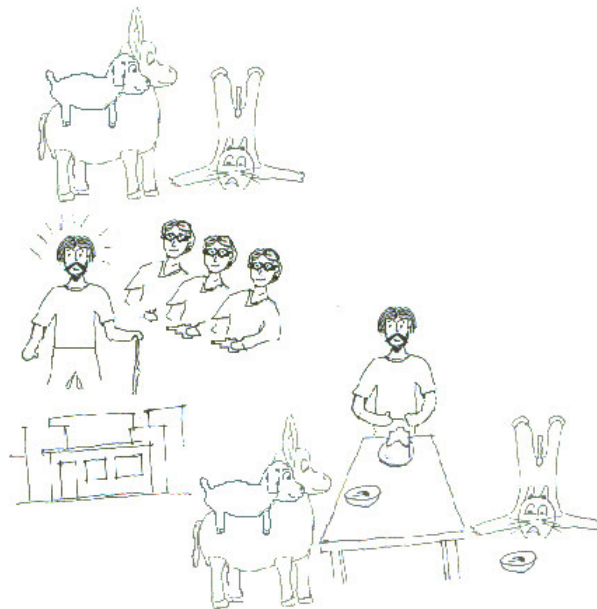
Niños, ¿Qué objetos creen que pueden ayudar al perrito?



Nuestros amiguitos se fueron planeando como lograr sus propósitos. De pronto oyeron los lastimosos aullidos de un gato, al tiempo que se escucharon los gritos e insultos de los vecinos que pedían el silencio; se acercaron y vieron a un gato que parecía tapete.

-Amigos, ayúdenme pidió el gato con desesperación, perdí mi relleno de trapo y no me puedo mover. -No te preocupes los dos podemos cargarte y llevarte lejos de aquí. Cuando iban lejos se dieron cuenta que un anciano era asaltado por tres rufianes. El perro ladró, el burro rebuznó y el gato maulló, y así haciendo mucha barulla lograron espantar a los bandidos.

-Muchas gracias- dijo el anciano- ya es muy tarde, les suplico que me acompañen a mi casa. -Así los tres animalitos acompañaron al anciano, cenaron con él y le platicaron sus problemas.

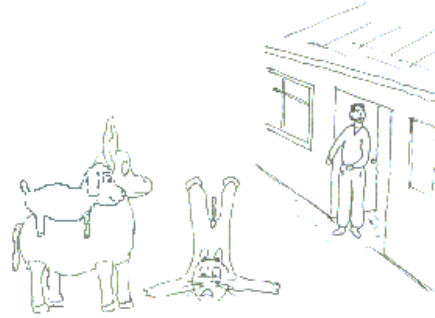


El anciano dijo -Les recomiendo que vayan a ver al juguetero para que les hagan las reparaciones necesarias.

-Cree que pueda ayudarnos -¿Lo conozco y sé que estará deseoso de hacerlo? El anciano les indicó el camino para llegar al juguetero; fue un viaje muy largo, a veces agradable y otras pesado, estuvieron a punto de no continuar.

Durante el camino ayudaron a todo aquel que lo necesitó y recibieron el auxilio y reconocimiento de mucha gente.

Fue una tarde cuando los tres amigos llegaron a la casa del juguetero, la puerta principal se abrió y un hombre muy alto y fuerte que parecía joven y viejo al mismo tiempo salió a recibirlos, -¡Que bueno que han llegado! -¡Los estaba esperando! Yo soy el juguetero y sé a qué vienen, -¡Caramba!- exclamo el gato -¿Cómo supo que veníamos?.



El juguetero les dijo que él los construyó y sabía que tenían que regresar a su casa.

-Sólo yo puedo solucionar sus problemas pero necesitaba que ustedes quisieran y se propusieran venir, nadie puede llegar solo a mi hogar, todos los juguetes encontrarán que tienen defectos y que sólo uniéndose a otros con amor, recibiendo y dando, se puede ser feliz, el burrito los cargo con gusto feliz de poder servirlos y agradecido confió en el gato y el perro que veían por él, ayudaron a muchas personas y éstas los ayudaron, estando juntos se alargan los días felices y se aligeran los momentos tristes.

Mientras el juguetero hablaba, los tres amigos comprendieron lo importante de tener propósitos y lograrlos a pesar de las dificultades que se presenten y de sus carencias.

Mientras escuchaban y sin que se dieran cuenta, el perrito tuvo una patita, el burrito pudo ver, el gato se encontró relleno y de pie, los tres amigos se sintieron muy felices porque estaban completos y lograron cumplir sus propósitos.





QUÉ SERÁ, QUÉ SERÁ...

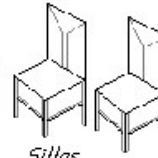
En esta ocasión ocuparemos:
Lápices, hojas y sillas.



Lápices



Hojas



Sillas



Hola niños, para esta experiencia les daré una hoja para que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué me gustaría ser de grande?, ¿Por qué me gustaría?, ¿Me ayudaría a vivir como yo quiero?, ¿Qué necesito hacer y saber para lograrlo?. Cuando terminen haremos comentarios.

¿Quién quiere iniciar?



Yo, quiero ser escritor, me gustaría porque a través de los libros la gente conoce y viaja; si me ayudaría a vivir como quiero, porque compartiría mis pensamientos. Para lograrlo necesito que me guste y estudiar mucho.



A mí, me gustaría ser Veterinaria, porque me gustan los animales, si me ayudaría a vivir como quiero porque me distraería, lo que necesito hacer es estudiar.



Niños los felicito, para tener éxito es importante saber elegir, cómo vamos a vivir, en qué nos gustaría trabajar y qué debemos hacer para lograrlo. Lo importante es tener metas claras.

FANTASÍA DEL FUTURO



Para esta experiencia ocuparemos:
hojas, lápices y un espacio amplio.



Hojas blancas



Lápices



Hola niños, les daré una hoja
y un lápiz, en ésta describirán
"Un día" situado en cualquier
momento del futuro, puede ser
un día normal o especial.



Bien niños, ahora comentaremos
la experiencia, para conocer sus
intereses personales.

Yo me vi en el Palacio de Bellas
Artes, haciendo las rutinas de
una gran bailarina.

Yo me encontraba dando clases de
Inglés, en una secundaria, estaba
casada y Tenía una hija.



Yo, recibí un premio
por escribir la mejor
novela del año.

Saben niños, escucho con
agrado, que han logrado
verse en el futuro. Cuando
el hombre tiene sueños,
empieza a plantearse metas
y dirige su camino, hacia su
realización.

LA MISIÓN



Para la siguiente experiencia sólo necesitaremos sillas o tapetes, la historia de la "Misión" y un espacio amplio e iluminado.



Niños les contaré la historia de "la Misión". Fijense que un día en el bosque...
-Silencio, silencio gritó la guacamaya-
Su Majestad el León acaba de entrar y dará inicio la asamblea de animales.

En ese momento entró el León. se veía cansado y arrastraba un poco los pies.

-El León se ve muy enfermo, deben ser sus reumas- susurró el zorro al monito. -¿Sus reumas? son sus años que va cargando.

El León, que aún conservaba su fino oído, los fulminó con una mirada que ahogo sus risitas. -Los he mandado llamar, porque he recibido muchas quejas del glotón; ya se ha comido varios animales y nunca se llena; además siempre está enojado. Así que he decidido que...

Un golpe seco interrumpió el discurso del rey.

No es nada su majestad, fue solo el búho que se quedó dormido y se cayó de su percha- dijo el perico.

-Bien, bien, gruñe el León -he decidido enviar emisarios a visitar al glotón para advertirle que debe cambiar su conducta: a cambio, yo le mandaré comida.



-El rey está loco, ¿quién va a querer ir a ver al glotón?
-susurró el mono.

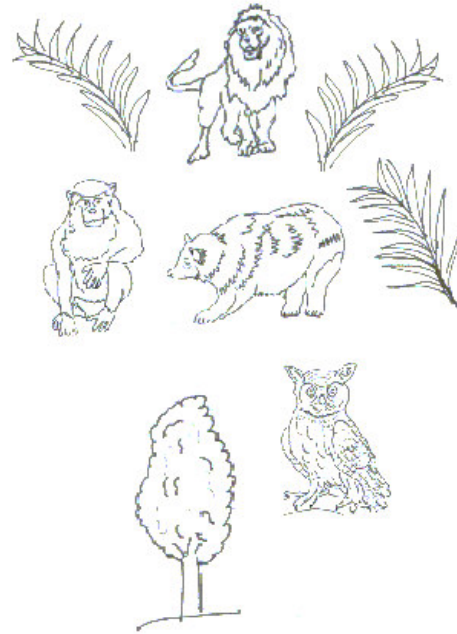
El León se sentó en su trono y dirigió a la asamblea una fiera mirada.

-¿Quién se ofrece de voluntario?, tú oso ¿o le tienes miedo? ¿Yooo?, su majestad usted sabe que he estado muy enfermo, además mi osita me necesita, yo, yo, yo ...
-tan grandote y tan miedoso
-susurró el mono.

Tu tigre ... -este, este, este... su majestad sabe muy bien que casi no veo y sería muy difícil que yo...

Con excusas los animales se disculparon, tenían miedo al glotón y a su banda de chacales.

El Rey lanzó un grito estremeecedor, si nadie se ofrece de voluntario, yo elegiré a tres.



Irán el zorro y el mono por habladores y el búho por dormirse. Y más les vale cumplir las ordenes o lo pagarán caro.

Niños, saben qué es una misión y para qué sirven los propósitos.
¿Tienen alguna misión y cuáles son los propósitos para cumplirla?

Es realizar una tarea con responsabilidad.

Los propósitos sirven de guía.

Mi misión es ser Escritor, y los propósitos que debo hacer son: estudiar, leer, escribir y preguntar.



Todos los animales respiraron tranquilos cuando se sintieron a salvo: Excepto el mono y el zorro, se quedaron paralizados de terror, sentían un nudo en la garganta.

-¿Qué haremos? -dijo el mono sollozando -nos comerá ... -no lo se monito; despertemos al búho. Sacudieron al búho con fuerza, finalmente abrió los ojos, el mono lloraba y el zorro le explicó la situación.

-Si de cualquier manera tenemos que ir, tratemos de planear la misión para salvarnos dijo el búho.

Debemos reunir información sobre el glotón y los chacales y establecer prioridades; pensar qué necesitamos para el viaje y la forma en qué vamos a darle el mensaje para que no se enoje.



El búho ordenó -tú mono, pregunta a los animales sobre las costumbres de los chacales y tú zorro, pregunta por el glotón. Nos veremos aquí al anochecer.

El zorro averiguó que el glotón esta de buen humor acabando de comer, pero sólo por un instante. El monito supo que los chacales dormían la siesta a medio día y que les gusta la carne.

También se enteró que la casa del glotón tiene muchas ventanas. Con los datos que tenían hicieron un plan. El búho propuso salir a las 8 A.M. -¿tan temprano? si nos vamos corriendo podemos salir a las 11 A.M. dijo el mono. -no monito, si quieres salvarte tendrás que obedecerme.

Saliendo a esta hora encontraremos a los chacales durmiendo, si uno de ellos se despierta, llevaremos suficiente carne para distraerlos.



El zorro llevará la carne y si es necesario, los distraerá mientras pasamos a ver al glotón. Cuando llegemos a casa del glotón yo me esconderé y el monito, desde un árbol, verá por la ventana cuando el glotón acabe de comer, yo tocaré su puerta y le daré el mensaje del Rey, de tal manera que no se moleste. -nos vemos a las 7:30 en la casa del mono. - finalizó el búho.



A la mañana siguiente despertaron al mono; lo esperaron a que desayunara y salieron a las 8 A.M., caminaron a buen paso y finalmente vieron la casa del glotón. Al rededor de la casa se encontraban durmiendo los chacales, caminaron cuidadosamente para no despertarlos, pero el monito por ir jugando y riendose despertó a uno de ellos. El zorro se adelantó con un pedazo de carne. -hermano, te despierte porque el Rey te manda esta carne, saboreala y platiquemos.



Mientras el zorro hablaba el búho y el mono llegaron a la casa. El búho se escondió en un matorral y mando al mono a subir a un árbol, el mono dió la señal para que el búho entrara a la casa. Toco la puerta y le abrió el glotón, quien estaba de buen humor -¿Qué deseas hermano búho? -vengo, a traerle un regalo del Rey.



Él se encuentra muy preocupado por su salud, y le pide que deje de comer animales del bosque que tanto daño le hacen y le ofrece mandarle toda la comida que necesite. -Dile al rey que le agradezco su preocupación y que pensaré su propuesta. Y espero que mande a un emisario la próxima semana para darle mi respuesta.



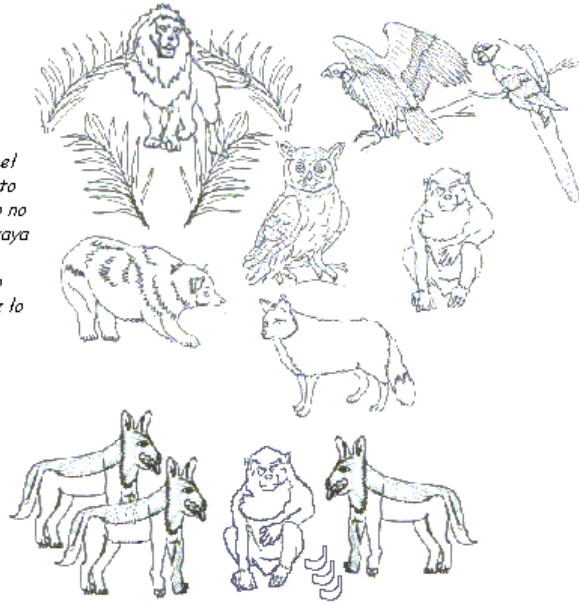
Una vez cumplida la misión llegaron a la corte. Le comentaron al Rey que el glotón daría su respuesta la próxima semana y que enviara un emisario.

El Rey reunió de nuevo a los animales.
 -Otra vez con su lata -dijo el monito.
 -El mono, el zorro y el búho cumplieron muy bien con su misión por lo que los felicito -dijo el León. -¡Bah! fue muy fácil. Todo lo hice yo -dijo el mono.

-Necesitaremos otro emisario dijo el León. -Haber si encuentra otro tonto -susurró el monito. -Y como el mono no se le quita lo hablador ordeno que vaya de nuevo -rugió el León. El monito sintió un vacío en el estómago, pero después penso -si ya lo hice una vez lo volveré a hacer.

A la mañana siguiente se levantó corriendo, pues ya pasaban de las 11 A.M. después de una hora se paró a descansar y se le olvido la carne, -cortaré unos plátanos además son mejor que la carne. Cuando llegó a la casa del glotón tres chacales le cayeron encima. -hermanos miren lo que encontramos, -dijo uno de ellos. -No me coman, les traigo unos platanitos dijo sollozando el monito.

Después nadie volvió a ver al monito.

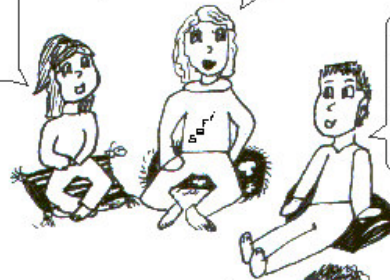


Yo creo que al monito se lo comieron los chacales. Lo atraparon porque no planeó su visita. Y mi propósito es obtener buenas calificaciones.

Niños, ¿Qué creen que le paso al monito?
 ¿Por qué creen que lo atraparon?
 ¿Se han hecho algún propósito?
 Y finalmente planearemos lo que cada quien hará el domingo.

Al monito lo capturaron porque no llevaba carne, sino plátanos. Y el propósito que quiero cumplir es escribir un cuento.

Estoy de acuerdo con los comentarios de mis compañeros. Y mi plan para el domingo es levantarme temprano, desayunar, arreglar mi uniforme para después ir al zoológico.



UNIDAD VII



AUTOINTEGRIDAD

La integridad **consiste por una parte en la integración de ideales, convicciones, normas y creencias; y por otra parte la conducta.** Cuando la conducta es congruente con los valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, se tiene integridad.

La integridad no garantiza que se haga la mejor elección; sólo exige que sea auténtico el esfuerzo por tomar la mejor elección, que se permanezca consciente, conectados al propio conocimiento, que se aplique la mejor claridad racional y que se asuma la responsabilidad de elección y sus consecuencias sin huir en una confusión mental.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. Si se obra en contra de lo que se considera correcto, si los propios actos chocan con los valores afirmados, entonces se obrará en contra del propio criterio, traicionándose a sí mismo. Se causa un daño mayor del que se puede causar con cualquier censura exterior o rechazo.

La protección de la autoestima exige una comprensión clara de límites de responsabilidad personal. Cuando no se puede hacer nada, no puede existir responsabilidad personal y cuando no hay responsabilidad no es razonable reprocharse algo a sí mismo. Lamentarse sí; culpabilizarse no.

Existen cinco pasos para recuperar el sentido de integridad. con respecto a una ruptura en particular:

1.- Admitir el hecho de que es uno mismo quien ha cometido la acción particular. Asimilarlo, aceptarlo y asumir la propia responsabilidad.

2.- Intentar comprender por qué se hizo lo que se hizo, pero sin justificar evasivas.

3.- Si han participado otras personas, reconocer expresamente a la persona o personas en cuestión del daño que se ha causado. Expresar una comprensión de sus sentimientos.

4.- Empezar todas las acciones posibles que puedan enmendar o minimizar el daño que se ha causado.

5.- Comprometerse firmemente a comportarse de manera diferente en el futuro.

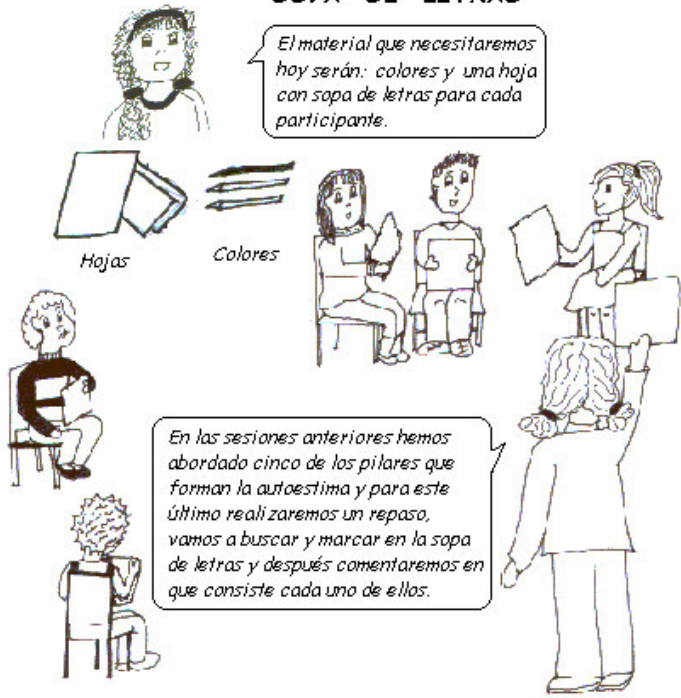
Si no se dan todos estos pasos, se puede seguir sintiendo culpabilidad por las conductas indebidas, aun cuando haya tenido lugar el daño.

Cuando el sentimiento de culpa es consecuencia de un fracaso de la integridad, sólo un acto de integridad puede enderezar esa quiebra.

Para ayudar a lograr una integridad se proponen las siguientes experiencias de aprendizaje.

SOPA DE LETRAS

El material que necesitaremos hoy serán: colores y una hoja con sopa de letras para cada participante.



Hojas Colores

En las sesiones anteriores hemos abordado cinco de los pilares que forman la autoestima y para este último realizaremos un repaso, vamos a buscar y marcar en la sopa de letras y después comentaremos en que consiste cada uno de ellos.

¿Quién quiere iniciar recordando qué es autoconciencia?

Yo me acuerdo que nos explicaron que es cuando nos damos cuenta de lo que sentimos, necesitamos y hacemos.

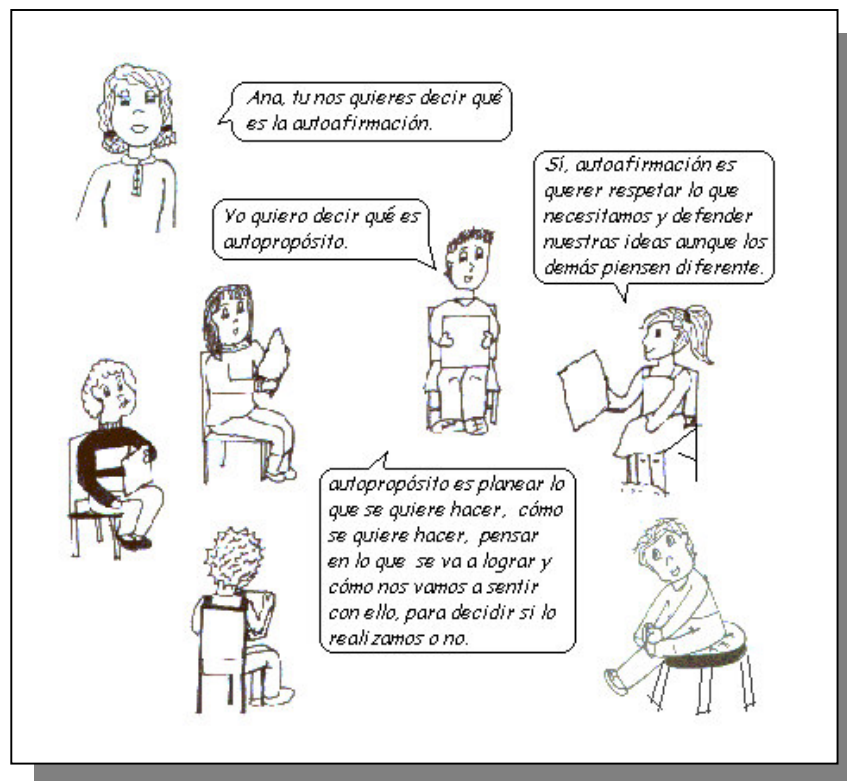
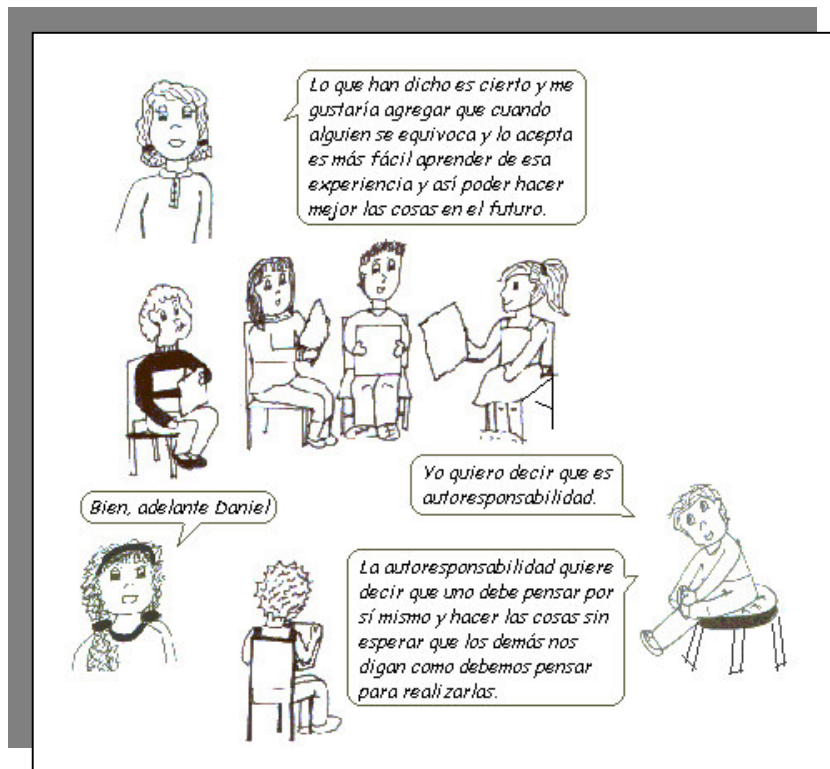
Sí y también los pensamientos y lo que hacemos.

Autoaceptación es aceptar nuestros sentimientos, aunque no nos gusten porque solo así se pueden cambiar.

Yo quiero decir que es autoaceptación ¿puedo?

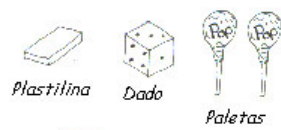
Claro que sí Beto.







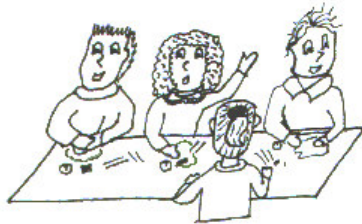
MAQUETA DE LA AUTOESTIMA



Para esta experiencia de aprendizaje usaremos lo siguiente: Plastilina, un dado, paletas, un castillo que fungirá como meta y una maqueta con seis lugares: Castillo feliz, nube de los sueños, isla del amor, tunel de los castigos, bosque del miedo y un apartado para contar algo triste.



Le daré a cada uno un trozo de plastilina para que moldeen su propia persona y cuando la terminen deberán colocarla al inicio de la maqueta.



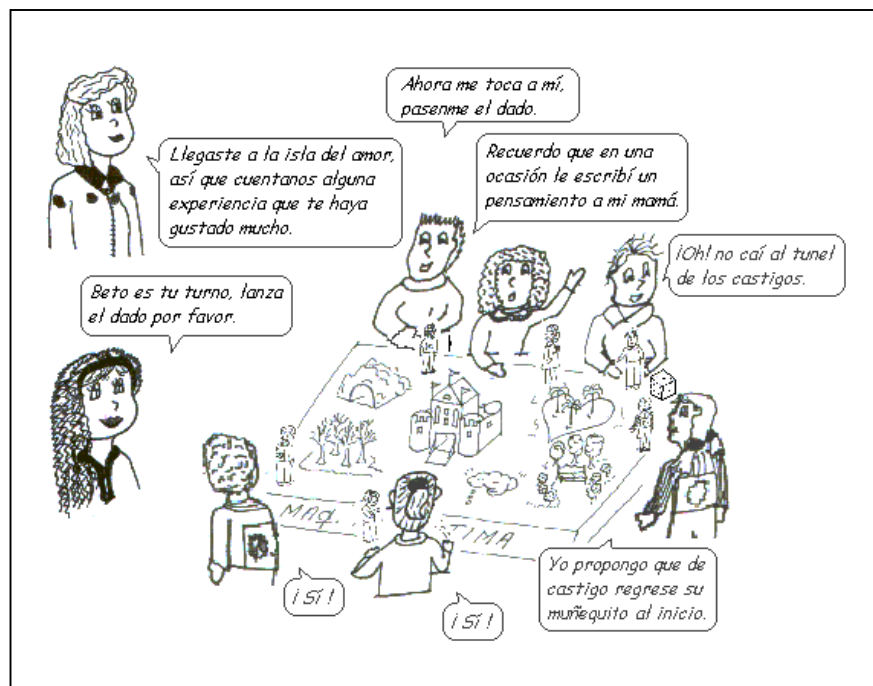
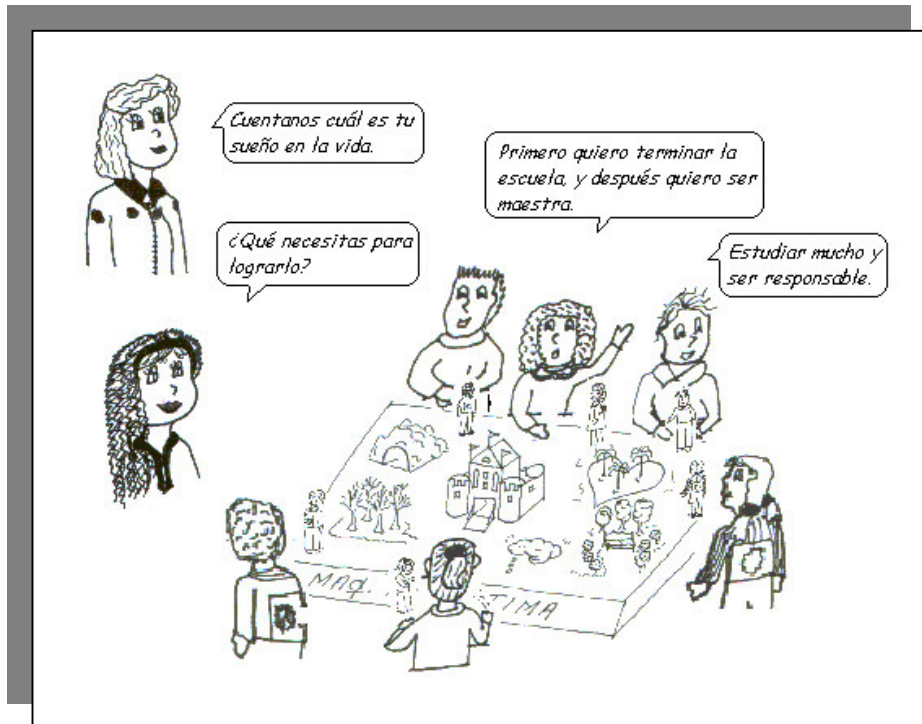
Ahora por turnos lanzarán el dado y de acuerdo al número de puntos que obtengan serán los lugares que avanzará su muñeco y realizará la acción que indique el apartado.



Claro que sí Loli, lanza el dado.

Te tocó llegar a la nube de los sueños.







CÍRCULO DE INTEGRIDAD



Hoy solo ocuparemos un salón amplio y muchas ganas de trabajar.



Formen un círculo y uno de ustedes estará dentro. Tomados de las manos giren al mismo tiempo que recuerdan y mencionan a su compañero del centro las cosas positivas que le han descubierto. Después se cambiará el participante del centro y se repetirá el mismo proceso. Cuando hayan pasado todos, comentaremos que sintieron al escuchar cosas agradables y positivas.

Te ríes bonito.

Eres juguetón.

Cantas muy bien.

Aprendes rápido.

Eres creativo.

¿Cómo se sintieron?

Bien, a mi me gustó mucho, porque me di cuenta de que poseo muchas cualidades.

Yo me di cuenta que puedo ser valiente si me lo propongo.

Muy bien niños me doy cuenta que aprenden muy rápido.

EL TREN DE LA INTEGRIDAD

Hoy solo ocuparemos un espacio amplio.

Niños hoy jugaremos al "Tren de la Integridad". Laura será la Locomotora y ustedes los vagones. Cuando Laura silbe, alguno de ustedes dirá un ejemplo en el que se tenga Integridad o alguno de los componentes de la Autoestima. Si es correcto subirá al tren, si no lo es entre todos lo corregirán.

Chu, chu.

Autointegridad: es la integración de ideales, normas y creencias

Es cuando nuestra conducta corresponde a nuestros pensamientos.

Chu, chu...

Chu, chu...

Los pilares de la Autoestima son: Autoconciencia, Autoaceptación, Autoresponsabilidad, Autoafirmación, Autopropósito y Autointegridad.

EXPLORANDO MI AUTOINTEGRIDAD






Hojas Lápices Sillas

En esta experiencia ocuparemos: sillas (tapetes), lápices, hojas blancas y un espacio amplio.





Hola niños, ¿saben? en ocasiones hacemos cosas que difieren de lo que sentimos y pensamos y esa incongruencia genera molestia con uno mismo, por ejemplo: "Si a Rubén le gusta jugar voleibol, pero al resto de sus amigos les gusta el futbol, es muy probable que en algún momento se sienta molesto con él mismo por no haberse inscrito en el equipo del deporte que realmente le gusta, pensó que si lo hacía ya no lo aceptarían y se burlarían de él".





Niños, que harían si estuvieran en el caso de Rubén, ¿Cómo creen que pudo haber experimentado su Autointegridad?. Posteriormente realicen un comentario personal en donde se hayan sentido incongruentes y otro congruentes.



Yo les diría a mis amigos que los aprecio mucho, pero preferiría inscribirme en el equipo de Voleibol.

Yo creo que Rubén pudo haber experimentado su Autointegridad si realmente hubiera elegido su deporte favorito.





Yo fui incongruente cuando le preste mi muñeca favorita a mi prima, y ella me la entregó sucia y rota, eso me molestó mucho y no le dije nada.

Yo creo que fui congruente cuando mi mejor amigo me dijo que le escondiera su libreta a Pepe, para que no entregara su tarea, y yo no le hice caso.

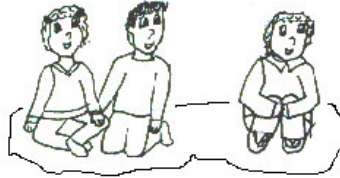
Niños, me doy cuenta de que han aprendido mucho, he escuchado sus respuestas muy acertadas, los felicito por el crecimiento que han desarrollado.



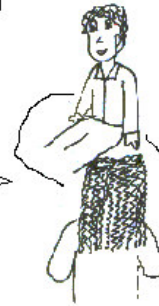
EL ESPEJO MÁGICO



En la siguiente experiencia ocuparemos sillas o tapetes y un espacio amplio e iluminado.



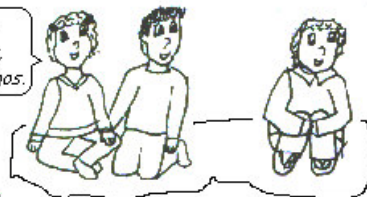
Niños ponganse cómodos, les voy a contar la historia del "Espejo Mágico".
-Hace algún tiempo cuatro hermanos se mudaron a una colonia cerca de un bosque...



A tres calles de su casa había una edificación abandonada donde jugaban, una vez dentro, uno de sus amigos descubrió debajo de periódicos y trapos una puerta, la abrieron y encontraron una habitación grande.

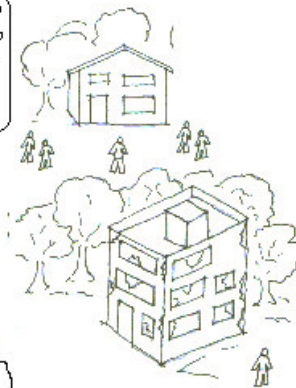
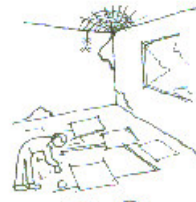
¿Qué se imaginan que había en el cuarto?,
¿Cómo se imaginan qué es el cuarto? y
¿Qué harían en ese cuarto?

Yo me imagino que había monstruos, arañas y murciélagos.



Ese cuarto está lleno de telarañas, oscuro y sucio.

Yo jugaría a saltar en las camas.





Bien niños los felicito por estar atentos, fíjense que los muchachos regresaron con veladoras y exploraron la habitación, encontrarón muebles y telarañas, lo que más les llamó la atención fue un enorme cuadro cubierto con un paño negro.



Con temor Pepe lo descubrió y había un bello espejo, Juan se acercó para tocarlo y con sorpresa vió que su mano atravesaba el cristal, cuando retiró su mano ésta se encontraba mojada.

discutieron, se armaron de valor, entraron al espejo y salieron junto a una cascada de agua cristalina.

Luego subieron y llegaron a un valle lleno de árboles



Aunque estaban muy contentos y con un paisaje maravilloso querían regresar a su casa, porque sus papás estarían preocupados.

Buscaron por varias horas la salida y no la encontraron, uno de ellos se sentó en una piedra y ésta se ¡deshizo!

Pepe intentó beber agua, pero al tenerla en la boca sintió que no lo era.

Miguelín descubrió que entre las plantas que los rodeaban había plantas reales y de plástico, las hermosas nubes parecían ser de algodón, sujetas por gruesos alambres, había piedras reales y otras de cemento.

Los muchachos tenían hambre y sed, se acercaba la noche y no llevaban abrigos, siguieron caminando y al subir a la loma se encontraron con un desierto.



En el desierto hacía mucho calor, Pepe vió un hombre a lo lejos, caminaron hacia él, para preguntarle por la salida.

Las lomas eran de plastilina rociadas con harina y la temperatura era igual que la del bosque.

Llegaron donde se encontraba el hombre que parecía tener 40 años, con barba, vestía con un traje muy fino y fumaba una pipa, entre sus manos tenía un libro

Lo saludaron y le preguntaron por la salida, el hombre se molestó porque lo creyeron ignorante y dijo que él era maestro en ciencias, los niños se disculparon y le pidieron información sobre la salida.

El hombre les dijo que estaban en "La Tierra de la Imagen", porque aquí lo único que tiene importancia es la imagen que proporciona al hombre paz y felicidad esta tierra es realmente bella, y no existen los defectos.



-pero, replicó Miguelín- no todo es real, el hombre se enfureció, los niños se disculparon y le preguntaron por la salida.

El hombre respiró profundamente, meditó por unos instantes y contesto -no tengan una mala impresión de mí, soy tolerante y agradable.

Para salir tiene que caminar tres días hasta que encuentren un enorme roble, giren a su derecha y caminen dos o tres días hasta que encuentren una gran piedra.

Pepe le dijo que le repitiera las indicaciones -Caminen tres días hasta encontrar una gran piedra, giren a su izquierda y caminen hasta encontrar un gran roble.

Los muchachos dieron las gracias y se alejaron tristes pues la jornada era larga y tenían hambre, caminaron hacia un huerto de manzanas, aunque eran hermosas sólo dos eran reales y las otras eran de plástico y cartón.



Partieron las manzanas, y descansaron,
-Pepe dijo caminemos hasta encontrar un enorme roble, -hasta encontrar una gran piedra corrigió Victor. -un momento, dijo Juan, la primera vez nos dió unas indicaciones y después otras.



En realidad este señor no sabe dónde esta la salida, sólo quiere aparentar que sabe dónde está.



-La salida debe estar en el mismo lugar por donde entramos. Yo pienso que está detrás de la cascada; regresemos allá inmediatamente -propuso Miguelín.



Regresaron a la cascada y al tocar la pared de roca su mano la atravesó. Sin perder tiempo los muchachos cruzaron la pared y se encontraron nuevamente en la casa abandonada, corriendo regresaron a sus casas para estar con su familia.



Bien niños, ahora que escuchamos la historia comentaremos las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan del señor que dijo ser doctor en Ciencias Universales?
- ¿Qué puede pasar cuando alguien trata de parecer algo que no lo es?
- ¿Cómo se sentirá una persona que actúa como realmente es?
- ¿Qué piensan de la gente que busca aparentar lo que no es?
- ¿Qué podría pasar si alguien se dejara llevar por una imagen o apariencia sin hacer caso a sus pensamientos y sentimientos?
- ¿Alguna vez ustedes le han dado más importancia a su apariencia que al cómo son?

Yo pienso que el doctor no sabía nada sobre Ciencias.



Cuando alguien trata de parecer lo que no es tiene problemas, porque uno debe ser como es.



Se sentiría honesta.

Que son presumidos.

Tendría problemas y complicaría las cosas.

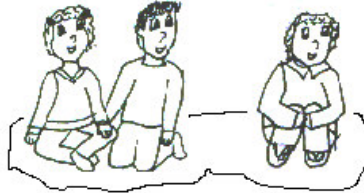
¡No!, siempre pienso en quien soy y lo que siento.



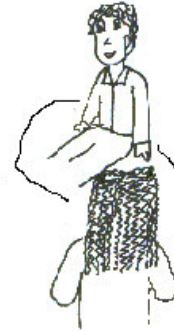
HISTORIA DE CARLITOS



Para esta actividad sólo ocuparemos sillas o tapetes y un espacio amplio e iluminado.



Niños ponganse cómodos, les voy a contar la "Historia de Carlitos". Un día Carlitos entró al salón de clases y se veía muy triste. Esta sensación lo invadía desde que tenía que apoyarse en sus muletas, después de su terrible enfermedad. Debido a que existía la posibilidad de estar con ellas por el resto de su vida.



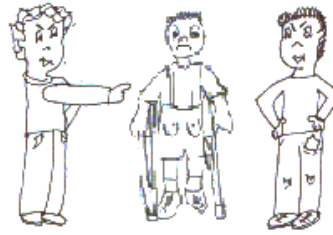
Carlitos, sintió que algunas niñas lo miraban con compasión, y sus compañeros lo veían con ojos de burla. En ese momento la maestra explicaba el proceso de la fotosíntesis y al finalizar la clase la maestra les dijo que podían salir al recreo.



¡Hola! Carlitos pasa y siéntate donde prefieras.



Juan y Pedro salieron gritando y dándose empujones; cuando vieron a Carlitos se empezaron a reír de él y lo rodearon mientras le hacían burlas, lo empujaron para hacerlo caer. Afortunadamente en ese instante la maestra intervino regañando a Juan y Pedro.



Pero no le estábamos haciendo nada.

No es cierto, yo los vi cuando lo estaban jaloneando.



Después del incidente Carlitos se sentó en la banca y comenzó a llorar. Pensó que todos lo odiaban y se burlarían de él por ser diferente.

Carolina que veía a Carlitos, se acercó tímidamente y le dijo: No tienes por que llorar, no todos los niños son tan malos como Juan y Pedro - Mira tengo unos juegos divertidos donde utilizamos dados. También puedes platicar con Paco y Rocío... Mientras decía esto llegaron Paco y Rocío riéndose de un chiste.



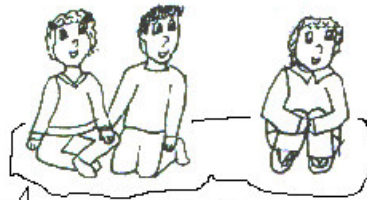
No te desanimes Carlitos, fijate que mi hermano tuvo un problema similar, pero ahora vive muy contento. Nosotros sólo queremos ser tus amigos.



Carlitos pensó que todo eso se lo decían por lastima; pero también se sintía bien por tener con quien platicar. Carlitos se sintió confuso, por un lado estaba enojado y quería vengarse y por el otro se sentía triste pero agradecido con los niños que le brindaban su amistad.



Ahora niños les preguntaré lo siguiente. ¿Cómo tendría que ser la reacción de Carlitos ante esta situación para decir que puso en práctica su Autointegridad? -¿Creen que Carlitos sea libre para tomar decisiones óptimas frente a la vida? - ¿Creen que alguien que se deja llevar por los comentarios de sus compañeros tenga Autointegridad.



Creo que Carlitos no debería de hacer caso a las burlas y tratar de cultivar la amistad de quien si lo aprecia.



Sí, pero no debe darle importancia a las burlas.

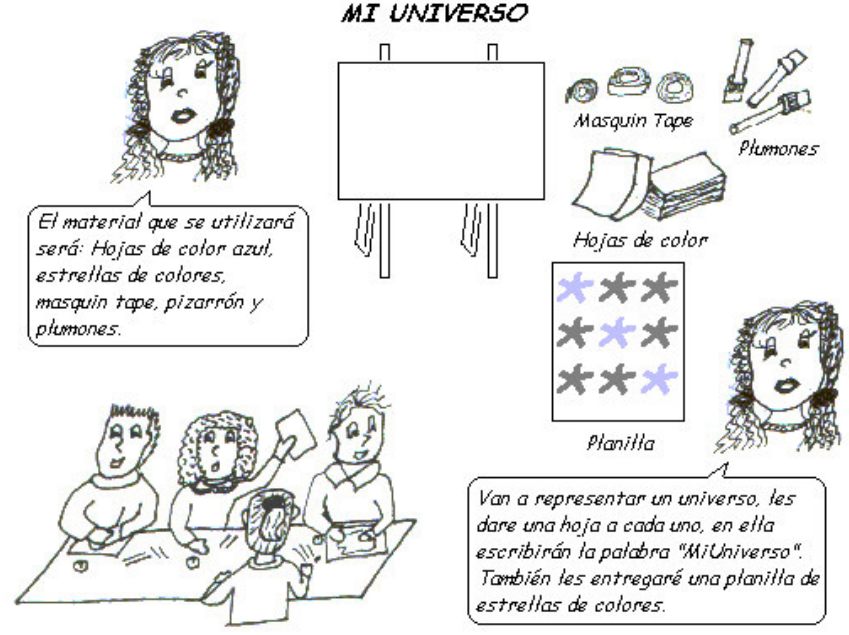
Muy bien niños, considero que Carlitos podía tratar de olvidarse de los insultos y consentarse en las cosas que le gusta hacer y al fin de cuentas él es libre para tomar sus propias decisiones.



Yo considero que no, por que él no se conoce y no se aprecia.



MI UNIVERSO



El material que se utilizará será: Hojas de color azul, estrellas de colores, masquin tape, pizarrón y plumones.

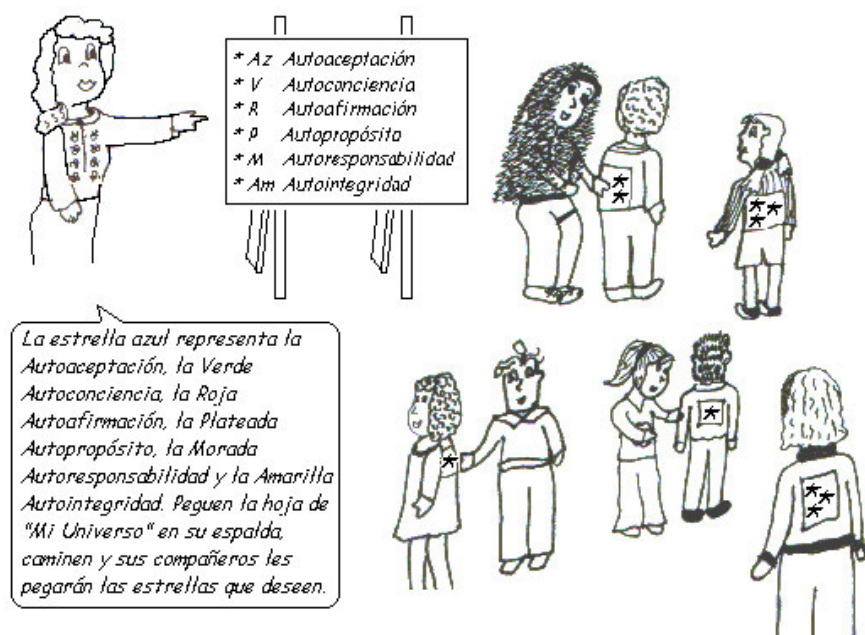
Masquin Tape

Plumones

Hojas de color

Planilla

Van a representar un universo, les dare una hoja a cada uno, en ella escribirán la palabra "Mi Universo". También les entregaré una planilla de estrellas de colores.

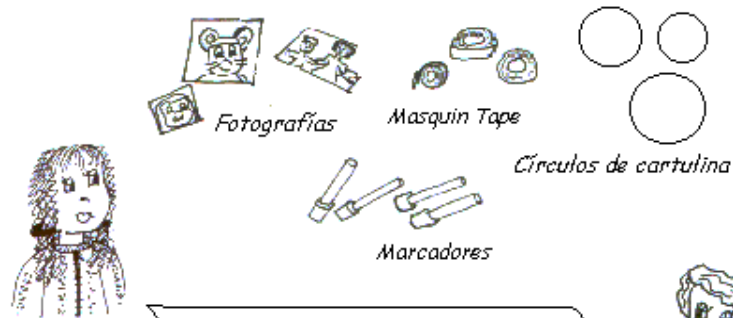


* Az Autoaceptación
* V Autoconciencia
* R Autoafirmación
* p Autopropósito
* M Autoresponsabilidad
* Am Autointegridad

La estrella azul representa la Autoaceptación, la Verde Autoconciencia, la Roja Autoafirmación, la Plateada Autopropósito, la Morada Autoresponsabilidad y la Amarilla Autointegridad. Peguen la hoja de "Mi Universo" en su espalda, caminen y sus compañeros les pegarán las estrellas que deseen.



MI CÍRCULO PERSONAL



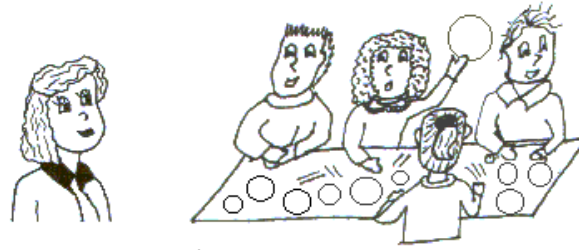
Hoy ocuparemos para esta experiencia: círculos de cartulina, fotografías personales, masquin tape y marcadores.

Con esta actividad aprenderemos cómo funcionan las diferentes partes del individuo y así podremos descubrir que somos un tesoro.



Niños, imaginen que ven con unos anteojos que tienen ocho lentes, cada uno refleja una parte esencial del individuo: su cuerpo, sus pensamientos, relaciones, contexto, alma, etc. Todos estos elementos integran al "Yo Personal". A continuación pegaremos los círculos y a cada uno le haremos preguntas.





A continuación mencionaré los ocho círculos que componen al "Yo Integral" con sus respectivas preguntas:

- Físico: ¿Tu que eres dueño de tu cuerpo satisfaces sus necesidades? ¿lo escuchas con atención?
- Intelecto: ¿Qué entiendo? ¿Cómo aprendo cosas nuevas? ¿Cómo analizo las situaciones y resuelvo los problemas?
- Emociones: ¿Tienes libertad para conocer y aceptar tus sentimientos? ¿Cómo los expresas? ¿Cómo los restringes?
- Percepción: ¿Cuál es el estado físico de tus órganos de los sentidos? ¿Qué libertades tomas para mirar, oír, tocar, gustar y oler?
- Interacción: ¿Cómo valoramos la calidad de las relaciones? ¿Cómo utilizamos el poder?, renunciamos a él para ser víctimas o victimarios, o lo ocupamos de manera armónica.
- Nutrición: ¿Qué clase de comida y bebida das a tu cuerpo? ¿Sabes que necesitas una buena nutrición para alimentar a tu cuerpo?



- Contexto: ¿Cómo son las imágenes y sonidos? ¿Cómo es la sensación de los objetos, la temperatura, la luz, el color, etc?
 - Espiritualidad: ¿Cómo consideras tu vida? ¿Las respetas? ¿Usas la espiritualidad?
- Todas estas partes interactúan entre sí, lo que sucede a una afectará a las demás.

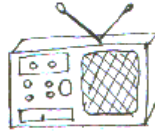


Por último coloquen su fotografía en un círculo independiente y péguelo en el centro. Amiguitos les recomiendo que peguen su círculo personal en algún lugar visible de su casa y que traten todos los días de hacerles las preguntas a cada círculo.

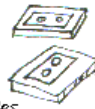
RELAJACIÓN



El material que ocuparemos el día de hoy es: una grabadora, cassettes, cds, y un espacio amplio y cómodo.



grabadora



cassettes



cds.

Hola niños, hoy haremos un ejercicio de relajación que nos ayudará a sentirnos muy tranquilos, en armonía con nosotros mismos y con la naturaleza. Sofía y yo pondremos música y los guiaremos en esta experiencia, así que ponganse cómodos.



Ahora que ya están cómodos iniciaremos. Les hablaré usando el pronombre "tú". - Cierra tus ojos, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 2 tres veces. - Nuevamente, respira en forma profunda, al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 1, tres veces. - Pon atención a tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo flotan tus cabellos, ahora tu frente y la piel que la cubre. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación. - Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así, recorre tus ojos, mejillas y boca, aflójala, que toda tu cara esté relajada. - Ahora, baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. - Ve bajando por tu cuello, relaja todas sus partes, interiores y exteriores. - Ahora tus hombros, suéltalos, siente cómo se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflójalos...



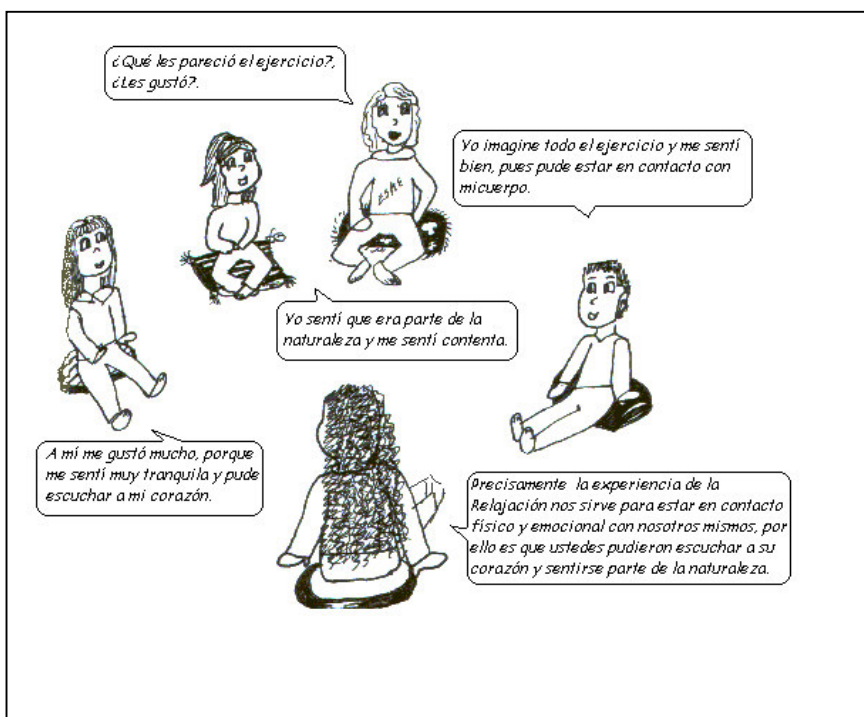


- Relaja tu pecho, siente cómo se relajan tus pulmones y tu corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila. - Ve bajando a tu estomago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre a todos tus órganos internos, relájalos, siente cómo se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus músculos, por dentro y por fuera, tus rodillas aflójalas; tus pantorrillas, tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, aflójalos, y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, aflójalos y, siente cómo cada uno de ellos se suelta. - siente, como si tu cuerpo no te perteneciera. - Lleva a tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras, sea una montaña o mar. Quédate ahí, gozando de todo lo que ves a tu alrededor; no pierdas ningún detalle. - Guardaré silencio por unos momentos. - Ahora imagina un valle, rodeado por colinas llenas de árboles; imagina que en el centro de ese valle tú eres una semilla, sembrada bajo el pasto verde; siente el calor de la tierra su humedad; hacia arriba no ves nada.



- Poco a poco, empiezas a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y que traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Comienza abrotarle hojas, sus ramas crecen, se bifurcan extienden, comienzan a brotarle flores, que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo el que pasa se encuentra sombra y descanso bajo él, goza del aroma de sus flores y saborea sus frutos. - Si ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso. - Ahora... lentamente... regresa... Ten conciencia de tu cuerpo, trata de mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda...y... tranquilamente, abre tus ojos.





CONCLUSIONES

Como se pudo observar en la presente tesis se habló acerca de qué es un manual, se plantearon diferentes definiciones y para el presente trabajo se tomó la siguiente: Un manual es un libro o documento en el que se resume lo fundamental de una materia o tema, teniendo como propósito alcanzar los objetivos planeados.

Dado lo anterior se concluye que es importante que al diseñar un manual se tenga claro el propósito de éste para que con base a ello se planee la estructura que tendrá y se tome en cuenta quiénes van a leerlo y que esperan del mismo, ya que por consiguiente se determina la información que debe contener y el lenguaje que se debe utilizar para que resulten apropiados para el usuario.

Cada disciplina tiene sus manuales con la finalidad de ayudar tanto a los facilitadores como a los instruidos, en el desempeño de sus clases o actividades; así, se pueden encontrar manuales técnicos, de computación, de psicología, etc. y en base a la revisión teórica la forma en que se clasifican los manuales es: de operación, mantenimiento, referencia o instructivo y su importancia radica en que son recursos formales que tienen toda la formación e instrucciones necesarias para realizar de manera eficaz las actividades y así cumplir los objetivos planteados en un inicio.

En cuanto a los manuales en psicología se puede decir que se fundamentan en el apoyo técnico que brindan al usuario, porque representan una herramienta para el mismo, la forma en que guían al lector, además, el lenguaje que manejan, la nomenclatura y los apoyos visuales, permiten un adiestramiento más eficaz. Por tal razón para su elaboración se deben tomar en cuenta las siguientes características y elementos: a) Recopilación de la información, b) Procesamiento de la información, c) Redacción, d) Elaboración de gráficas o figuras, e) Formato y composición y f) Encabezados. Los elementos primordiales que debe contener un manual son: índice de contenido, introducción, capítulos, evaluación por sesión, bibliografía y anexos.

En conclusión, los manuales con características y elementos como los antes mencionados, brindan en la práctica el aprovechamiento del tiempo dada su esencia ya que lleva de la mano paso a paso al usuario en el desempeño de sus actividades, además si cuentan con caricaturas o ilustraciones resulta trascendente en la práctica misma dado que ayudan a inyectar cierto interés en el material.

Como se pudo apreciar los manuales profesionales además de ser una guía para los investigadores son un instrumento que surge de una necesidad que se vislumbra a través de la investigación y por ningún motivo tratan de ser una ley.

Tomando en cuenta lo anterior, en el presente trabajo se elaboró un manual que favorece el proceso del desarrollo de la autoestima en niños de entre 5 y 12 años de edad, teniendo como sustento teórico el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), por lo que fue necesario hacer referencia a los principios que dan soporte a dicho enfoque que se deriva de la psicología humanística.

Los principios expuestos por el existencialismo sustentan al Enfoque Centrado en la Persona desarrollado por Carl Rogers, dicho enfoque pretende conformar un mundo con hombres y mujeres que antes que nada sean personas y surge como respuesta a los enfoques “del momento” (psicoanálisis y conductismo) las propuestas psicológicas dentro del ECP presentan un método científico como parte de su fundamentación. Este método es la fenomenología la cual puede definirse como la descripción de los fenómenos “tal y como se dan”, dejando de lado cualquier juicio preestablecido.

Desde el ECP el ser humano es un organismo (corporal, emocional, mental y espiritual) en constante proceso cambiante que es capaz de elegir, decidir, es responsable y consciente, digno de confianza, racional y social. Su tendencia innata hacia el crecimiento mueve a todo ser humano hacia su autorrealización. Es debido a esta tendencia al crecimiento que, en condiciones favorables, se mueve hacia su auto-actualización y autorrealización de sus potencialidades, así como a la trascendencia.

Dado lo anterior se puede concluir que en el proceso de formación de la personalidad, la infancia es trascendental para la vida adulta de una persona pues a partir de las experiencias que viva en la infancia, donde los padres y maestros tienen gran influencia, será como se desenvuelva en el futuro es decir; si un niño ha sido objeto de burlas, apodos, humillaciones y rechazo por parte de sus padres o maestros tendrá dificultad para expresarse y establecer relaciones con los demás, reflejará temores, ansiedad, sentimientos de frustración, de culpa y una extremada dependencia; se sentirá incapacitado en toda la extensión de la palabra y esto le impedirá el desarrollo de una personalidad sana. En cambio, cuando padres y maestros se convierten en facilitadores del aprendizaje del niño generando circunstancias adecuadas y proporcionando estímulos adecuados que fortalezcan su imagen, habilidades, valores o conductas que lo distinguen de los demás y lo motivan a realizar actividades que le hagan sentirse capaz, seguro y confiado logrará una autoestima sana y el desarrollo de una personalidad satisfactoria. Es así que la acción educativa familiar y escolar debe hallar su origen en las necesidades del niño.

Dada la importancia de la autoestima como parte fundamental en el desarrollo de la personalidad, se puede decir que la autoestima tiene un matiz afectivo y se refiere a la sensación personal de valía, eficacia, confianza y seguridad que se genera en un primer momento en el contexto familiar y escolar y que se va moldeando con las experiencias del entorno. De ahí que conforme se va recibiendo información de los demás respecto a sí mismo los niveles de autoestima varían, pues se generan pensamientos y sentimientos negativos que todos los individuos pueden experimentar, pero que algunos se los apropian y los vuelven una característica personal (autoestima baja), mientras que otros los vivencian sólo por determinado tiempo y buscan la posibilidad de modificarlos (autoestima alta).

A través de los diferentes momentos en que transcurre la vida de un ser humano la sociedad y la cultura van moldeando la percepción que un niño tiene de sí mismo, lo cual ocasiona que los niveles de autoestima difieran mucho entre un niño y otro. Esto se ha comprobado por medio de diversas investigaciones realizadas sobre autoestima en niños y de las cuales se deduce que el desarrollo de la autoestima en niños y niñas se ve directamente influenciado por la relación con los demás (principalmente en el ámbito

familiar y escolar) y en general por el entorno que le rodea, ya que todo niño sufre en mayor o menor proporción, a consecuencia de la negación de su individualidad y de la negación a la satisfacción de sus necesidades.

Con base en lo anterior en el presente trabajo se propone un manual teórico-práctico que ayuda de manera clara y precisa a padres, maestros o facilitadores interesados en favorecer el proceso del desarrollo de la autoestima en los niños, ya que cuenta con los elementos necesarios para que los usuarios puedan hacer un buen uso de él. Dicho manual está conformado por un índice de contenido, introducción, un apartado sobre cómo usar el manual, en el que se especifica cuáles son las características que debe tener el facilitador del aprendizaje y se describe una serie de técnicas que debe considerar para obtener un resultado más satisfactorio; también cuenta con varias unidades donde se da un panorama general del subtema a tratar y se plantean las experiencias de aprendizaje que ayudan a promover la adquisición de elementos fundamentales en el desarrollo de una autoestima positiva; la bibliografía es otro elemento con el que cuenta este manual y finalmente se encuentran los anexos donde están de manera teórica todas las experiencias de aprendizaje planteadas en cada unidad a manera de historieta.

En conclusión, el diseño del manual es sencillo y claro para que la persona interesada en facilitar el proceso de desarrollo de la autoestima en los niños, lo pueda poner en práctica sin ninguna dificultad.

Finalmente la tesis concluye haciendo dos aportaciones importantes a las investigaciones en psicología, desde nuestro punto de vista, la primera es que se proporciona información acerca de qué es un manual, de la importancia del diseño del mismo, de las características y elementos que debe tener un manual, de su utilidad práctica, de los manuales profesionales y finalmente de los manuales en psicología; porque aunque en esta área se cuenta con varios manuales en ninguno de ellos se especificó la información antes mencionada. La segunda aportación es la propuesta del manual ya que hasta el momento se cuenta con poco material práctico que ayude (de manera clara y precisa) al desarrollo de la autoestima en los niños.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acevedo, A. (1997). Aprender jugando I . México: Limusa.
2. Álvarez, J. (1976). Manual para elaborar programas de adiestramiento. México: Armo.
3. Angeles, A. I. (1996). Técnicas grupales para la construcción de valores. México: Ángeles.
4. Bautista, C. J. (2001). “Autoestima en padres que tienen hijos con discapacidad”. Tesis. México: UNAM Campus Iztacala.
5. Blat, G. J. (1975). Enciclopedia técnica de la educación I. México: Santillana.
6. Blat, G. J. (1997). Enciclopedia técnica de la educación II. Madrid: Santillana.
7. Borba, M. (2001). La autoestima de tu hijo. México: Paidós.
8. Branden, N. (1997). Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós.
9. Branden, N. (2001). El poder de la autoestima. México: Paidós.
10. Branden, N. (1997). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.
11. Brinnitzer, M. (1999). Juegos y técnicas de recreación. Argentina: Bonum.
12. CONSEJO NACIONAL DE FOMENTO EDUCATIVO. México: 1990. Manual del instructor niveles I y II.
13. Diccionario (2000). México: Larousse.

14. Dyer, W. W. (2001, mayo). La autoestima en niños y adolescentes (47 párrafos). El psicólogo en la red (en red). Disponible en: http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/autoestima_nya.htm.
15. Egan, G. (1981). El orientador experto: Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. México: Iberoamérica.
16. Espíndola. (2003). ¿Cómo lograr el desarrollo integral de su hijo?. México: Selector.
17. Fritzen, S. (1999). 70 juegos para dinámicas de grupo. Argentina: Lumen.
18. Frank, L. K. (1973). “Las necesidades fundamentales del niño”. En: Sprinthall, N. (1973). Psicología de la educación. Madrid: Morata.
19. Gamboa, S. (2000). Juegos de fiesta en fiesta. Argentina: Bonum.
20. González, A. (1997). El niño y la educación . México: Trillas.
21. González, B. M. (1996). “La investigación teórica y empírica en el Enfoque Centrado en las Persona”. Tesis, México: UNAM Campus Iztacala.
22. Kaufman G. y Raphael L. (2002). Cómo hablar de autoestima a los niños. México: Selector.
23. Lafarga, J. (2001). “Contexto histórico del Enfoque Centrado en la Persona”. En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2001). Desarrollo del potencial humano. Vol. 3, México: Trillas.
24. Martínez , M. (1982). La Psicología humanista. México: Trillas.
25. Maslow, A. (1979). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.

26. McGuigan, J. (1974). Psicología experimental. México: Trillas.
27. Méndez, L. (2001). "Los métodos activos en la enseñanza". En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2001). Desarrollo del potencial humano. Vol. 3, México: Trillas.
28. Mendoza. (1995). Secretos de familia. México: Milagro.
29. Mousseau, J. (2000). "Una tercera brecha entre Freud y Watson". En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2000). Desarrollo del potencial humano. Vol. 2, México: Trillas.
30. Newman, D. B. y Newman P. R. (1992). Desarrollo de la personalidad en el niño. México: Limusa.
31. Oaklander, V. (1996). Ventanas a nuestros niños. Chile: Cuatro vientos.
32. Olea, F. (1990). Manual de técnicas de investigación documental para la enseñanza media. México: Esfinge.
33. Ortiz, C. H. (1998). "Condiciones necesarias y suficientes que favorecen el cambio constructivo de la personalidad en un proceso de terapia individual desde el Enfoque Centrado en la Persona". Tesina, México: UNAM Campus Iztacala.
34. Peña. (1998). ¿Por qué hay niños que no aprenden?. México: Prensa Medica Mexicana.
35. Quitmann, H. (1989). Psicología humanística. Barcelona: Herder.
36. Rodríguez, M. (1999). Autoestima la clave del éxito personal. México: Manual moderno.
37. Rodríguez, V. (2001). Como elaborar y usar los manuales administrativos. México: Ecafsa.

38. Rogers, C. (1997). Psicoterapia centrada en el cliente. México: Paidós.
39. Rogers, C. (2001). "¿El aprendizaje puede incluir tanto ideas como sentimientos?" . En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2001). Desarrollo del potencial humano. Vol. 3, México: Trillas.
40. Rogers, C. y Kinget, M. (1971). Psicoterapia y relaciones humanas. Barcelona: Alfaguara.
41. Salinas, A. (2000). Las llaves del éxito y la felicidad para niños. Vols. 3, 4, 5, 10, 12, 13, 14. México: Multimedia cultural.
42. Santín, L. (2001). Autoestima y dislexia. En: Aragón, L. (2001). Intervención con niños disléxicos. México: Trillas.
43. Santín, L. (2002). Cómo desarrollar los valores en los niños. México: Selector.
44. Santín, L. "La autoestima en niños con problemas escolares." Psicología y Ciencia Social. 1999, 3 (2), 39-45.
45. Santín, L. (2001). Programa de autoestima para niños con bajo rendimiento escolar. En: Aragón, L. (2001). Intervención con niños disléxicos. México: Trillas.
46. Sánchez, M. (1998). "El Enfoque Centrado en la Persona y los principios de comunicación que le subyacen". Tesina, México: UNAM Campus Iztacala.
47. Satir, V. (1991). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax-México.
48. Schluter, H. (1997). Manual de prácticas de campo. México: Plaza y Valdés Editores.

49. Schmelkes, C. (1998). Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación. México: Mexicana.
50. Sesma, C. R. (1999). “El desarrollo de la autoestima en niños de edad preescolar y escolar”. Tesina, México: UNAM Campus Iztacala.
51. Sher, B. (2000). Juegos para mejorar la autoestima en los niños. México: Selector.
52. Silberg, J. (2000) Juegos para la estimulación temprana. México: Selector.
53. Solís, J. “Autoestima, autoconcepto y salud mental”. Psicología y Salud. 1996, (7), 155-163.
54. Stevens, J. O. (2000). El darse cuenta. México: Cosmovisión Ediciones.
55. Trejo, C. (1998). Comunicación de ciencia y tecnología. México: Limusa.
56. Van, P. (1985). Hijos triunfadores. México: Asociación publicadora interamericana.
57. Van Hagan, C. (1981). Manual del redactor de informes. México: Continental.
58. Velásquez, J. (1983). Manual de psicología elemental. México: Sayrols.

ANEXOS

PRESENTACIÓN

ANEXO 1

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Fiesta de Presentación	Propiciar el conocimiento interpersonal	Salón iluminado y amplio. Hojas de papel Lápices y alfileres	30 minutos	Verbal, a través de comentarios de los niños.
<p>PROCEDIMIENTO: Durante diez minutos los participantes harán uno o varios dibujos de un animal u objeto con el cual ellos se identifiquen. Las hojas se prenden en la espalda de cada participante. Silenciosamente, las personas deben moverse cada dos minutos, de participante, para tener seis o siete encuentros. Se les pide que acudan con las dos personas que les hayan interesado más en los encuentros previos. Se induce a la plática y a la realización de preguntas profundas acerca de sus compañeros. Se comenta el ejercicio.</p> <p style="text-align: right;">(En: Aprender Jugando I)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Canasta Revuelta	Propiciar la animación y la presentación	Espacio amplio, sillas	20 minutos	Verbal a través de comentarios de los niños.
<p>PROCEDIMIENTO: Los participantes se forman en círculo. El facilitador queda al centro, de pie. Se les explica a los compañeros que están a la derecha de cada quien que se les llamará <i>piñas</i> (u otra fruta); y que los que están a la izquierda, <i>naranjas</i> (u otra). Todos deben de saber los nombres de los participantes que estén sentados a su lado. En el momento que el facilitador señale a cualquiera diciéndole <i>¡piña!</i>, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: <i>¡naranja!</i>, debe responder el nombre del compañero que esta a su izquierda, si se equivoca, pasa al centro y el facilitador ocupará su puesto.</p> <p style="text-align: right;">(Adaptada para Manual de Autoestima)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Memoria Acumulativa	Propiciar la presentación y animación	Espacio amplio	25 minutos	Verbal a través de comentarios de los niños.
<p>PROCEDIMIENTO: Los participantes se forman en círculo. El facilitador les dirá a los participantes que se van a presentar, a través de un juego de memoria; en el cual iniciaran diciendo su nombre y el nombre de un animal que comience con la primera letra de su nombre. Cuando una persona ya dijo el nombre de un animal no se podrá repetir, ejemplo: Yo me llamo Claudia y vine al curso en un camello; el compañero que está a su derecha continuará repitiendo lo que dijo su compañero y después su nombre y así sucesivamente hasta que terminen todos los integrantes. De tal manera que el último terminará repitiendo todos los nombres de sus compañeros.</p> <p style="text-align: right;">(Adaptado para Manual de Autoestima)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Conocerse en Tríos	Incrementar las relaciones interpersonales	Espacio amplio e iluminado	30 minutos	Verbal a través de comentarios de los niños.
<p>PROCEDIMIENTO: Los integrantes de cada terna se llamarán: A,B,C. Durante tres minutos A le cuenta a B y a C tanto como desee de sí mismo. B repite el proceso. C repite el proceso. B y C durante tres minutos, repiten e infieren lo que oyeron decir a A. C y A repiten el proceso con B. A y B repiten el proceso con C. Al finalizar se comenta el ejercicio.</p> <p style="text-align: right;">(En: Aprender Jugando I)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Anuncio de sí mismo	Romper el hielo, presentarse ante el grupo y crear un ambiente de participación.	Pliegos de papel bond. Plumones Salón amplio e iluminado. Monedas de chocolate	20 minutos	Al final del ejercicio se harán comentarios acerca de cómo se sintieron y que aprendieron de ellos y de sus compañeros
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les pedirá que imaginen que pondrán un anuncio de ellos en el periódico, en éste podrán describirse como son, con todas las características y cualidades que tienen. El mejor anuncio se llevará un premio. Cuando terminen lo leerán ante todo el grupo.</p> <p style="text-align: right;">(En: El Niño y la Educación)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
La manta loca	Que los participantes se conozcan mejor y aprendan el nombre de los demás. Que ejerciten su velocidad de reacción. Que ejerciten su memoria.	Espacio amplio. Una manta grande.	30 minutos.	Se harán comentarios respecto a ¿Qué es más importante: reaccionar rápido o recordar los nombres? y ¿Cómo hicieron para recordar los nombres? aunque ganará el equipo que sume más puntos.
<p>PROCEDIMIENTO: Los participantes se dividirán en dos grupos ubicados en dos filas enfrentadas y numeradas. Entre los dos equipos se encontrarán dos personas que sostendrán la manta de manera que los dos equipos no puedan verse.</p> <p style="text-align: center;">Equipo A: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p style="text-align: center;">Manta -----</p> <p style="text-align: center;">Equipo B: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>El facilitador dirá un número y los participantes correspondientes deberán acercarse a la manta. Se dejará caer la misma y el primero que diga el nombre del que tiene enfrente obtendrá un punto para su equipo. Después de un tiempo se podrán decir varios números a la vez, cambiar de posición en cada hilera o realizar la actividad con la luz apagado; la experiencia terminará cuando el facilitador lo juzgue conveniente.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos y Técnicas de Recreación)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Juego del 1,2,3	Conocer el nombre de los participantes. Que los participantes se relacionen entre sí. Que se diviertan.	Ninguno	20 minutos	No habrá ganadores ni perdedores, se comentará la experiencia en base a las siguientes preguntas: ¿Qué sintieron cuando no coincidían?, ¿Les gustó armar la cadena de personas?, ¿Compartieron información importante? y ¿Cómo se sintieron durante toda la actividad?.
<p>PROCEDIMIENTO: Los participantes se distribuirán libremente por el espacio y el facilitador indicará que la actividad consiste en encontrar a todos los compañeros que pensaron el mismo número, para ello cada uno debe elegir el número 1, 2 ó 3 sin decírselo a nadie. Una vez elegido deberá ir hacia una persona, presentarse mutuamente y darse la mano, bajándola igual cantidad de veces que la cifra pensada. Con lo cual podrían pasar dos cosas:</p> <p>Coincidencias. Entonces quedarán tomados de la mano y saldrán a buscar a otra persona o cadena de personas, se presentarán entre todos y luego se darán la mano derecha. En el caso de estar en cadena se saludan con el participante del extremo derecho.</p> <p>No hay coincidencia. Entonces se separarán y saldrán a buscar a otra persona o cadena de personas.</p> <p>Cuando estén formados los tres grupos (correspondientes al 1, 2 y 3), teniendo en cuenta que podrán ser grupos de distinta cantidad de personas, platicarán entre ellos, formularán preguntas, contarán anécdotas, compartirán secretos, etc.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos y técnicas de recreación)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Nombres de historia.	Propiciar la integración de un grupo. Desarrollar la atención hacia los nombres de los participantes de un grupo.	Espacio amplio y sillas. Historia para narrar. Lista de nombres de los participantes. Paletas.	15 minutos.	A través de la actitud y participación de los integrantes del grupo.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten en ronda, luego ella se ubicará en el centro y explicará que comenzará a narrar una historia (la cuál tratará de atrapar al grupo según la edad y características) incluyendo el nombre de los presentes y que cuando escuchen su nombre deberán pararse e inmediatamente volver a sentarse. Al final de la historia el facilitador le repartirá una paleta a los niños que estuvieron atentos y siguieron correctamente las indicaciones, además motivará a los que no obtuvieron en esta ocasión su paleta para que en la segunda vez que se realice la actividad y que será con mayor rapidez pongan más atención y así puedan obtenerla. Después, si el facilitador lo considera conveniente podrá preguntarle a alguien el nombre de un participante y si contesta correctamente le entregará otra paleta o le darán un aplauso.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos de Fiesta en Fiesta).</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Soy	Propiciar la integración del grupo.	Espacio amplio. Sillas. Dulces o paletas.	10 minutos.	Por medio de la participación de los integrantes del grupo y del interés que demuestren durante la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se ubiquen en círculo, después le indicará a los niños que cada uno diga su nombre en voz alta , enseguida explicará que anteponiendo la palabra soy mencionará tres características externas que corresponderán a uno de los participantes y el primero que mencione el nombre de dicha persona ganará un dulce o paleta y la oportunidad de pasar al centro a continuar con la actividad. La actividad concluirá cuando el facilitador lo crea pertinente.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos de fiesta en fiesta).</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
El zoológico	Propiciar la presentación y la animación	Salón amplio e iluminado. Hojas de papel	20 minutos	Verbal a través de comentarios de los niños.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador hará tantos números de papeles como de integrantes haya. En cada papelito se agrega el nombre de un animal en dos ocasiones. De tal manera que si hay veinte participantes, sólo habrá diez animales distintos. Se doblan los papeles y a cada participante se le entrega uno. Indicándosele que tendrá que imitar los movimientos y sonidos del animal que le toco. Los participantes se ponen de pie y empiezan a caminar o bailar de acuerdo con el animal correspondiente y se trata de que adivinen quién es su pareja, a través de la representación. Cuando cada integrante va encontrando a su pareja van tomando asiento y se ponen a platicar sobre sus gustos y preferencias. Después se comenta en forma grupal algo de su pareja.</p> <p style="text-align: right;">(Adaptada para Manual de Autoestima)</p>				

AUTOCONCIENCIA

ANEXO 2

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ensalada de zapatos	Retroalimentar positivamente la autoimagen	Espacio amplio. Zapatos	30 minutos	Se preguntará a los participantes ¿Qué sintieron al escuchar que sus compañeros mencionaron características positivas acerca de su persona?
<p>PROCEDIMIENTO: Cada miembro del grupo se sacará un zapato y lo pondrá en el centro de la ronda que previamente formarán. El facilitador dará una señal para que todos corran a colocarse cualquier zapato y volver a la ronda, después deberán observar a quién corresponde el zapato que tomaron y entregarlo a su dueño mencionándole las características que considere que son positivas en él.</p> <p>En caso de que alguien tome su propio zapato, mencionará las características positivas de él mismo; el juego terminará cuando todos hayan participado.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos y Técnicas de Recreación)</p>				

TITULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Siluetas	Autoafirmar gustos, intereses, valores, etc.	Papel, lápiz, crayón o marcadores, revistas, pegamento y goma.	30 minutos	Se comentará cómo cada quién es único y a la vez, similar a los demás.
<p>PROCEDIMIENTO: Se le pedirá a cada niño que se ponga de perfil entre una fuente de luz y la pared, donde previamente se colocará una hoja de papel para delinear la sombra y reproducir la silueta de la cabeza. Después los niños hojearán revistas y recortaran las fotos de cosas en las que les guste pensar, enseguida pegarán esas fotos alrededor de la silueta de su cabeza y posteriormente intercambiarán impresiones acerca de los trabajos realizados.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos para mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Dibujos musicales	Propiciar el autoconocimiento y la autoconfianza.	Papel, lápices y marcadores o pinturas y pinceles, cintas de audio con música o discos y grabadora.	20 minutos.	A través de la expresión de sentimientos generados durante la experiencia y comentarios respecto a la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pondrá música (diferentes ritmos) e indicará a los participantes que se dejen llevar por la música y realicen un dibujo de acuerdo a lo que vayan sintiendo. Posteriormente los participantes se moverán para expresar el sentimiento que les produce la música, cuando el facilitador lo considere pertinente detendrá la música e indicará que se sienten en ronda para observar los dibujos realizados y comentar la experiencia.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos para mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TITULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Cruza la línea.	Reconocer y experimentar diferentes emociones.	Papelitos que tengan escrita alguna emoción	15 minutos.	Por medio del uso de todo su cuerpo y comentarios respecto a la experiencia.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador dibujará una línea en el piso e indicará a los participantes que tomen un papelito de los que ella dará y que por turnos crucen la línea como si estuvieran sintiendo la emoción descrita en el papelito, después de una distancia determinada regresarán (al lugar donde partieron) expresando la emoción contraria a la que acaban de manifestar, ejemplo: valiente que cambia a temeroso, orgulloso que cambia a humilde, etc. Una vez que todos hayan participado se harán comentarios respecto a la experiencia.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos para mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
El mapa	Propiciar el autoconocimiento.	Hojas de rotafolios. Plumones Masquintape Salón amplio Mapas	60 minutos	En base a la ubicación de cada área y a la facilidad o dificultad con que lo realicen, además de los comentarios que hagan al final de la actividad.

PROCEDIMIENTO: El facilitador dirá a los participantes que se imaginen que cada uno de ellos es un país y que su figura corporal representa un mapa. Posteriormente les pedirá que unan hojas de rotafolio de acuerdo al tamaño de su cuerpo, después formarán parejas, para que dibujen la silueta de cada uno y que en ella señalen con flechas las siguientes áreas: a) capital, b) zona en peligro de extinción, c) zona virgen, d) zona de conflictos, e) zona de diversión, f) patrimonio de la humanidad (museos, zonas arqueológicas, edificios, monumentos), g) zona de reclusorios (cárcel), h) zona de fábricas de producción, i) zona de iglesias, j) zona rica en recursos naturales. Una vez que se haya realizado la localización de dichas áreas, se pegarán las siluetas de todos los participantes y se invitará a la participación voluntaria, preguntándoles por qué eligieron esa ubicación de cada zona en determinadas partes de su cuerpo.

(En: Técnicas grupales para la construcción de valores)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Las pistas	Propiciar el autoconocimiento.	Espejo Salón amplio Pliegos de papel bond Periódico Plumones Latas de refrescos Cuerda para brincar Caja de cartón Resistol Papel crepe de colores Masquintape.	60 minutos	De acuerdo al interés que muestren los participantes durante el transcurso de la actividad y del logro del objetivo.

PROCEDIMIENTO: El facilitador dividirá al grupo en equipos de cuatro personas, cada persona llevará el número del equipo al que pertenece, para su sencilla identificación. Los miembros de cada equipo se dirigirán a su facilitador y le dirán su nombre, el facilitador les dará un papelito con la primer pista, ésta dirá: una persona de cada equipo se dirigirá al espejo que está ubicado dentro del salón y cantará en voz alta: “qué bonito soy, qué bonito estoy, cómo me quieroo” (en una esquina del espejo encontrará la siguiente pista). Vayan al escritorio y encontrarán pliegos de papel bond y periódico, cada uno tomará los pliegos necesarios y pedirán a sus compañeros de equipo que les dibujen su silueta, recórtenla, escriban en el tronco tres de sus cualidades y en la cabeza su nombre al revés. (en el escritorio encontrarán la siguiente pista, puede estar pegada en la parte de abajo de la cubierta). La pista dice: ahora vayan al bote de la basura, ahí encontrarán otra pista (en un lata de refresco estarán las instrucciones: acudan al patio y localicen una cuerda, en donde cada integrante del equipo saltará en tres ocasiones la cuerda, posteriormente se les proporcionará la siguiente pista: diríjense al salón con su facilitador y él les informará que busquen una caja que se encuentra en el salón, y que con los materiales que están dentro de ella, cada equipo elaborará el disfraz de un animal con el que por alguna razón se identifiquen. Para finalizar se elegirá a un integrante de cada equipo para que se ponga el disfraz y explique al grupo porque eligieron ese animal. Cabe mencionar que el facilitador previamente elegirá cinco jueces, para que vigilen las primeras cuatro metas. Los jueces podrán ser profesores invitados, personal de apoyo o los mismos estudiantes.

(En: Técnicas grupales para la construcción de valores)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Danza de globos	Propiciar el autoconocimiento y la expresión de sentimientos.	Salón amplio Globos	30 minutos	Participación durante la actividad. Comentarios verbales durante la actividad y al final de la misma. Movimientos realizados a través de la experiencia de aprendizaje.

PROCEDIMIENTO: El facilitador dará a cada participante cuatro globos. Les pedirá que los inflen y los suelten por el aire. Les pedirá que vean lo que pasa; “se hunde, se dobla, gira, se dispara a medida que el aire escapa”. Hagan lo mismo con los otros globos. El facilitador pide a los participantes que describan con palabras los movimientos de los globos; ejemplo. “utilicen un lenguaje vivido”- se precipitan, giran, saltan como un cachorro, se empinan y zumban. Posteriormente cuando los niños estén involucrados, se les pide que sean globos que pierden su aire. Recordándoles que cada parte suya debe moverse, que nada se puede dejar de lado o inactivo. Una vez realizado lo anterior el facilitador pedirá que se sienten en círculo para comentar la experiencia.

(En: Aprender Jugando 1)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Soy	Romper el hielo y presentación del grupo y propiciar el autoconocimiento	Tarjetas blancas Salón amplio e iluminado	20 minutos	Al final de la actividad se les harán preguntas acerca de por qué eligieron esos ser esos objetos y no otros.

PROCEDIMIENTO: El facilitador repartirá a cada integrante del grupo cinco tarjetas con una frase. La primera: “Soy un mineral, cuál me gustaría ser y por qué”; la segunda, “Soy una planta, cuál me gustaría ser y por qué”; la tercera “Soy un animal cuál me gustaría ser y por qué?; la cuarta “Soy un elemento de la naturaleza, cuál elegiría y por qué”, “Soy una persona, quién me gustaría ser y por qué”.

(En: El Niño y la Educación)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Posar para un retrato.	Presentación del grupo, expresión y comunicación autoconocimiento	Hojas blancas Colores Salón amplio	25 minutos	Exposición de dibujos y comentarios personales acerca de éste.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les pedirá que imaginen que posan para un retrato que se publicará en todos los periódicos del mundo. Piensen cómo les gustaría que fuera esa fotografía, dónde se la sacarían y si en ella estarían solos o con alguien. Se les pedirá que dibujen su fotografía y que compartan con el grupo por qué se dibujaron así.</p> <p style="text-align: right;">(En: El Niño y la Educación)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El árbol de mí vida.	Propiciar el autoconocimiento, autoestima, clarificación de valores, comunicación y expresión	Hojas. Cartulinas. Colores. Lápices. Plumones.	45 minutos	Verbal y gráfica Después de observar los dibujos de los compañeros, se sentarán en círculo y compartirán lo que descubrieron de sí mismos y de los demás.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador se dirigirá al grupo e indicará lo siguiente: dibujaremos un árbol muy grande, en el centro del tronco escribirán su nombre. Posteriormente pensarán y escribirán todas las cosas que consideran que saben hacer bien (talento, habilidades y fuerzas).agregarán al árbol tantas raíces como cosas buenas que hayan encontrado; cada raíz llevará el nombre de cada una de estas habilidades. Enseguida se hará algo similar con las ramas; solo que ahora pensarán y escribirán sus éxitos y todo lo que han logrado hacer por sí mismos. Se pueden dejar algunas ramas y raíces en blanco, pues cada día se aprenden nuevas cosas. Para finalizar el instructor pide a los participantes que peguen su árbol en algún lugar visible del salón para que sus compañeros puedan observarlo, y se genere el diálogo de la actividad.</p> <p style="text-align: right;">(En: Autoestima la clave del Éxito)</p>				

AUTOACEPTACIÓN

ANEXO 3

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
La botella	Que los participantes reafirmen cualidades de sí mismos.	Espacio amplio Una botella	15 minutos	A través de los comentarios que se realicen al final de la actividad respecto a cómo se sintieron y qué pensaron durante el ejercicio.
<p>PROCEDIMIENTO: Se sentarán los participantes formando un círculo, uno de ellos dará vuelta a la botella que deberá estar acostada sobre el piso; cuando la botella deje de girar, el que le dio la vuelta dirá algo positivo acerca de la persona a la que apunta la boca de la botella (incluso si apunta hacia ella misma). (En: Juegos para Mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TITULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Papelitos al aire.	Propiciar la interacción social. Mejorar la autoimagen. Tomar iniciativa.	Papelitos Lápices	15 minutos	Mediante la participación durante la actividad y con los comentarios que se realicen al dar lectura a los papelitos.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le entregará a cada participante un papelito y un lápiz para que anote su nombre, después los recogerá e indicará que lanzará los papelitos al aire y que cada participante deberá tomar uno de ellos; después cada persona observará al compañero del cual figure el nombre en el papelito y anotará las cualidades que conozca de éste. Se recolectaran nuevamente los papelitos y se repetirá varias veces el procedimiento anterior, la actividad concluirá cuando el facilitador lo considere conveniente y para ello pedirá que los participantes se ubiquen en ronda para proceder a la lectura de los papelitos. (En: Juegos y Técnicas de Recreación)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Éste soy yo	Propiciar el autoconocimiento, la expresión de sí mismo y la autoaceptación.	Fotografías Revistas Tijeras Resistol Hojas de rotafolio. Plumones	30 minutos	A través del reconocimiento de gustos o preferencias y de su manifestación gráfica y verbal.

PROCEDIMIENTO: El facilitador les pedirá a los participantes que en una hoja escriban el título “éste soy yo” y al centro de ésta peguen su fotografía. Posteriormente se les indicará que tomen una revista para que elijan y recorten animales, alimentos, juguetes, situaciones familiares, etc. de su preferencia y que decoren la hoja como ellos quieran (pueden incluir dibujos, marco para su fotografía, etc.). Para concluir cada participante mostrará su trabajo y se presentará diciendo: Éste soy yo y me gusta o me gustó lo siguiente.

(En: El Niño y la Educación)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
¡Espejo, Querido espejo!	Propiciar el autoconocimiento	Espejo de cuerpo entero Salón amplio Cobija o manta	20 minutos	Después de que todos hayan participado, se les preguntará qué pensaron y que sintieron cuando descubrieron a la persona del espejo.

PROCEDIMIENTO: Se pondrá un espejo de cuerpo entero escondido en un rincón del salón . Después se contará una historia de un jovencito o jovencita muy dulce, muy querido (a) por todos, pero muy fuerte al mismo tiempo. Posteriormente el facilitador le pedirá a uno de los participantes, de preferencia al mas introvertido, que vaya al rincón donde sabemos que está el espejo, porque allí podrá ver, al quitar la cubierta, a esa persona de la que estamos hablando. Cuando algunos estudiantes o todos vayan, al final se les preguntará qué sintieron y qué pensaron.

(En: Técnicas grupales para la construcción de valores)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Oraciones incompletas	Que los participantes experimenten la autoaceptación y el crecimiento personal	Espacio amplio e iluminado. Listas de oraciones incompletas. Lápices.	40 minutos.	A través de las terminaciones que anoten los niños en cada oración incompleta. Por medio del interés que muestren los participantes y comentarios que realicen durante la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le explicará a los participantes que en ocasiones algunas personas no logran realizar cambios positivos en ellas mismas porque niegan algunos de sus pensamientos, sentimientos y/o acciones, por ejemplo: No se puede superar el miedo cuando se niega que se está sintiendo, no se puede curar un dolor cuando la persona se niega a reconocerlo, etc.</p> <p>Aceptarse a sí mismo es aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son todas expresiones del sí mismo en el momento en que ocurren. Pero esto no significa que esas expresiones sean la palabra definitiva sobre quiénes somos, a menos que las sellemos con cemento por medio de nuestras negaciones y desestimaciones.</p> <p>Posteriormente el facilitador indicará que repartirá a cada uno de ellos un lápiz y una hoja con oraciones incompletas, a las cuales ellos les anotarán de seis a diez terminaciones lo más rápido que puedan, sin preocuparse porque las terminaciones sean literalmente ciertas, o si una se opone a otra (si es necesario el facilitador ayudará a los más pequeños a escribir sus terminaciones en la hoja). Al final se comentará el ejercicio.</p> <p>Las oraciones son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una de mis emociones que me cuesta aceptar es ... - Una de mis acciones que me cuesta aceptar es ... - Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mi mente es ... - Una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta aceptar es ... - Si yo aceptara más mi cuerpo ... - Si aceptará más las cosas que he hecho ... - Si aceptara más mis sentimientos ... - Si fuera más honesto sobre mis deseos y necesidades .. - Lo que me asusta de aceptarme a mi mismo es ... - Si otras personas vieran que me acepto más ... - Lo bueno de no aceptarme podría ser ... - Comienzo a percatarme de ... - Comienzo a sentir ... - A medida que aprendo a dejar de negar lo que experimento ... - A medida que respiro profundamente y me permito experimentar la autoaceptación. <p style="text-align: right;">(En: Cómo mejorar su autoestima).</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El garabateo	Propiciar en los participantes la autoaceptación de pensamientos, sentimientos y/o acciones.	Espacio amplio. Hojas de papel. Crayolas. Lápices. Gomas.	60 minutos.	Por medio de la participación de los niños durante la actividad, del garabateo que realicen, de la historia que narren y de los comentarios que hagan durante y al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que usen todo su cuerpo para hacer un dibujo en el aire con amplios movimientos rítmicos. Después, explicará que con los ojos cerrados, imaginen que tienen una gran hoja de papel al frente, tan ancha como sus brazos extendidos y tan alta como hasta donde lleguen sus brazos. Ahora imaginen que están sosteniendo una crayola en cada mano y garabateen sobre el papel imaginario, procurando que cada rincón y cada parte del papel sea tocado.</p> <p>Posteriormente el facilitador indicará que cada niño tome su lugar y les repartirá una hoja de papel y crayolas o lápiz para que garabateen en ella. Luego, pedirá que cada uno observe sus garabatos desde todos sus ángulos y que encuentren formas que sugieran un cuadro, y enseguida completar el cuadro, borrando las líneas que se deseen.</p> <p>Finalmente el facilitador pedirá a cada participante (por turnos) que diga una historia sobre las formas que hay en su cuadro y si es necesario que sean esas formas. Si algún niño sólo puede encontrar un cuadro pequeño, se le puede sugerir que cree una escena propia para incorporarla a este cuadrito.</p> <p>Ejemplo: Melinda, de 8 años dibujó una gran cabeza de niña. Se le pidió que fuera la niña y hablara de sí misma. Narró la siguiente historia: ‘Soy una niña de pelo enmarañado y acabo de despertar. Mi nombre es Melinda. Parezco un perro lanudo. No me veo bonita. Podría serlo si mi pelo estuviera peinado. Mi pelo tiene diferentes colores. Fui a la piscina y mi pelo es largo y no me puse una gorra de baño, por eso toma colores diferentes. Eso le pasó a mi amiga -su pelo se puso verde. Me gustaría tener cabellos largos y voy a tenerlos. Me gusta el pelo largo’. La historia de Melinda fluyó con facilidad al hablar de su autoimagen, sus sentimientos sobre cómo lucía y cómo se visualizaba como persona.</p> <p style="text-align: right;">(En: Ventanas a nuestros niños).</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Yo soy – yo represento ser.	Que los participantes exploren y acepten sus propias características más sobresalientes.	Espacio amplio e iluminado. Sillas. Dulces con envolturas de diferentes colores.	40 minutos.	En base a los comentarios que realicen los participantes durante y al final de la actividad.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le repartirá un dulce a cada participante (en los dulces a repartir deberá de haber dos del mismo color de envoltura), posteriormente les indicará que revisen el color de la envoltura de su dulce y que busquen a la persona que tenga uno igual para que formen pareja de trabajo. Una vez realizado lo anterior, el facilitador pedirá que por parejas se sienten frente a frente, mirándose a los ojos y que el participante más bajo de estatura emplee alrededor de tres minutos para describirse a sí mismo en términos de sus características más sobresalientes, empezando cada frase con las palabras “Yo soy” (Ejemplo: Yo soy alegre) y que haga una larga lista de sus características, mientras su compañero lo escucha en silencio. Después cambiarán de rol, de modo que el más alto de los dos se describa a sí mismo durante unos tres minutos, en tanto su compañero lo atiende en silencio.

Enseguida el facilitador le dirá al participante que inició el ejercicio que repita todas las cosas que dijo acerca de sí mismo, pero que en lugar de decir “Yo soy” diga “Yo represento ser”, ejemplo: yo represento ser la alegría. Después de cada frase el participante deberá detenerse a meditarla y darse cuenta de cómo se siente mientras la dice. Finalmente, el facilitador le ayudará al participante a darse cuenta hasta qué punto las descripciones que mencionó son realmente lo que representa, antes de lo que él es. Cuando haya terminado, le toca a su compañero hacer lo mismo. Al terminar la actividad los participantes compartirán la experiencia de haber hecho el ejercicio.

(En: El darse cuenta).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El regalo de la autoaceptación.	Propiciar la autoaceptación en los miembros del grupo.	Espacio amplio. Sillas. Hojas blancas. Lápices. Una caja chica.	50 minutos.	En base a los comentarios que se realicen al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que formen una ronda y que se sienten, después les explicará que muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Constantemente nos quedamos preocupados por no sentirnos capaces de realizar cosas grandes y nos despreocupamos de hacer cosas menores, aunque de gran significado; lo cual propicia la no aceptación de uno mismo. En esta experiencia seremos capaces de darnos cuenta que reconocer y aceptar experimentar la realidad de algo e integrarlo a la conciencia nos proporciona el regalo de la autoaceptación. Posteriormente el facilitador le dará a cada participante una hoja y un lápiz para que escriban un mensaje a cada miembro del grupo, con la finalidad de provocar en cada persona sentimientos positivos en relación a sí misma. Los mensajes deberán ser escritos tomando en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Procurar ser específicos , diciendo por ejemplo: “Me gusta tu disposición par a ayudar a tus semejantes cuando lo necesitan, como el día le que ayudaste a cruzar la calle al señor que no podía ver”. -Escribir el mensaje como algo especial hacia una persona y no como comentario que se aplique a varias. -Buscar algo positivo en cada participante y resaltarlo en el mensaje. -Procurar dar el mensaje en primera persona, ejemplo; “A mí me gusta ...” o “Yo siento ...”. -Decirle a la otra persona lo que encuentra en ella de agradable que le hace aceptarlo de buena voluntad. <p>Una vez escritos los mensajes, el facilitador le pedirá a los participantes que doblen los mensajes, que escriban el nombre de la persona a la que se los dirigen y que los coloquen en una cajita que estará en el centro de la ronda. Después le repartirá a cada participante los mensajes que le correspondan, para que éstos los lean en voz alta y se hagan comentarios sobre las reacciones de los integrantes del grupo.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el Manual de Autoestima)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Acontecimientos de mi vida.	Ayudar a los miembros del grupo a lograr la autoaceptación con facilidad y de una manera no amenazadora .	Espacio amplio e iluminado. Mobiliario. Hojas blancas. Lápices.	60 minutos.	A través de la participación y los comentarios que realicen los participantes durante y al final de la actividad.

PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los integrantes del grupo que se sienten en ronda, les proporcionará una hoja y un lápiz, después les indicará que recuerden cinco acontecimientos determinantes de su propia vida, que le pongan un título a cada uno de ellos y lo anoten, luego que los numeren por orden de importancia y finalmente solicitará un voluntario (a) para que empiece a compartir con el grupo sus acontecimientos. Todos los participantes deberán compartir sus acontecimientos y posteriormente se harán comentarios al respecto y se intercambiarán ideas sobre las experiencias vividas.

(Creada para el Manual de Autoestima)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Rasgos que marcan mi vida.	Superar los bloqueos emocionales y propiciar la autoaceptación.	Espacio amplio. Sillas. Hojas blancas. Bolígrafos o lápices.	60 minutos.	En base a la disposición, participación y comentarios de los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO: El facilitador indicará a los integrantes del grupo que se sienten de tal manera que formen un círculo, después les repartirá una hoja y un lápiz a cada uno y les pedirá que con diez palabras describan los rasgos de su propia personalidad que más marcan su vida. Luego los compartirán con el grupo, se harán comentarios y se darán opiniones.

(Creada para el Manual de Autoestima)

AUTORESponsABILIDAD ANEXO 4

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Yo puedo sola.	Fomentar la autosuficiencia. Encauzar a los niños a ser responsables. Hacerlos conscientes de las consecuencias de ser o no responsables.	Hojas de papel. Revistas. Periódico. Tijeras. Pegamento.	30 minutos.	En base a la elaboración del collage y de la explicación del mismo.

PROCEDIMIENTO: El facilitador narrará a manera de cuento el desarrollo de los gatitos (puede ser cualquier animal) resaltando que cuando nacen son totalmente dependientes de su mamá para comer y refugiarse, pero conforme van creciendo aprenden a desplazarse con mayor seguridad y a cazar ratones, hasta que son capaces de vivir totalmente por su cuenta.

Posteriormente el facilitador pedirá a los participantes que ilustren (a través de un collage) y que mencionen las similitudes que encuentren entre el desarrollo de los gatitos y el de los bebés. También les preguntará cuáles son las cosas que han ido aprendiendo y aprenderán conforme vayan creciendo.

Sus respuestas podrán incluir el alimentarse y vestirse por sí solos, tender su cama, ir solos a la tienda, lavar platos, asearse ellos mismos, quedarse solos en casa, manejar un coche, tener un trabajo que piensen que hace responsables e independientes a las personas.

(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 13)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ayudo en mi grupo.	Encauzar a los niños a ser responsables. Concienciar a los niños de ser responsables o no.	Cartulina. Plumones.	30 minutos.	A través de la disposición para asumir responsabilidades o de aceptar las consecuencias en el caso contrario.

PROCEDIMIENTO: El facilitador explicará que la autoestima de las personas se incrementa cuando sienten que pueden colaborar en el grupo al que pertenezcan, cuando aceptan responsabilidades y logran terminar exitosamente con las tareas asignadas. Posteriormente pedirá a los participantes que juntos realicen un análisis sobre las tareas y obligaciones que tiene en el grupo cada participante, después en una cartulina escribirán el nombre de todos los miembros del grupo y de las actividades a realizar durante la sesión para que cada vez que alguien realice y termine exitosamente su tarea ponga una marca o un sello que indique su esfuerzo y responsabilidad.

Al final de la sesión el facilitador y los participantes que lograron realizar satisfactoriamente sus tareas, motivarán y ayudarán a buscar estrategias para aquellos a los que se les dificultó cumplir.

(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 13)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Juguemos a ser actores.	Fomentar en los niños las habilidades para tomar decisiones adecuadas. Ayudarlos a que aprendan a distinguir entre los modelos negativos y los positivos. Elevar su seguridad y autoestima.	Espacio amplio. Hojas con las escenas escritas.	30 minutos.	Mediante las respuestas que den a las preguntas realizadas y a los comentarios que se hagan al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador dividirá al grupo en cuatro equipos y les explicará que cada equipo dramatizará una de las siguientes escenas (y realizará preguntas al resto de los participantes):</p> <p>Escena 1 Personajes: Hana y Tampopo. Situación: Tampopo le dice a Hana que como el es más grande y alto siempre debe hacer lo que le pida. Pregunta: ¿Los niños más pequeños deben obedecer siempre a los más grandes?</p> <p>Escena 2 Personajes: Hana, Tampopo, Kiku, Nashi. Situación: Tampopo, Kiku y Nashi planean hacerle una broma de mal gusto a Beny. Hana piensa que eso es malo o dañino. Pregunta: ¿Debería Hana participar con los demás para no quedarse fuera del grupo?.</p> <p>Escena 3 Personajes: Hana y Beny. Situación: Beny le muestra a Hana un árbol de fruta aparentemente deliciosa, pero Hana no está segura de que esa fruta se pueda comer. Pregunta: ¿Hana debería hacer lo que le pide Beny? ¿Cómo podría averiguar Hana si la fruta puede comerse?.</p> <p>Escena 4 Personajes: Hana y Matzu. Situación: Matzu le pregunta a Hana por qué ha decidido no jugar más con Tampopo y su grupo. Preguntas: ¿El resistirse a la presión del grupo, significa quedarse solo? ¿Cuáles son algunas alternativas o ventajas de quedarse solo?.</p> <p>Al terminar la dramatización se harán comentarios respecto a la actividad.</p> <p style="text-align: right;">(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 14)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Simón dice.	Fomentar en los niños las habilidades para tomar decisiones adecuadas. Elevar su seguridad y autoestima.	Espacio amplio.	20 minutos.	En base a la actitud y a la decisión de los participantes durante la actividad. De acuerdo a los comentarios realizados al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador explicará que en este juego todo el tiempo se dirá SIMON DICE y que el objetivo es no obedecer lo que Simón dice cuando consideren que no es correcto lo que les pide.</p> <p>Cuando no todos estén de acuerdo en si lo que se pide es correcto o no, entre todos evaluarán qué consecuencias habría y de acuerdo a esto el jugador gana o pierde. Para ello se elegirá un participante que será Simón y que pedirá hacer a los demás ciertas acciones. Si lo que pide es inadecuado y alguien lo lleva a cabo entonces perderá.</p> <p>El participante que quede hasta el final ganará y le tocará ser Simón en el siguiente turno.</p> <p>La actividad terminará cuando el facilitador lo considere conveniente y se harán comentarios respecto al desarrollo del juego.</p>				
(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 14)				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Jomo y Mata.	Promover en los niños la confianza en sí mismos y aumentar la autoestima.	Espacio amplio.	15 minutos.	A través de la reflexión y de las respuestas emitidas a las preguntas finales.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo y que presten atención a la historia que les contará.</p> <p>Jomo es un elefante pequeño que vive con su mamá, con su hermano mayor llamado Mata, con sus tías y con sus primos. Su mamá esta muy ocupada siendo el líder de la familia. Por tal motivo la tía Oliva cuida a Jomo y a Mata la mayor parte del tiempo, Jomo es muy joven e inmaduro, no puede competir con la fuerza y las habilidades de su hermano Mata, por lo que prefiere jugar en vez de trabajar cavando pozos para obtener agua. Su mamá lo regaña diciéndole que tiene que aprender a trabajar para sobrevivir, pero a Jomo le da algo de envidia la posición que se ha ganado su hermano Mata en la familia y prefiere ser irresponsable y juguetón, para evitar competir con él.</p> <p>Cuando el río se comienza a secar en el caluroso verano, los elefantes se ven forzados a dejar su hogar para ir en busca de comida y de agua. Mamá y Mata encabezan la fila, Jomo desea caminar con ellos al frente pero él tiene que ir junto a la tía Oliva más atrás en la línea. Está muy triste porque tiene que dejar su casa y sueña con el día en el que él pueda dirigir a su familia de regreso a casa.</p> <p>Después de caminar mucho, los elefantes encuentran un estanque de agua, pero al intentar acercarse a éste son atacados y perseguidos por un cazador. El cazador lanza una flecha rozando la oreja de Mata. Jomo aterrorizado, corre y corre hasta que se siente muy cansado; está exhausto, se siente solo y temeroso. Recuerda la advertencia que le hizo su mamá: hay que trabajar para sobrevivir, entonces decide buscar dónde cavar un pozo, resistiéndose a la idea de echarse a descansar, logra cavar un pozo muy profundo y para su felicidad, encuentra mucha agua.</p> <p>Luego de saborear un gran trago de agua, escala una gran cima para buscar a su familia y les manda una señal haciendo sonar su trompa. Los elefantes llegan con Jomo al pozo que ha cavado y todos toman agua hasta saciarse. Jomo está muy orgulloso de sí mismo y su mamá no cabe de gusto también.</p> <p>Luego de haber contado la historia, la instructora pedirá que los participantes que reflexionen y participen contestando preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo crees que se siente Jomo porque su mamá trabaja todo el día y lo tiene que cuidar la tía Oliva. - ¿Cómo ve Jomo a su hermano?. - ¿Cómo crees que se sentía Jomo cuando su mamá felicitaba a Mata por lo bien que había trabajado?. - ¿Qué sentimientos surgieron en Jomo cuando se dio cuenta que, como Mata, también podía hacer bien las cosas?. - ¿Qué beneficios da el ser responsable?. <p>(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 4)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
La responsabilidad gana.	Encauzar a los participantes a ser responsables.	Fichas bibliográficas. Marcadores.	30 minutos.	A través de las opiniones que emitan los participantes para cada situación.
<p>PROCEDIMIENTO: La facilitadora mostrará y explicará a los participantes que posee unas tarjeta en las que están escritas algunas situaciones como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se me olvido hacer mi tarea. - Perdí las llaves de la casa. - Me corte el dedo al partir un limón. - le pedí un “aventón” a un desconocido. - Mi hermana me prestó su suéter y lo perdí. - Un amigo ha hecho algo muy malo y yo me di cuenta. <p>Posteriormente el facilitador colocará todas las tarjetas hacia abajo, en el centro de la mesa, luego pedirá que un participante levante una de las tarjetas y la lea. Todos los miembros del grupo pensaran cuál sería la acción más responsable para resolver dicha situación. La persona que levantó la carta dará la palabra a cada uno, hasta que todos expresen su opinión y concluirá que acción le parece la más responsable. Después, con el mismo procedimiento (si el facilitador lo considera pertinente), opinarán sobre la acción que les parecería menos responsable.</p> <p>Todos los participantes tendrán que levantar una carta, hasta terminar con todas.</p> <p style="text-align: right;">(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 13)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Lista de la felicidad.	<p>Elevar el poder personal.</p> <p>Enseñar a los participantes que cada uno es responsable de su propia felicidad y que cada uno escoge cómo experimentar su vida.</p> <p>Que los niños aprendan a recoger y almacenar buenos sentimientos.</p>	<p>Espacio amplio e iluminado.</p> <p>Hojas blancas.</p> <p>Lápices.</p>	30 minutos.	<p>Por medio de lo que escriban en sus listas y los comentarios que se realicen durante y después de la actividad.</p>

PROCEDIMIENTO: El facilitador iniciará explicando que algunas personas almacenan sentimientos buenos dentro de ellas y que otras hacen exactamente lo contrario, después propondrá que cada participante averigüe qué tipo de sentimientos guarda dentro de él. Para lo cuál, indicará que cada niño tome una hoja y un lápiz y que anote cinco cosas que hayan sucedido el día anterior (éstas deben ser las primeras que se les vengan a la mente), luego leerán sus listas y analizarán si lo que recordaron son cosas buenas, malas o algunas de cada una. El facilitador hará énfasis en que cada uno puede elegir qué cosas recordar y en que se puede aprender a recordar sentimientos buenos y desechar los malos, así que invitará a los participantes a escribir cinco cosas que hayan sucedido hoy y que les haya hecho sentir bien, después harán comentarios al respecto y finalmente el facilitador sugerirá que realicen esta lista todos los días antes de irse a dormir.

(En: Cómo Hablar de Autoestima a los Niños)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
La lista de lo hice.	Que los participantes se responsabilicen de sus actos y de los sentimientos que éstos les provoquen	Hojas blancas. Lápices.	30 minutos.	Por medio de lo que escriban en sus listas y los comentarios que se realicen durante y después de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo y se sienten, posteriormente repartirá una hoja y un lápiz a cada participante para que escriban cinco cosas que hayan hecho el día anterior. Cuando terminen de escribir, cada niño leerá su lista y comentará si lo que anotó lo considera como éxitos, fallas o un poco de cada cosa. Después el facilitador pedirá que hagan una lista de cinco cosas que hayan hecho hoy y que les hagan sentirse orgullosos, proporcionará ejemplos como estos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Tendí mi cama sin que me mandaran. 2.- Llegué temprano a la escuela. 3.- Ayudé a poner la mesa para la comida. <p>Una vez que los niños hayan realizado su lista, el facilitador pedirá que la lean y que comenten cómo se sienten después de haber realizado la segunda lista. Enseguida el facilitador explicará que es importante llevar una lista de lo hice para no olvidar que se es una persona valiosa y con méritos, además sugerirá a los participantes que diario realicen su lista de lo hice porque les puede funcionar como una “cuenta de ahorros de autoestimación” así que la próxima vez que se sientan tristes, deprimidos o con miedo, pueden recurrir a su “cuenta de ahorros”, sacar un buen sentimiento y volver a vivirlo, logrando así distraer la atención de un mal sentimiento.</p> <p style="text-align: right;">(En: Cómo Hablar de Autoestima a los Niños)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Los misteriosos hombres peces.	Ubicar a los participantes bajo ciertas circunstancias, en donde necesariamente haya que tomar decisiones y hacer uso de la libertad, tomando en cuenta las consecuencias que puede acarrear tomar una decisión.	Espacio amplio e iluminado. Cuento de ‘los misteriosos hombres-peces’.	30 minutos.	A través de las respuestas que proporcionen los participantes a las preguntas que realice el facilitador, o de los comentarios que hagan en torno al cuento.

PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo y que estén atentos para escuchar el cuento de ‘Los misteriosos hombres-peces’.

Un día que Miguelito estaba jugando en casa llegó a felicitarlo su padrino. Resulta que siendo el cumpleaños de Miguel, su padrino le dio a escoger entre dos cosas, comprarle una bicicleta o bien acompañarlo de viaje a Acapulco.

-El facilitador preguntará directamente a alguien, si tú estuvieras en el lugar de Miguelito ¿Qué escogerías?

- Niño: Ir de viaje (o bien ‘la bicicleta’ o ‘no lo se’).

- Facilitador: Imagínate si tuvieras la bicicleta ¿Cuántas cosas harías con ella?

- Niño: Iría a jugar con mis amigos y a pasear al parque.

- Facilitador: Y cuánto tiempo te duraría esa alegría de jugar.

- Niño: Siempre que tuviera horas libres.

- Facilitador. Muy bien, y si fueras a Acapulco ¿Qué ganarías?

- Niño: También me divertiría porque me gusta pasear, jugar con la arena y nadar.

- Facilitador: Así que según lo que más te guste ¿qué decidirías?

- Niño: (Cualquiera de las dos cosas).

- Facilitador: Miguelito decidió ir a Acapulco y la razón fue que sabía que sus padres no tenían tiempo para llevarlo seguido a pasear y la única vez que fue allí se divirtió muchísimo. Una de las cosas que más le gustó fue viajar en lancha y ver cómo daban de comer a los peces. De pronto Miguel se cayó de la lancha y sintió que se hundía a pesar de ser un buen nadador. Entonces sintió también que alguien lo jalaba y lo llevaba a una caverna dentro del agua, hombres con forma de peces lo veían con asombro. Uno de esos hombres dijo: ‘este niño puede ser uno de los nuestros, vivirá feliz en el mar robando los peces de los pescadores; andando por donde él quiera y disponiendo de todos los tesoros del mar. Cuando crezca podrá llevarle esos tesoros a sus padres que son pobres’.

¿Tú que le aconsejarías a Miguelito?, ¿Por qué?.

Pues bien, Miguelito pensó que lo más importante es el amor que debemos dar a los demás y no sólo el dinero que les podamos ofrecer, así que decidió regresar. Entonces uno de los hombres quiso obligarlo a que se quedara, pero otro hombre-pez lo defendió y le gritó al niño ‘anda escápate mientras yo detengo a éste’. El niño saltó al agua y buceando llegó a la lancha que lo estaba buscando. Luego pensó que tomo la decisión correcta.

Sugerencia: Es importante que se trate de que el niño explore lo más que se pueda, las futuras consecuencias de una decisión, ejemplo: Suponte que Miguelito decida quedarse con aquellos hombres peces. Imagínate que haría.

(En: Cómo lograr el Desarrollo Integral de su Hijo).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Pepín.	Que los participantes se responsabilicen de sus acciones.	Espacio amplio e iluminado. Mobiliario. Historia de Pepín. Cartulina. Marcadores.	40 minutos.	A través de los comentarios que realicen los participantes y de los carteles que elaboren.

PROCEDIMIENTO: La facilitadora le pedirá a los niños que se sienten en ronda para escuchar la historia de Pepín.

Era medio día, cuando Pepín pensó es hora de regresar a casa; no quiero que mis padres se den cuenta de que falte a la escuela. Lentamente sacó sus pies desnudos del arroyuelo y dejó que se secaran, era un día esplendoroso en el que el sol calentaba tibiamente. Pepín se estiró y encogió varias veces antes de levantarse y si no hubiera sido porque sentía ya algo de hambre, se habría quedado otro rato .

Llegó a su casa y abrió la puerta con suavidad; parecía no haber nadie en el jacal donde vivía, entonces entró y cerró la puerta. De pronto, una mano fuerte, grande y callosa lo tomó de la oreja y lo levantó con fuerza.

- ¡Granuja! ¡Malagradecido!, gritó la madre de Pepín - yo me sacrifico todo el día lavando ajeno y tú ni siquiera vas a la escuela.

- Pero, ¿Qué pasa? –alcanzó a preguntar Pepín.

¿Qué pasa? Malvado –respondió su madre, mientras sacudía a Pepín de un lado a otro mañana mismo te conseguiré un trabajo para que sepas lo que es bueno y ¡vete que no quiero verte!.

Pepín salió corriendo hacia el granero. Sentía la oreja caliente como si se le hubiera desprendido de su lugar, además tenía hambre.

-¿Quién habrá sido el chismoso?, me las va a pagar muy caro. A la mañana siguiente, la mano de su madre; como una garra, lo zarandó para que despertara.

- ¡Arriba holgazán!, ¿conque no quieres estudiar? ¡Pues ahora verás lo que es bueno!.

Arrastrándolo y a jalones lo llevo ante el dueño de la hacienda.

- Patrón, aquí está mi muchacho del que le hablé, pa' ver si de algo le sirve.

- Vamos a ver muchacho, ¿Qué sabes hacer?.

- Pos, de todo.

-¿Sabes leer?.

- Pos, no.

-¿Sabes hacer cuentas?.

- Pos, no.

- Seguramente sabrás de animales.

- No patrón.

A cada pregunta del patrón, siempre había un “no” de respuesta.

- Sólo por tu madre, quien siempre ha sido una buena mujer, voy a darte trabajo como pastor, ganando el sueldo mínimo. Mañana empiezas.

Por algunos días Pepín estuvo cuidando a los animales, aunque cada vez se desentendía más de ellos.

Cierta vez que se encontraba en los campos con el rebaño de ovejas, se le acercaron dos

hombres.

- Pepín, queremos proponerte un negocio muy provechoso para todos. Nos hemos dado cuenta que tú eres una persona muy valiosa y, sin embargo, tu patrón te paga una miseria; tú estas sufriendo sin necesidad ¿Por qué no te cobras con las ovejas?. Si nos llevamos una o dos cada semana, el patrón no se daría cuenta porque tiene muchas; nosotros las venderíamos con discreción y te daríamos una parte de lo que ganáramos.

- Acepto – dijo Pepín – y se estrecharon las manos.

En cuanto Pepín tuvo dinero de las primeras ovejas robadas, se dedicó a derrocharlo. Por otra parte, el patrón llevaba cuentas exactas de las ovejas que tenía y en cuanto vio que Pepín gastaba más dinero del que ganaba, se dijo: - Aquí pasa algo muy raro, voy a contar mis ovejas para ver si están completas.

Así, una semana después, cuando Pepín llegó a trabajar, fue detenido por la policía acusado de robo de ovejas. Como el robo de animales es un delito muy penado por la ley; Pepín fue sentenciado a varios años de prisión. Cuando alguien le preguntaba algo acerca de su vida él contestaba:

- Yo soy una persona muy buena; lo que pasa es que nunca he tenido suerte, la vida me ha tratado muy mal. Yo no sé porqué, pero la gente, siempre trató de hacerme daño. El patrón a quién tan bien serví, me pagó encerrándome en esta jaula. Mi propia madre nunca me comprendió. ¡Que injusta es la vida!.

Muchachos, ¿ustedes creen que a Pepín le pasó todo sólo por mala suerte? (propiciar una discusión acerca de la irresponsabilidad, la responsabilidad y las consecuencias de ambas).

Posteriormente, el facilitador pedirá a los participantes que en un cuadro de cartulina anoten una acción y en otra cartulina escriban la consecuencia. Por ejemplo:

Acción: Si yo estudio.

Consecuencia: Aprendo mucho.

Mis padres estarán contentos.

Una vez que todos tengan sus carteles, los colocarán en la mesa o en el piso y los revolverán, después cada participante tomará al azar una cartulina y leerá lo que en ella dice, mencionando si es una acción o una consecuencia y enseguida buscarán la tarjeta que corresponda a lo que leyeron, es decir si leyeron una consecuencia buscarán la acción y viceversa. Finalmente comentarán ¿Qué hubiera pasado si nadie descubre que Pepín se robaba las ovejas? y ¿qué pasaría si ellos hicieran algo incorrecto?.

(En: Cómo lograr el Desarrollo Integral de su Hijo).

AUTOAFIRMACIÓN

ANEXO 5

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
La ronda loca.	Que los participantes se relacionen entre sí. Que conozcan características y gustos de los demás.	Lugar suficiente para hacer una ronda.	30 minutos.	Se harán comentarios como: ¿Qué sintieron al estar en el centro de la ronda?, ¿Conocieron datos nuevos de los demás?, ¿Por qué se apuraron?, entre otros.
<p>PROCEDIMIENTO: Los participantes se ubicarán en una ronda. Posteriormente los participantes cruzarán caminando al lado opuesto de la ronda realizando la tarea que previamente le haya indicado el facilitador. Por ejemplo: Gritando, cantando una canción, saltando, haciendo previamente una pregunta a alguien que se encuentre en el centro, etc. Es importante aclarar que hay que evitar chocar con los demás participantes y observar muy bien el desarrollo de la actividad para saber en que momento es propicio finalizarla.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos y Técnicas de Recreación)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Círculo de sabiduría.	Vivenciar el deseo de merecer consideración e interés. Sentir la alineación, el aislamiento, la soledad, la sensación de estar excluido de un grupo.	Espacio amplio.	15 minutos.	Se harán comentarios acerca de la experiencia. Es importante observar y comentar la forma en que los “intrusos” intentaron pertenecer al círculo.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá cinco o siete voluntarios que serán identificadas como “de dentro” y que se quedarán de pie, en el centro del grupo, formando un círculo apretado con los brazos entrelazados (pueden quedarse mirando hacia adentro o hacia fuera). Después pedirá otro voluntario que será el “intruso” y que deberá intentar formar parte del círculo de la manera que pueda, mientras los componentes del círculo buscarán mantenerlo fuera (puede haber más de un intruso).</p> <p style="text-align: right;">(En: 70 Juegos para Dinámicas de Grupo)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Controlo mis emociones.	Identificar, aceptar, expresar sentimientos. Explorar estrategias para enfrentar algún sentimiento. Desarrollar técnicas para manejar las emociones.	Espacio amplio. Historia de Moli. Lista de preguntas a realizar.	40 minutos.	A través de la reflexión y análisis de los conceptos presentados en la historia.

PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo y que se sienten en el suelo, enseguida ella les explicará que en la vida cotidianamente se experimenta una amplia gama de emociones, algunas placenteras y otras difíciles de manejar y que uno de los elementos más importantes para asegurar la salud emocional es saber reconocer, expresar y manejar los propios sentimientos. Posteriormente narrará la siguiente historia:

Moli es un tigre cachorro que vive con su mamá Babur y su hermano Sam en un jardín del norte de la India. Un día Moli y Sam tratan de cazar un pavo, pero Moli se enfurece con su hermano y el pavo se les escapa a los dos, al corretear al pavo Moli termina en un matorral de espinas y cuando se da cuenta que los monos que la vieron se burlan por las espinas que tiene en su pelaje ésta enfurece más. Babur le explica que es mejor ignorar a los monos y que es conveniente alejarse.

Moli se promete así misma que nunca se volverá a enojar tanto, pero al estar persiguiendo a un escarabajo, cae en un profundo pozo que hay en una ruina antigua. Se enoja tanto que no es capaz de pensar lo suficientemente claro como para formular un plan que le permita salir de ese lugar, después de un rato logra calmarse y se da cuenta que en la pared hay una enredadera que le puede servir como escalera. Moli se salva así misma y finalmente aprende que perder el control de sus emociones no le ayuda a mejorar ninguna mala situación.

Después de contar la historia, el facilitador realizará las siguientes preguntas:

- ¿Piensas que Moli tenía razón al haberse enojado con su hermano?
- ¿Cómo crees que se sentía Moli después de que se le pasaba el enojo?
- ¿Recuerdas si alguna vez perdiste el control de tus emociones como Moli?
- ¿Qué le hubieras sugerido a Moli cuando los monos se estaban burlando de ella?
- ¿Qué pasaba cada vez que Moli se enojaba?
- ¿Qué hace más feliz a Moli, vivir enojada o aprender a autocontrolarse?
- ¿Por qué crees que su mamá le aconsejaba que no se enojara con tanta facilidad?
- ¿Cómo se sintió Moli cuando logró salir por sí misma del pozo?
- ¿Qué otro final se te ocurre para esta historia?

Finalmente el facilitador sugerirá que cada participante hable con alguien acerca de lo que siente, incluso puede contarle a su mascota lo que le pase. Cuando alguien sienta que no puede controlar sus emociones puede salir a caminar, escribir, dibujar, escuchar música relajante o hacer respiraciones profundas acostado en el piso (con los ojos cerrados) y relajando cada uno de sus músculos empezando por los pies.

(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 12)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Kiki y el Cucú.	Recalcar la importancia de ser feliz con lo que se es. Ayudar a los niños a reconocer sus habilidades. Explorar los aspectos positivos y negativos de la competencia.	Espacio amplio.	50 minutos.	Por medio de la reflexión de los conceptos presentados en la historia.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los niños que adopten una posición cómoda y enseguida les contará que había una vez una alondra macho llamada Kiki que llegó a una hermosa pradera donde se estableció y se decía así mismo “Yo reclamo como propia esta pradera, mi canto es el más hermoso y atraeré a una esposa”.</p> <p>Sus planes no progresaron tan bien como pensaba. Kiki acababa de ahuyentar de la pradera a Koko, otra alondra macho, que cuando escuchó la voz de Kiki huyó. Kiki oyó otro cantar y esta vez el canto que escuchaba pertenecía a un Cucú que vivía dentro de un reloj en una casa de campo cercana.</p> <p>Kiki se puso muy celoso y enojado y quiso opacar o deshacerse del Cucú de una vez por todas. Kiki ignoró a su amigo Robin, quien le sugería que no le pusiera atención al Cucú porque éste nunca salía de su casa, pero Kiki no pudo tolerar el canto del Cucú y estableció una rivalidad con él sin darse cuenta de que el Cucú no estaba vivo. Después Kiki trató de atemorizar al pequeño pájaro de madera (con el fin de que se alejará a otra pradera) entrando por una ventana abierta de la casa, Kiki quedó atrapado en la caja del reloj cuando intentó picotear al Cucú y una amable señora tuvo que rescatarlo.</p> <p>Ante tal situación, la confianza de Kiki se desmoronó y decidió entonces tratar de cantar como el Cucú ya que no pudo acabar con él y tratar de ser el mejor cantando así. Mientras Kiki practicaba ese nuevo canto, una golondrina hembra que llegó a escucharlo, se aleja. Robin le explicaba a su confundido amigo que su canto de golondrina es maravilloso, mientras que su canto de Cucú es desastroso.</p> <p>Kiki se sintió muy mal, ya que su obsesión por esa competencia casi le cuesta sus más grandes sueños. Entonces decidió ser la mejor golondrina que pudiera ser, así pronto encontró una esposa y empezó a construir un nuevo nido.</p> <p>Como Kiki recuperó la confianza en sí mismo, fue capaz de aceptar al Cucú y cantar a dueto con él. Después de que los niños hayan escuchado esta historia, el facilitador preguntará si alguien ha tenido una experiencia similar a la de Kiki y cómo la resolvieron. Si se les dificulta lo anterior, el facilitador le pedirá a los participantes que cierren los ojos y que imaginen la situación a la que le temen y que se vean participando en ella, se deben ver así mismos enfrentando todo lo que conlleve esa situación o todo lo que imaginen que podría presentarse. Tienen que ver la forma o las formas en como manejarían los diferentes sucesos, al terminar el ejercicio dirán juntos en voz alta y fuerte “YO QUIERO, YO PUEDO”, y finalmente harán comentarios respecto al ejercicio.</p> <p style="text-align: right;">(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 5)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Evaluación del amor propio para niños.	Propiciar la autoconciencia acerca de los propios sentimientos en los niños. Proporcionarle a la facilitadora una idea de cómo siente el niño acerca de sí mismo.	Hoja de evaluación y lápices.	15 minutos.	A través de las respuestas escritas en la hoja de evaluación, de las actitudes emitidas a lo largo de la evaluación y de los comentarios que se hagan al final de la misma.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que se sienten y les explicará que repartirá una hoja que tiene algunas frases o preguntas que deberán complementar tratando de ser lo más honestos que puedan y les dará un lápiz.</p> <p>EVALUACIÓN DEL AMOR PROPIO PARA NIÑOS.</p> <p>Este no es un test psicológico para determinar si el niño es “normal” o “anormal”. Sólo tiene el propósito de proporcionar una idea más clara de la forma como siente acerca de sí mismo.</p> <p>1.- Lo que puedo hacer mejor es: _____.</p> <p>2.- Lo que hago peor es: _____.</p> <p>3.- Me siento más contento por mi habilidad de _____.</p> <p>¿Por qué? _____.</p> <p>4.- Algo que mis amigos no gustan en mí es: _____.</p> <p>5.- Lo que más me disgusta de mi apariencia es: _____.</p> <p>¿Por qué? _____.</p> <p>6.- En lo que se refiere a deportes, yo _____.</p> <p>7.- Me siento importante cuando _____.</p> <p>8.- Si pudiera cambiar una cosa de mí mismo y hacerme diferente de lo que ahora soy, ésta sería _____.</p> <p>9.- Tres palabras que me describen son: _____.</p> <p>10.- Lo mejor de ser yo mismo es: _____.</p> <p>11.- La gente que más me disgusta es: _____.</p> <p>12.- Me siento preocupado cuando _____.</p> <p>13.- Tendría más amigos si _____.</p> <p>14.- Para ser popular necesito _____.</p> <p>15.- Me siento mal cuando _____.</p> <p>16.- Si pudiera expresar un deseo y éste convertirse en realidad, ¿cuál sería tu deseo? _____.</p> <p>17.- Si tuviera 1000 pesos y pudiera usarlos como quisieras, ¿qué harías con ellos? _____.</p> <p>18.- ¿Cuáles son las tres cosas que te gustan más de ti mismo? _____.</p> <p>19.- ¿Cuáles son las tres cosas que no te gustan de ti mismo? _____.</p> <p>20.- Si pudieras hacer un cambio en ti mismo y ser diferente de lo que ahora eres, ¿qué cambio decidirías hacer? _____.</p> <p>Después de contestar las preguntas, el facilitador solicitará a los participantes que se sienten formando un círculo para que voluntariamente hagan comentarios acerca de sus respuestas y de como les pareció la actividad.</p> <p style="text-align: right;">(En: Hijos Triunfadores)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Un árbol.	Que los niños aprendan a apreciar las cosas no materiales.	Papel. Colores. Marcadores.	30 minutos.	A través de la participación durante el desarrollo de la actividad, de lo que anoten en sus árboles y de los comentarios que realicen.

PROCEDIMIENTO: El facilitador iniciará la actividad preguntando lo siguiente: ¿Alguien sabe cuáles son las funciones de las raíces de un árbol?. Seguramente darán respuestas como estas: son para sostenerlo, para alimentarlo, para hacerlo crecer, para darle vida, etc. Después mencionará que una familia también tiene raíces, pero que las raíces de una familia son cosas como el amor, el apoyo, la comprensión, el respeto, la cooperación, etc. Sin estas cosas una familia se vendría abajo.

Luego invitará a los participantes a que platicuen acerca de sus valores familiares, de sus raíces. Enseguida solicitará que cada niño dibuje un árbol en el que se puedan ver sus raíces y que escriban sus valores familiares junto a cada una de ellas, después dirá que coloquen su árbol en un lugar donde lo puedan ver sus compañeros. Al final se harán comentarios sobre la actividad.

(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 10)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Hoy estoy agradecido por...	Aprender a sentirse contentos con lo que se tiene. Fomentar una actitud positiva y de agradecimiento en los niños.	Hojas de papel. Lápices.	30 minutos.	En base a la lista que realice cada participante agradeciendo lo que posee y a los comentarios que realicen durante y al final de la actividad.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo y después hará la siguiente pregunta:

¿Alguno de ustedes ha deseado adquirir algún objeto de los que anuncian en la televisión y no ha podido comprarlo?.

Una vez que alguien haya contestado afirmativamente a la pregunta, el facilitador se dirigirá a esa persona y le solicitará que comparta con los demás qué pensó y qué sintió ante tal situación. Posteriormente comentará a manera de reflexión que muchas veces las personas viven deseando cosas que no se tienen y despreciando las ya adquiridas debido a que no se dan cuenta de lo afortunadas que son por el simple hecho de estar vivas y de saber que hay gente menos afortunada que ellas.

El facilitador invitará a todos los participantes a pensar en las cosas que poseen y en el valor que les dan, enseguida indicará que realicen una lista de por lo menos cinco cosas por las cuales deban de estar agradecidos en ese momento. Ejemplos:

- Hoy estoy agradecida por ver la luz de un día más.
- Hoy estoy agradecida por la familia que tengo.
- Hoy estoy agradecida por los amigos que tengo.
- Hoy estoy agradecida por que tengo que comer.

Después pedirá a cada niño que lea su lista en voz alta y al final de la actividad se harán comentarios. Para cerrar la sesión el facilitador sugerirá que cada que deseen adquirir algún producto que anuncien los medios de publicidad se hagan las siguientes preguntas:

- ¿Qué me quieren vender?
- ¿Para qué?
- Si no lo compro, no seré: (bonita, atractiva, exitosa, popular, etc.)
- ¿Qué pasa en realidad si no lo compro?
- ¿Realmente necesito este producto?
- ¿No seré feliz si no lo tengo?

¿Realmente es mejor ser como esos modelos del anuncio?.

(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 10)

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Yo soy única y valiosa.	Motivar a los niños para que adquieran una mayor autoestima y confianza en sí mismos.	Hojas blancas. Lápices.	15 minutos.	A través de la descripción y de los comentarios respecto a que se puede ser diferente a los demás y se deben respetar esas deferencias, porque apoyar las diferencias que existen entre los miembros de un grupo ayuda a disminuir las rivalidades y también a ser capaces de aceptar las diferencias.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador repartirá a cada uno de los participantes una hoja de papel y lápiz, indicándoles que escriban los nombres de los miembros del grupo, dejando un espacio entre cada nombre (los niños que aún no escriben pueden dibujar o ser ayudados). Posteriormente el facilitador pedirá que elijan una persona a la vez y todos contribuirán a describir a esa persona; escribirán debajo de cada nombre la descripción física, cualidades que lo distinguen, talentos, gusto, pasatiempos y cualquier otro elemento positivo de la persona.</p> <p>Cuando todos hayan terminado colocarán su hoja en una mesa y observarán lo maravilloso y especial que cada uno es y lo grandioso que resulta poder ser diferente a los demás.</p> <p style="text-align: right;">(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 4)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ponle nombre a tu emoción.	Desarrollar la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones.	Espacio amplio.	40 minutos.	A través de la participación durante el desarrollo de la actividad y de los comentarios que se realicen al final de la misma.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador explicará que durante el día se viven muchas emociones y que es imposible pasar por alto a algunas y otras son demasiado sutiles como para notarlas. Después invitará a los participantes a reconocer la emoción que estén experimentando en ese momento y pedirá que cada participante diga algo respecto a su emoción, para ello dará ejemplos como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Me siento triste esta mañana, así que daré un paseo.” - “Cuando eso pasa, me siento enojada.” - “¡Me siento con ganas de cantar!” - “Hoy me siento ansiosa y no se por qué.” - “Hola tristeza a te siento y te reconozco y te dejaré estar en mi un rato.” <p>Posteriormente sugerirá que cada día, tal vez a diferente hora, recuerden preguntarse a sí mismos cómo se sienten. Así aprenderán a reconocer sus emociones y a darles el nombre adecuado.</p> <p style="text-align: right;">(En: Juegos para Mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Los voluntarios.	Superar bloqueos emocionales. Desarrollar conciencia de sí mismo y de los propios sentimientos. Desarrollar sensibilidad y percepción acerca de las demás personas y del mundo en torno a sí mismo.	Espacio amplio con sillas, para acomodar a los participantes.	20 minutos.	Cada participante relatará como vivió el proceso de tomar la decisión de presentarse o no como voluntario.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador aclarará cómo los elementos psicológicos que contribuyen para crear un conflicto en alguien, pueden ser personificados. Como demostración de dicho método de aumentar el conocimiento interno, el facilitador solicitará voluntarios para participar de una experiencia.</p> <p>A fin de ayudar a los participantes a comprender los sentimientos que los llevarán a la decisión de presentarse o no como voluntarios, el facilitador dirá lo siguiente: “En verdad, no necesito los voluntarios, pero me gustaría que ustedes se situaran en la experiencia que acaban de vivir (la de intentar decidir si se presentarían o no) y que hicieran comentarios al respecto”.</p> <p style="text-align: right;">(En: 70 Juegos para Dinámicas de Grupo)</p>				

AUTOPROPÓSITO

ANEXO 6

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Manos y pies triunfadores.	Conocer metas que se han elegido y reconocer las facultades que se poseen para conseguirlas.	Papel, lápiz, crayón o marcador, revistas y pegamento.	30 minutos.	A través de los comentarios que se realicen durante y después de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: Se dividirá al grupo en parejas, en cada díada, uno de los participantes colocará las manos sobre un papel y el otro niño dibujará la silueta, posteriormente harán el mismo procedimiento con los pies. Una vez realizado lo anterior los niños intercambiarán roles para realizar el mismo procedimiento, después revisarán revistas para encontrar y recortar fotos de cosas que les gustaría hacer con las manos y con los pies, posteriormente pegarán dichas fotos al rededor del dibujo según corresponda.</p> <p style="text-align: right;">(Adaptada para Manual de Autoestima)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
La puerta mágica.	Ampliar el número de opciones para plantearse autopropósitos.	Espacio suficientemente amplio para que se ubiquen cómodamente los participantes.	40 minutos.	Cada participante comentará cómo vivió la experiencia del “Podrías”.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se pongan lo más cómodos que les sea posible, que respiren profundamente y después les dirá que la persona que así lo desee puede cerrar los ojos y enseguida pedirá que imaginen que hay dos puertas que pueden abrir; la primera es la puerta del “Deberías” y la segunda la del “Podrías”; entonces indicará lo siguiente: imagina que abres la primera puerta y atraviésala, diciendo, por ejemplo: “Debería hacer mi tarea.” Después imagina que abres la segunda puerta y atraviésala, diciendo: “Podría terminar mi tarea ahora y después hablarle a mi amiga para que venga a jugar un rato conmigo.</p> <p>Una vez realizado lo anterior, el facilitador le explicará a los participantes que es más divertido atravesar la puerta del “Podría” y los invitará a intentarlo usando sus propias opciones.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debería lavar los platos ahora. Podría poner un poco de música y después lavar los platos. <p style="text-align: right;">(En: Juegos para Mejorar la Autoestima en los Niños)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
El mural del futuro.	Fomentar en los niños el establecimiento de propósitos y el incremento de su autoestima.	Cartulinas. Tijeras. Pegamento. Revistas. Plumones.	30 minutos.	Mediante la participación durante la realización del collage y de los comentarios finales.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se imaginen que van a formar un mundo nuevo y que piensen en la personalidad que le gustaría tener a cada uno, primero como niño y después como adulto. Posteriormente cubrirán una pared con cartulina y harán un collage sobre el futuro, luego platicarán cómo se sintieron durante la actividad.</p> <p style="text-align: right;">(En: Las Llaves del Éxito y la Felicidad para Niños, Vol. 3)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El duende sabio.	Concientizar a los participantes de la importancia de establecer y lograr propósitos en su vida	Espacio amplio e iluminado. Sillas. Cuento de “el duende sabio”. Hojas y colores.	30 minutos.	Por medio del interés y de las respuestas de los niños. A través de un dibujo.

PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los niños que se sienten en ronda y posteriormente hará la siguiente pregunta. ¿Se han fijado en lo bonito que son los arco iris?, después de escuchar las respuestas de los infantes el facilitador les contará que hace mucho tiempo uno de los duendes que vive debajo de la tierra quería saber lo que eran los arco iris y especialmente donde terminaban, pues hay una leyenda que dice que donde un arco iris acaba, hay escondido un tesoro. Él tenía gran fama de sabio y mucha gente del pueblo lo apreciaba y lo consultaba por ello. Sin embargo, la gente se burló de él cuando se propuso ir en busca de arco iris para estudiarlos; pero él no hizo caso porque sabía que conocer las cosas que nos rodean es muy importante para la vida del hombre; además le gustaba muchísimo descubrir los secretos del mundo ¿Ustedes creen que es importante saber el por qué de las cosas y formarse un propósito para lograrlo?.

- Niños: Sí, porque ... (en caso de duda, el facilitador explicará la importancia de estos hechos).

- Facilitador: ¿Y que piensan de la gente que se burlaba del duende?.

- Niños: Era tonta, era mala, ...

- Facilitador. O tal vez era gente que no se daba cuenta de lo bonito que es explorar y saber cosas nuevas y que no establece propósitos en su vida. Así pues, el duendecillo salió de su agujero y buscó y buscó hasta que encontró un arco iris. Se veía muy lejos, pero él no se desanimaba, venció numerosos obstáculos (si se considera necesario se profundiza en contarles qué tipo de obstáculos había). Al final descubrió que el arco iris no empezaba ni acababa en ningún lado, sino que formaba un círculo completo en el cielo. Entonces pensó que era falso que existiera un tesoro al final del arco iris. Pero luego comprendió que sí había encontrado un gran tesoro, aunque no de monedas ¿Cuál piensan que es ese tesoro que encontró y que le hizo muy feliz?.

- Niños: El conocimiento de cosas nuevas o el paseo por el bosque, ...

- Facilitador: Yo también pienso como tú, el duende se sintió muy feliz por haber vivido una aventura maravillosa, además logró averiguar con sus aparatos que el arco iris se forma cuando los rayos del sol atraviesan pequeñas gotas de agua que están en el aire y se convierten en rayos de muchos colores. Así pues el duende regresó a su casa contentísimo por lograr su propósito y para contarles a todos sus descubrimientos.

Sugerencias: En este cuento también se puede resaltar lo siguiente:

- Buscar la sabiduría y el reconocimiento nos reporta beneficios tales como reconocimiento social y disfrute de la aventura.
- No ser egoísta y compartir con los demás los conocimientos adquiridos.
- Gusto por los retos.
- Seguridad en las ideas propias a pesar de ideas adversas.
- Capacidad crítica con las preguntas que hace el facilitador.

Para reafirmar el aprendizaje adquirido se le puede pedir a los participantes que realicen un dibujo que ilustre el cuento de “El duende sabio”. (En: Cómo lograr el desarrollo integral de sus hijos).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Sueños del futuro.	Que los participantes analicen la importancia de tener autoproósitos en la vida. Motivar a los participantes para que establezcan sus autoproósitos.	Una fotografía de cuando el niño tenía menor edad. Un espejo. Imaginación.	60 minutos.	Mediante las respuestas que proporcionen los participantes a las preguntas que realice la facilitadora y a los comentarios que se realicen al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los niños que se sienten en ronda, después les dirá que observen su fotografía y les preguntará si recuerdan lo siguiente: ¿Qué clase de persona eras cuando estabas más pequeña?, ¿Qué cosas eran importantes para ti? Y ¿Qué clase de sueños tenías para tí?. Posteriormente les dirá, ahora usen el espejo colóquenlo frente a ustedes y miren a la persona que son ahora ¿En qué forma has cambiado?, ¿Qué cosas son importantes para tí ahora?, ¿Eres feliz?, ¿Estás haciendo algunas cosas que deseas hacer, cosas que son importantes para tí?, ¿Cuáles son tus metas personales?, ¿Para qué estás ‘viviendo’?, ¿En qué sueñas para tí mismo?, ¿Cuáles son algunas de las cosas que te gustaría cambiar de ti mismo y de tu vida?. Finalmente el facilitador pedirá que usen la imaginación para que en una máquina del tiempo viajen al futuro, a su futuro; luego, por turnos, contestarán las siguientes preguntas: ¿Qué estás haciendo?, ¿Qué clase de vida estás viviendo?, ¿Estás casado?, ¿Tienes hijos?, ¿Cuáles han sido tus logros más importantes?, ¿De qué te sientes más orgulloso?, ¿Has conseguido tus metas personales?, ¿Has logrado que tus sueños se hagan realidad?, ¿Qué es lo que quieres hacer ahora?. Para concluir la actividad todos harán comentarios respecto al ejercicio y a la importancia de tener propósitos en la vida.</p> <p>Sugerencia: Si el facilitador lo juzga conveniente, pedirá que cada participante haga una lista con 10 propósitos a realizar en un corto plazo y que comenten si son realizables o no.</p>				
(En: Cómo hablar de Autoestima a los niños)				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El fin del mundo.	Propiciar que los alumnos reflexionen acerca de la importancia de establecer autoproósitos y realizarlos en el menor tiempo posible.	Espacio amplio. Mobiliario. Vendas para cubrir los ojos.	50 minutos.	En base a la actitud, participación y comentarios de los participantes durante el ejercicio y al final del mismo.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le proporcionará a cada participante una venda para que se cubran los ojos y enseguida les pedirá que imaginen que todos quedaron ciegos por el resplandor de una explosión atómica, les explicará que están ahora en un refugio subterráneo, del cuál no pueden escapar, y saben que el sistema de ventilación se detendrá en unos veinte minutos y luego todos morirán. Les quedan veinte minutos de vida y sólo tiene este lugar, las cosas y la gente que hay dentro; así que quiero que se den cuenta de cómo se sienten y cómo emplean estos últimos veinte minutos de vida, les avisaré cuando se termine el plazo. Una vez transcurridos los veinte minutos, el facilitador dirá: Muy bien, pasó el tiempo y ahora todos están muertos. Quiero que se queden así un momento, que absorban la experiencia y recuerden cómo se sintieron y qué hicieron durante ese tiempo... ahora quítense las vendas de los ojos, formen una ronda y comenten la experiencia que vivieron, después dense cuenta de cuántas cosas demoran en su vida y las postergan para cierto tiempo futuro: un tiempo que puede no llegar nunca. El facilitador preguntará si después de la experiencia que vivenciaron consideran importante tener propósitos en la vida y llevarlos a la práctica en el menor tiempo posible. Después el facilitador le pedirá a los participantes que piensen y hagan una lista de las cosas que quieran realizar a corto plazo y con las cuáles se sentirán bien consigo mismos.</p> <p style="text-align: right;">(En: El darse cuenta).</p>				

TÍTULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Los amigos	Propiciar en los participantes el establecimiento de autopropósitos y fomentar la perseverancia para lograrlos.	Espacio amplio e iluminado. Sillas o tapetes.	60 minutos.	A través de las respuestas y comentarios que proporcionen los participantes.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo con las sillas o los tapetes, según prefieran, y que escuchen atentamente la siguiente historia:

Hace mucho tiempo, Andrecito, un niño muy juguetón, fue a la feria con sus primos. En uno de los pasatiempos regalaban unos perritos muy simpáticos si alguien podía reventar unos globos arrojándoles tres dardos sin fallar ningún tiro. Así lo hizo Andrecito, por lo que recibió el premio. En su casa, nuestro amiguito pasaba momentos muy agradables jugando con el pequeño perro, hasta que en una ocasión se le desprendió una de sus patitas.

- Que lástima –dijo Andrecito - guardaré su pata y no jugaré con él hasta que se la componga. Sin embargo, a nuestro amiguito se le olvidó ponérsela y luego acabó por perderse la pieza que se había roto; entonces el perrito fue arrumbado en un rincón en donde cada día entristecía más. Un día el perrito decidió abandonar la casa, como le faltaba una pata buscó en un lote baldío algo que le ayudara a sustituirla.

Al llegar a esta parte el facilitador le preguntará a los participantes qué posibles objetos le pueden ayudar a tal fin, luego elegirá cualquiera de ellos y continuará.

...Así que como pudo se colocó una vara, que si bien era incomoda le ayudó a sus propósitos; entonces empezó a buscar algo que roer especialmente un hueso que es lo que más les gusta a los perros. Cuando estaba en esto, vio con gran susto que un burro de peluche estaba a punto de ser atropellado por un veloz automóvil; corriendo con dificultad el perrito logró salvar la vida del burrito.

- Gracias por salvarme –le dijo el burro después de haber rebuznado por el susto- pero la verdad es que esto me pasa porque no puedo ver ya que perdí mis dos ojos cuando éstos se descosieron.

- No te desanimes le contestó el perrito tratando de ser optimista, pero se me está ocurriendo que si yo me subo en tu lomo, entonces yo puedo ver por ti y tu me puedes ayudar a caminar ya que perdí una de mis patitas.

Y de esta manera nuestros dos amigos se fueron planeando por el camino como lograr sus propósitos. Ya era tarde cuando de pronto oyeron los lastimosos aullidos de un gato, al tiempo que se escucharon los gritos e insultos de los vecinos del lugar que pedían silencio; al acercarse vieron a un gato totalmente desinflado que más bien parecía tapete.

- Amigos, ayúdenme pidió el gato con desesperación, hace algunos días perdí todo mi relleno de trapo y ahora no puedo moverme.

- No te preocupes le respondió el burrito, entre los dos podemos cargarte y llevarte lejos de aquí. Y mientras esto decía, una lluvia de zapatos y de botellas de refrescos empezó a caer sobre nuestros amigos, lanzados sin duda por furiosos vecinos que querían dormir. Cuando iban lejos, se dieron cuenta de que un anciano era asaltado por tres rufianes del lugar. El perro ladró, el burro rebuznó y el gato maulló, y así, haciendo mucha barulla lograron espantar a los bandidos.

- Muchas gracias – dijo el anciano mientras se arreglaba la ropa que le quedó mal acomodada- como ya es muy tarde les suplico que me acompañen a mi casa que no está lejos de aquí.

- Así, los tres animalitos acompañaron al anciano y se quedaron a cenar con él y platicaron sus problemas.

- Les recomiendo que vayan a ver al juguetero para que les haga las reparaciones que necesitan –les dijo el viejito mientras comía un delicioso panqué.

-¿Cree que pueda ayudarnos?

- o conozco y sé que estará deseoso de hacerlo.

El anciano les indicó el camino para llegar al juguetero; fue un viaje muy largo, a veces muy agradable y otras tan pesado, que casi estuvieron a punto de no continuar más. Durante el recorrido ayudaron a todo aquel que los necesitó y recibieron agradecidos el auxilio, indicaciones y consejos de mucha gente. Y fue una tarde, cuando nuestros tres amigos llegaron a su meta, en cuanto los amigos se acercaron a la casa del juguetero, la puerta principal se abrió y un hombre muy alto y fuerte que parecía joven y viejo al mismo tiempo, salió a recibirlos.

-¡Que bueno que han llegado!– dijo muy contento - los estaba esperando -. Yo soy el juguetero y sé a que vienen.

- ¡Caramba! - exclamó el gato- ¿Cómo supo que veníamos?

- Yo soy quien los construyó y sé que tenían que regresar a mi casa; sólo yo puedo solucionar sus problemas pero necesitaba que ustedes quisieran y se propusieran venir. Nadie puede llegar solo a mi hogar, todos los juguetes encontrarán que tienen defectos y que sólo uniéndose a otros con amor, recibiendo y dando, se puede ser feliz. El burrito los cargo con gusto; feliz de poder servirlos y agradecido confió en el gato y el perro que veían por él. Ayudaron a muchas personas y muchas personas los ayudaron. Estando juntos, se alargan los días felices y se aligeran los momentos tristes.

Mientras el juguetero hablaba, los tres amigos comprendieron lo importante que es tener propósitos y lograrlos a pesar de las dificultades que se presenten y de sus carencias y mientras escuchaban absortos, sin que se dieran cuenta, el perrito tuvo una patita nueva; el burrito pudo otra vez ver y el gato nuevamente se encontró relleno y de pie.

Los tres amigos se sintieron inmensamente felices, no sólo estaban completos de nuevo, sino que además, se sentían muy bien con ellos mismos porque lograron sus propósitos.

Al terminar la historia, el facilitador hará preguntas como las siguientes:

-¿Cómo se sentirían los amigos si se hubieran rendido ante un obstáculo para lograr sus propósitos?.

-¿Qué habría pasado si los amigos no se hubieran ayudado?.

-¿Cuándo damos algo, debemos esperar que nos paguen?.

(En: Cómo lograr el desarrollo integral de su hijo).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Qué será, será...	Propiciar la elección de metas, y la toma de decisiones.	Hojas de papel. Lápices. Espacio amplio e iluminado.	30 minutos.	A través de preguntas y la reflexión del ejercicio.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les dirá: que para ser feliz en la vida, es muy importante elegir bien cómo vamos a vivir, cómo nos gustaría vivir, en qué nos gustaría trabajar y qué debemos hacer para lograrlo. Tener metas claras es básico para llegar a lo que deseamos.</p> <p>Les proporcionará papel y lápiz, y les preguntará lo siguiente: ¿Qué me gustaría más ser de grande?. ¿Por qué me gustaría?. ¿Me ayudaría a vivir como quiero?. ¿Qué necesito hacer para lograrlo?.</p> <p>Variantes: Este ejercicio se puede hacer con mímica, dibujo, collage o modelado si se trata de participantes más pequeños.</p> <p>O se pueden plantear otras preguntas como:</p> <p>¿Qué cosas son las más valiosas para mí en la vida? ¿Por qué? . ¿Cómo podrías lograrlas, qué necesitaría hacer?.</p> <p style="text-align: right;">(En: El niño y la Educación)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Fantasía del futuro	Concientizar la importancia de fijarse metas a futuro.	Hojas blancas. Lápices. Salón amplio.	40 minutos.	Comentarios grupales del ejercicio.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les proporcionará hoja y lápiz a cada participante, para que escriban “Un día” situado en cualquier momento del futuro. Puede ser un día normal o un día ordinario.</p> <p>Es importante que creen una experiencia de algo que realmente quiera vivirse. Al finalizar se comentará el ejercicio para interiorizar los intereses personales.</p> <p>‘Mi Fantasía del Futuro’_____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: right;">(En: Aprender Jugando 1)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
La misión.	Que los participantes reflexionen acerca de la importancia de hacer planes para lograr sus propósitos.	Espacio amplio e iluminado. Sillas o tapetes. Historia de la misión.	60 minutos.	De acuerdo a la actitud y participación de los miembros del grupo durante la actividad y a las respuestas que den a las preguntas que realice el facilitador.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo, después les dirá que escuchen con atención la historia de la misión.

-¡Silencio, silencio! Grito la guacamaya- Su Majestad el León acaba de entrar y dará inicio la asamblea de animales del bosque- recaló encrispando las plumas.

En ese momento entró el León. Se veía cansado y arrastraba un poco los pies.

- El León se ve muy enfermo, deben ser sus reumas- susurro el zorro al monito.

-¿Sus reumas?- son los años que va cargando.

El León, que aún conservaba su fino oído, los fulminó con una mirada que ahogó sus risitas. Levantó la garra derecha para llamar la atención y dijo:

- Los he mandado llamar, porque he recibido muchas quejas del glotón; ya se ha comido varios animales y nunca se llena; además siempre está enojado. Así que he decidido que ...

Un golpe seco interrumpió el discurso del rey

- No es nada Su Majestad, fue sólo que el búho se quedó dormido y se cayó de su percha- dijo el perico.

- Bien, bien, gruño el rey - he decidido enviar emisarios a visitar al glotón para advertirle que debe cambiar de comportamiento: a cambio, yo le mandaré comida.

- El rey está loco, quién va a querer ir a ver al glotón? - susurró el mono.

El León se sentó en su trono y dirigió a la asamblea una fiera mirada.

- ¿Quién se ofrece de voluntario?, tú oso ¿O le tienes miedo?.

- ¿Yooo? Su Majestad usted sabe que he estado muy enfermo, además mi osita me necesita, yo, yo, yo, este ...

- Tan grandote y tan miedoso - susurró el mono. Tú tigre ...

- Este, este, este ... su majestad sabe muy bien que casi no veo y sería muy difícil que yo, este yo ...

Con excusas como éstas, todos los animales se disculparon pues tenían miedo al glotón y a su banda de chacales que le ayudaban.

El rey lanzó un grito estremecedor:

- Pues si nadie se ofrece de voluntario, yo elegiré a tres de ustedes. Irán el mono y el zorro por habladores y el búho por dormirse. Y más les vale que cumplan las órdenes o lo pagarán caro.

En este momento el facilitador detendrá la lectura del cuento y le preguntará a los participantes si alguno sabe lo que es una misión y para qué sirven los propósitos en una misión. Después de haber escuchado algunos comentarios hará la siguiente pregunta: ¿Tienen ustedes alguna misión y saben cuáles son los propósitos que deben hacerse para cumplirla?, luego de hacer comentarios seguirá con el cuento.

Todos los animales respiraron tranquilos cuando se sintieron a salvo: todos excepto el zorro y el mono, por su puesto, que quedaron paralizados de terror. Sentían sus pies muy pesados, el corazón les latía con fuerza y sentían un nudo en la garganta.

-¿Qué haremos? –dijo el mono sollozando- nos comerá, nos comerá, nos ...

- No lo sé monito; despertemos al búho.

Sacudieron al búho con fuerza y éste finalmente abrió los ojos con pereza. Mientras el monito lloraba sin poder contenerse, el zorro explicó la situación al búho.

- Si de cualquier manera tenemos que ir –o nos comerá el León- tratemos de planear la misión para poder salvarnos dijo el búho.

-¿Planear? ¿como los zopilotes? –preguntó el mono.

- No, no, debemos reunir información sobre el glotón y los chacales y después establecer prioridades, es decir pensar en qué vamos a hacer primero y qué después; pensar en qué necesitamos para el viaje y en la forma en que vamos a darle el mensaje para que no se enoje.

-¿Podrías explicarnos? –preguntó el zorro.

- Mejor vamos a trabajar de una vez –ordenó el búho-: tú mono, pregunta a los animales lo que sepan de las

costumbres de los chacales y tú zorro, pregunta por el glotón. Nos veremos al anochecer aquí mismo.

El zorro averiguó que el glotón solamente estaba de buen humor acabando de comer, pero que duraba de buen humor por pocos minutos. El monito supo que los chacales dormían la siesta a medio día y que les gustaba muchísimo la carne. Supo también que el glotón tenía una casa con varias ventanas.

- Con los datos que tenemos vamos a hacer un plan: El glotón debe de comer a las 2 pm, y nosotros tardaremos cuatro horas en llegar a su casa, por lo que podremos salir a las 10 am; pero partiremos dos horas antes por si ocurre algo que nos haga retardarnos y por que no sabemos la hora exacta a la que come el glotón. Así que partiremos a las 8 de la mañana.

-¿Tan temprano? Si nos vamos corriendo, podemos salir a las 11 am -sugirió el mono.

- No monito, si quieres salvarte tendrás que obedecerme. Además, saliendo a esta hora, encontraremos a los chacales durmiendo. Si alguno de ellos se despierta, llevaremos suficiente carne para distraerlos. El zorro llevará la carne y si es necesario, los distraerá mientras nosotros pasamos a ver al glotón.

Cuando lleguemos a casa del glotón, yo me esconderé y el monito, desde un árbol, verá por la ventana cuando el glotón acabe de comer, entonces yo tocaré a su puerta y le daré el mensaje del rey, de tal manera que no se moleste.

- Nos vemos mañana a las 7:30 en casa del mono -finalizó el búho.

A la mañana siguiente, despertaron al mono; lo esperaron a que desayunara y salieron a las 8 am caminaron a buen paso y finalmente divisaron la casa del glotón.

Alrededor de la casa se encontraban durmiendo los chacales. Caminaron sigilosamente tratando de no despertarlos, pero el monito por ir dibujando y riéndose, piso la cola de uno de ellos.

-¡Ay! ¿Qué pasa? -chilló el chacal.

En el acto el zorro se adelantó con un pedazo de carne. -Hermano, te desperté porque el rey te manda esta carne, pero no traigo suficiente para todos los chacales, por lo que te ruego no despiertes a tus compañeros. Saborea la carne y platiquemos.

Mientras el zorro hablaba, el búho y el mono llegaron a la casa. El búho se escondió en un matorral y mandó al mono subir a un árbol.

Un momento después, el mono dio la señal al búho para que entrara a la casa.

El búho toco la puerta y le abrió el glotón, quién estaba de muy buen humor.

-¿Qué deseas, hermano búho?

- Vengo, señor glotón a traerle un regalo del rey León. Él se encuentra muy preocupado por su salud por lo que le suplica deje de comer a los animales del bosque que tanto daño le hacen y le ofrece mandarle toda la comida que necesite.

- Dile al rey que le agradezco su preocupación y que le ofrezco pensar en su propuesta. Espero me mande un emisario la próxima semana para darle mi respuesta.

- Así se lo haré saber al rey, señor glotón, adiós.

- El monito y el búho regresaron sigilosamente y sin despertar a los chacales pasaron por el zorro y llegaron a salvo a la corte.

Le contaron al rey que el glotón daría su respuesta dentro de una semana por lo que debía mandar un emisario.

El rey reunió de nuevo a los animales.

- Otra vez con su lata -musito el mono.

- El mono, el zorro y el búho, cumplieron muy bien con su misión, por lo que los felicito - dijo el león.

-¡Bah! fue muy fácil. Todo lo hice yo - dijo el mono.

- Sin embargo, dijo el león -necesitaremos otro emisario. -A ver si encuentra a otro tonto- susurró el monito.

- Y como al mono no se le quita lo hablador, ordeno que vaya de nuevo - rugió el león.

Al principio el monito sintió un vacío en el estómago, pero después pensó:

- Si ya lo hice una vez, lo volveré a hacer.

Así que a la mañana siguiente se levantó corriendo, pues ya pasaban de las 11 am y salió de su casa a paso veloz. Llevaba ya una hora corriendo, cuando se paró a descansar. -¡Puf! no puedo más y aún estoy lejos, ¡caramba! se me olvidó la carne. Cortaré unos plátanos en el camino, después de todo, son mejores que la carne.

El monito continuó su viaje y al llegar cerca de la casa del glotón, avanzó con cautela. De pronto, tres chacales le cayeron encima.

- Hermanos - dijo uno de ellos- miren lo que encontramos. -No me coman, hermanitos; miren, les traigo unos platanitos -sollozó el monito.

Nadie volvió a ver al monito. Todos los animales comentaron lo sucedido.

- Bueno - dijo el león- después de todo, era simpático.

Al finalizar la historia el facilitador pedirá que hagan comentarios respecto a las siguientes preguntas:

-¿Qué creen ustedes que pasó con el monito?

-¿Por qué creen ustedes que lo atraparon?

-¿Se han hecho algún propósito?

-¿Han hecho ustedes algún plan para lograr sus propósitos?

- Ahora vamos a planear lo que cada quien hará el próximo domingo.

(En: Cómo lograr el desarrollo integral de su hijo).

AUTOINTEGRIDAD

ANEXO 7

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Sopa de letras.	Estimular a los niños para aumentar su autoestima y mantenerla alta.	Hojas blancas. Lápices.	15 minutos.	Por medio de la discriminación y explicación de los pilares que conforman la autoestima.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitadora le proporcionará a cada uno de los participantes una hoja con la sopa de letras y les indicará que localicen y marquen los pilares que conforman la autoestima, posteriormente mostrarán su ejercicio ya realizado y voluntariamente participarán para explicar alguno de dichos pilares.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el Manual de Autoestima)</p>				

E	N	A	T	U	E	C	U	A	R	N	T	U	A	M	E	I	P	N	D	I
C	I	U	P	M	P	A	E	U	C	O	N	P	N	A	T	O	U	C	A	T
U	T	E	N	C	R	I	O	T	A	P	I	E	T	O	C	U	N	E	U	O
A	O	N	P	T	A	N	T	O	R	E	L	O	P	K	O	I	T	O	L	E
U	U	U	N	O	P	C	S	A	B	A	E	D	I	L	N	A	U	L	A	T
T	U	T	U	M	A	E	O	C	U	L	U	T	E	O	M	C	E	P	I	A
O	N	A	O	B	U	R	I	E	A	T	I	O	I	T	A	E	L	A	D	E
P	U	S	N	C	T	R	E	P	O	U	L	C	O	M	E	S	U	P	A	T
R	I	O	Q	L	O	S	I	T	C	O	A	R	I	A	C	O	P	O	D	L
O	T	E	R	A	I	N	O	A	E	M	T	A	E	M	O	S	E	L	I	A
P	A	L	U	T	E	I	C	C	R	A	L	M	A	I	R	I	A	E	R	U
O	N	A	L	O	R	A	N	I	C	I	A	O	P	U	E	R	I	A	G	O
S	U	P	E	L	O	U	F	O	E	R	E	N	E	M	A	I	O	M	E	P
I	R	A	L	M	U	A	U	N	I	N	A	P	O	L	I	C	I	S	T	E
T	U	L	E	S	O	L	F	I	R	E	C	E	F	U	R	A	L	E	N	N
O	N	E	A	T	U	E	A	P	O	T	U	I	L	S	E	L	O	N	I	A
L	O	N	U	L	A	N	L	U	L	U	T	E	A	O	R	U	S	A	O	P
E	P	A	E	C	P	O	C	F	R	E	L	U	E	J	A	E	M	L	T	E
O	L	I	N	O	N	C	I	O	M	C	E	O	R	U	F	U	L	O	U	A
D	A	D	I	L	I	B	A	S	N	O	P	S	E	R	R	O	T	U	A	R

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Maqueta de Autoestima.	Que los participantes se conozcan más así mismos y sus compañeros los conozcan mejor. Crear compañerismo y elevar la autoestima Manejar verbalización y psicomotricidad.	Plastilina. Dado. Maqueta con 6 lugares: El castillo feliz, nube de los sueños, isla del amor, túnel de los castigos, bosque del miedo y un apartado para contar algo triste Paletas. Un castillo pequeño, proporcional a la maqueta, que funciona como meta.	30 minutos.	A través de la participación durante el desarrollo de la actividad y de los comentarios que realicen a lo largo de la experiencia de aprendizaje y respecto a la misma.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le dará plastilina a los participantes para que moldeen su propia figura con ella, posteriormente todos colocan su muñequito en el inicio señalado en la maqueta y se les explica lo siguiente: Cada participante (por turno) tirará el dado y el número de puntos que obtenga será el número de lugares que avance su muñeco, según el lugar al que haya llegado es la acción que le corresponderá realizar; por ejemplo, si un niño llega a la isla del amor deberá contar una experiencia agradable de su vida y si llega a la nube de los sueños contará algo que quiera realizar pero que le parezca como un sueño lograrlo, etc. Ganará el participante que llegue primero a la meta y su recompensa será repartirle a sus compañeros las paletas que estarán dentro del castillo de la maqueta.</p> <p style="text-align: right;">(En: Manual de Prácticas de Campo)</p>				

TÍTULO	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Círculo de integridad.	Que los participantes logren la autointegridad y aumenten su autoestima.	Espacio amplio.	20 minutos.	A través de la participación durante el desarrollo de la actividad y de los comentarios que cada participante realice al final del ejercicio respecto a cómo se sintieron.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo y elegirá a alguno de ellos para que quede dentro del círculo, después explicará que los participantes que forman el círculo, tomados de las manos vayan girando al mismo tiempo que recuerden y le mencionen a su compañero del centro las cosas positivas que han descubierto en él durante las sesiones que han trabajado juntos. Luego se cambiará al participante del centro del círculo y se repetirá el mismo proceso. Cuando ya hayan estado en el centro del círculo todos los participantes, procederán a sentarse para comentar cómo se sintió cada uno al escuchar varias cosas agradables y positivas respecto a su persona.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el Manual de Autoestima)</p>				

TÍTULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El tren de la integridad.	Que los participantes identifiquen en qué situaciones han podido sentir autointegridad.	Espacio amplio e iluminado.	20 minutos.	De acuerdo a los ejemplos que mencionen los participantes y a la participación y comentarios que realicen durante y al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador anunciará que se construirá el tren de la integridad y que para ello todos deberán estar atentos, pues será de la siguiente manera: El facilitador será la máquina del tren y los vagones se formarán con los participantes, cuando la máquina silbe enseguida se detendrá para que un niño mencione algún ejemplo que ilustre un momento en que se tiene autointegridad o alguno de los componentes de la autoestima y si es correcto subirá al tren y formará un vagón del mismo, en caso de que el ejemplo no sea correcto entre todos lo corregirán. Una vez que todos los participantes formen parte del tren, se procederá a hacer comentarios acerca de la actividad.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el manual de autoestima).</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Explorando mi Autointegridad.	Propiciar que los participantes experimenten la autointegridad.	Espacio amplio. Sillas. Bolígrafos o lápices. Hojas blancas.	50 minutos.	A través de la participación y los comentarios de los participantes durante y al final de la actividad.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten en círculo, después les explicará que en ocasiones hacemos cosas que difieren de lo que sentimos y de lo que pensamos, y esa incongruencia genera frecuentemente molestia con uno mismo, ejemplo: ‘Si a Rubén le gusta jugar voleibol pero al resto de sus amigos les gusta el fútbol y para no sentirse rechazado por ellos Rubén se inscribe también al equipo de fútbol, entonces es muy probable que en algún momento se sienta molesto con él mismo por no haberse inscrito en el equipo del deporte que realmente le gusta, pues pensó que si lo hacía sus amigos ya no lo aceptarían como amigo o que quizá se burlarían de él’. Después de mencionar el ejemplo, el facilitador le pedirá a los participantes que proporcionen su opinión respecto al caso de Rubén, para ello los invitará a tomar el lugar del personaje para saber que harían si realmente estuvieran en esa situación, luego entre todos concluirán de que forma Rubén pudo haber experimentado la autointegridad. Finalmente el facilitador le indicará a los miembros del grupo que traten de recordar una situación en la que hayan estado involucrados y se hayan sentido incongruentes y otra en la que hayan experimentado autointegridad, enseguida los invitará a compartir con el grupo sus experiencias y a expresar comentarios que favorezcan la autointegridad de alguien.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el manual de autoestima).</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
El espejo mágico.	Que los participantes analicen y reflexionen acerca de qué es más importante parecer o ser.	Espacio amplio e iluminado. Sillas o tapetes.	60 minutos.	De acuerdo a los comentarios sobre la actividad y a las respuestas proporcionadas a las preguntas que realice la facilitadora.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le pedirá a los participantes que se sienten en ronda y que pongan atención para escuchar el cuento que se llama ‘El espejo mágico’. Hace algún tiempo, cuatro hermanos se mudaron a una colonia cerca de un bosque; allí hicieron muchos amigos con los que se divertían mucho, a tres cuerdas había una edificación abandonada que empezaron a utilizar para jugar. Una vez que jugaban a las escondidillas, un joven del grupo descubrió debajo de periódicos y trapos viejos tirados, una puerta de madera en el piso; después de luchar mucho por abrirla los jóvenes lograron descubrir una habitación espaciosa.

Al llegar a esta parte el facilitador hará preguntas como las siguientes:

- ¿Qué se imaginan que había en el cuarto?
- ¿Cómo se imaginan que es el cuarto?
- ¿Qué harían en ese cuarto?

El facilitador escuchará y comentarán las respuestas, luego los felicitará a todos por participar y continuará con el cuento.

Pues fíjense que los muchachos regresaron después con veladoras y empezaron a explorar la habitación; encontraron muebles arrumbados e innumerables telarañas; pero lo que más llamó su curiosidad, fue un enorme cuadro cubierto con un paño negro. Con mucho temor uno de nuestros amiguitos llamado Pepe lo descubrió, y entonces vieron un bello espejo con un marco dorado. Juan –otro miembro de la pandilla- se acercó para tocar el cuadro y, ¡cuál no sería su sorpresa al ver y sentir que su mano atravesaba el cristal! Cuando retiró su mano, está estaba llena de agua. Después de discutirlo mucho y de armarse de valor, nuestros amigos penetraron al espejo y salieron junto a una cascada de agua clara y fresca. Luego subieron por unas piedras y caminando, llegaron a un valle lleno de árboles.

Aunque estaban muy contentos con su descubrimiento y de recorrer el paisaje maravilloso, quisieron regresar a casa, pues sabían que sus papás estarían muy preocupados por ellos; pero no pudieron encontrar otra entrada que los regresara.

Después de varias horas de buscar la salida y no encontrarla, uno de los muchachos quiso sentarse en una gran piedra pero al tratar de hacerlo, ¡la piedra se deshizo! Pepe se acercó a un riachuelo y con su mano ahuecada intentó beber agua pero al tenerla en la boca sintió una sensación espantosa, ¡no era agua!

-¡Caracoles! Esto sí que está raro- dijo uno de los muchachos llamado Miguelín.

Entonces se dieron cuenta que entre las plantas que los rodeaban había plantas reales y plantas de plástico, tan bien fabricadas que parecían reales; las hermosas nubes que flotaban en el cielo parecían ser de algodón, sujetas por unos gruesos alambres; algunas de las piedras eran reales, pero otras estaban hechas de cemento e incluso muchas de ellas eran de unicel pintado.

Por un momento los muchachos no supieron que pensar; tenían hambre y sed, además se acercaba la noche y no habían llevado abrigos. Decidieron seguir caminando y de pronto, al subir una loma, se encontraron con un desierto que extendía a sus pies.

-En ese desierto debe hacer mucho calor; pero ¡Miren, allá a lo lejos se ve a un hombre!- dijo Pepe.

-Es cierto, caminemos pronto hacia él, quizá pueda decirnos donde está la salida- gritó uno de los hermanos llamado Víctor.

Lo que parecían ser lomas de arena, eran en realidad de plastilina rociados con harina; no hacía calor ni frío, la temperatura era la misma que en el bosque. Finalmente, llegaron a donde se encontraba el hombre. Era un hombre que parecía tener unos 40 años, con una barba canosa y unos gruesos lentes; vestía un traje que parecía muy fino y fumaba placidamente una pipa. Tenía un grueso libro entre sus manos.

-¡Buenos días! –saludo Miguelín- ¿Podría usted ayudarnos?, nos encontramos perdidos en esta tierra y no encontramos la salida, ¿sabe usted dónde se encuentra?.

-¡No me insulte, joven! –gritó el hombre- ¿le parezco acaso un ignorante?. Sepa usted jovencito que yo soy doctor en ciencias universales. ¿Acaso es usted ciego?, ¿No reconoce la calidad cuando la ve?.

- Discúlpenos doctor, no pretendimos ofenderlo.

-Esta bien, esta bien; claro que no puedo esperar que haya gente tan inteligente como yo

-dijo el hombre- para que vean lo bueno que soy, les diré cómo salir de la tierra de la imagen.

-Perdone profesor ¿Cómo dijo que se llama este lugar? –preguntó uno de los muchachos.

-Este lugar se llama “La Tierra de la Imagen” aquí lo único que tiene importancia es la imagen; la imagen proporciona al hombre paz y felicidad. Esta tierra es realmente bella, todo aquí es bello, no existen los defectos.

-Pero, -replico Miguelín- no todo es real.

-¿Qué quieres decir con que no todo es real? –gritó el hombre.

-Mire por ejemplo este árbol –contesto tímidamente Miguelín- es de plástico.

-¿Y eso que?, ¿es un árbol de plástico real! Y muy real –volvió a gritar el hombre fuera de sí.

-Doctor, no pretendemos distraerlo más de sus ocupaciones, ¿Podría decirnos dónde está la salida de esta tierra? –preguntó Pepe.

El hombre respiró profundamente, se arregló el traje y el pelo, meditó por unos instantes y contestó:

-En verdad que no quiero que se lleven una mala impresión de mí –les dijo sonriendo- en realidad soy un hombre muy tolerante y agradable. Para salir de aquí tienen que caminar tres días hasta que encuentren un enorme roble, giren a su derecha y caminen dos o tres días hasta que encuentren una piedra enorme. Por ahí encontrarán la salida.

-¿Nos puede repetir las indicaciones?

-Caminen tres días hasta que encuentren una enorme piedra, giren a su izquierda y caminen hasta encontrar un enorme roble.

-Muchas gracias, doctor que tenga buena tarde.

Los muchachos se alejaron tristemente pensando en la larga jornada y como tenían hambre decidieron caminar hacia un huerto de manzanas para comer algunas, pero aunque eran muy hermosas, no podían comerlas porque eran de cera, de cartón o de plástico. Después de mucho buscar, encontraron sólo dos manzanas que se podían comer. Se sentaron en el suelo y partieron las frutas.

-Descansemos un poco antes de caminar hasta encontrar un enorme roble –dijo Pepe.

-Hasta encontrar una enorme piedra -corrigió Víctor.

-Un momento –dijo Juan-, la primera vez nos dio unas indicaciones y después otras. En realidad este señor no sabe dónde está la salida, sólo quiere aparentar que sabe dónde está.

Por un momento se quedaron en silencio sin saber qué hacer.

-La salida debe estar en el mismo lugar por donde entramos. Yo pienso que la roca que estaba detrás de la cascada sólo aparentaba ser sólida; regresemos allá inmediatamente –propuso Miguelín.

Regresaron rápidamente a la cascada y al tratar de tocar la enorme pared de roca, su mano la atravesó. Sin perder tiempo cruzaron los muchachos la pared y se encontraron nuevamente en la casa abandonada. Corriendo regresaron a sus casas, felices por regresar al lado de su familia.

Finalmente el facilitador hará preguntas como las siguientes:

-¿Qué piensan del señor que dijo que era doctor en ciencias universales?

-¿Qué creen que pueda pasar cuando alguien trata de parecer lo que en realidad no es?

-¿Cómo se sentirá una persona que actúa como realmente es?

-¿Qué piensan de la gente que siempre busca aparentar lo que no es o no tiene?

-¿Qué podría ocurrir si alguien se dejará llevar por una imagen o apariencia, sin hacer caso a sus pensamientos y sentimientos.

-¿Alguna vez ustedes le han dado más importancia a su apariencia que al cómo son?

(En: Cómo lograr el desarrollo integral de su hijo).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Historia de Carlitos.	Propiciar la reflexión en los participantes y generar alternativas para sentirse bien consigo mismo y con los demás.	Espacio amplio e iluminado. Sillas o tapetes.	40 minutos.	De acuerdo a las opiniones que expresen los participantes.

PROCEDIMIENTO: El facilitador le indicará a los participantes que se sienten en ronda y que escuchen la historia de Carlitos para que posteriormente le den su opinión al respecto.

Un día que Carlitos entró al salón de clases se sintió muy triste. Esta sensación lo invadía desde que tenía que apoyarse en sus muletas después de su terrible enfermedad. Quizá no las podría abandonar por el resto de su vida.

-¡Hola Carlitos! –Le dijo la maestra con una sonrisa. Pasa y siéntate en donde prefieras.

Sintió que algunas niñas lo miraban con compasión, pero algunos de sus compañeros lo veían con ojos de burla. La maestra comenzó su exposición de Ciencias Naturales explicando cómo las plantas a través de un proceso llamado fotosíntesis, liberan oxígeno en el aire. Al finalizar la clase y sonar la hora del recreo, Juan y Pedro salieron gritando y dándose empujones; cuando vieron a Carlitos se empezaron a reír de él y de sus muletas y comenzaron a rodearlo mientras le hacían burlas y lo empujaron para hacerlo caer. Estaba a punto de perder el equilibrio cuando afortunadamente la maestra intervino regañando duramente a Juan y a Pedro.

- Pero no le estábamos haciendo nada –dijo Pedro con coraje en su rostro.

- No es cierto –dijo Carolina- yo vi cuando lo estaban jaloneando.

Después del incidente, Carlitos se sentó en una banca y comenzó a llorar. Pensó que todos lo odiaban por ser diferente; tal vez; -pensó- la gente se burlará de mi durante toda mi vida.

Carolina que veía a Carlitos desde lejos se acercó tímidamente y le dijo: No tienes porque llorar, no todos los niños son tan malos como Pedro y Juanito.

- Pero es que además no puedo jugar con los demás.

-Mira tengo unos juegos muy divertidos donde utilizamos dados. También puedes platicar con Paco y Rocío...

Mientras decía esto, efectivamente llegaron Paco y Rocío riéndose de un chiste.

- Note desanimado –dijo Paco a Carlitos, fíjate que mi hermano tuvo un problema parecido, pero ahora vive muy contento. Nosotros queremos ser tus amigos.

Carlitos pensó que todo eso lo decían porque le tenían lástima; pero también se sentía bien por tener con quien platicar. En un momento Carlitos se sintió confuso. Por un lado estaba enojado y quería vengarse de los que lo lastimaban; por otro lado se sentía triste y agradecido con estos niños que le brindaban su amistad.

Al llegar a esta parte, el facilitador hará preguntas como las siguientes:

-¿Cómo tendría que ser la reacción de Carlitos ante esta situación para decir que puso en práctica su autointegridad?.

-¿Creen que Carlitos sea libre para tomar decisiones óptimas frente a la vida?.

-¿Creen que alguien que se deje llevar por los comentarios de sus compañeros tenga autointegridad?.

Finalmente el facilitador comentará que Carlitos podía tratar de olvidarse de los insultos y concentrarse en las cosas que realmente le gustaba hacer, después de todo, el mundo no parecía tan malo y él era libre para tomar sus decisiones.

(En: Cómo lograr el desarrollo integral de su hijo).

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Mi universo.	Propiciar la Autointegridad e incrementar la autoestima.	Hojas de color. Estrellas de diferente color. Masquin tape. Pizarrón. Plumón.	40 minutos.	A través de las siguientes preguntas. ¿Por qué eligieron pegar determinada estrella a su compañero? y ¿cómo se sintieron al ver que las estrellas que tenían?
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les dirá a los niños que van a representar su universo, se les proporcionará una hoja a cada niño(a) en la cual ellos escribirán la palabra “Mi universo”. Se les entregará una planilla con estrellas de colores por niño(a), cada color representará uno de los pilares de la autoestima, por ejemplo: las estrellas de color azul representan a la Autoaceptación, la verde Autoconciencia, la roja Autoafirmación, la plateada Autopropósito, la morada, Autoresponsabilidad y la amarilla a la Auto integridad.</p> <p>Los niños pegarán su hoja en la espalda y caminarán en busca de sus compañeros para pegarles las estrellas que consideren convenientes de acuerdo al color que represente cada pilar y ellos consideren ha desarrollado.</p> <p>Para finalizar se les pedirá que desprendan la hoja de su universo y la observen para que luego se hagan comentarios al respecto.</p> <p style="text-align: right;">(Creada para el Manual de Autoestima)</p>				

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Mi círculo personal.	Propiciar el Autoconocimiento.	Salón amplio. Círculos de diferentes tamaños. Fotografías de cada integrante. Masquin tape. Plumones.	60 minutos.	A través de las preguntas que corresponden a cada círculo o lente.

PROCEDIMIENTO: El facilitador les dirá “deseo que aprendan cómo funcionan las diversas partes del individuo y que descubran que todos somos un tesoro”.

Imaginen que miran con unos anteojos que tienen ocho lentes, cada uno de los cuales refleja una parte esencial del individuo: **Su cuerpo** (parte física), **Sus pensamientos** (parte intelectual), **sus sentimientos** (parte emocional), **sus relaciones** (la parte interactiva), **su contexto** (espacio, tiempo, aire, color, sonido y temperatura), **su nutrición** (los líquidos y sólidos que ingiere), **su alma** (parte espiritual). Ahora vamos a hacer nuestro “círculo personal”. Con los ocho círculos que tienen les daremos nombre e iremos pegando a cada una de las partes que nos integran como personas; el círculo más grande corresponde a el “físico”, el círculo que sigue corresponde al “intelecto”, el tercero a las “emociones”, el cuarto a la “sensualidad”, el quinto a la “interacción”, el sexto “nutrición”, séptimo “contexto” y octavo “espiritualidad”.

Ya que dimos nombre a cada elemento que integra al “yo” (persona) le preguntaremos a cada una de las partes lo siguiente: **físico** ¿Tú, que eres dueño de tu propio cuerpo, satisfaces sus necesidades? ¿Lo escuchas con atención?. El cuerpo te dirá cuando está cansado, hambriento o tenso. La segunda lente nuestro **intelecto**: esta lente revela la información que recibes, los pensamientos que tienes y el significado que le das, aquí se interroga a ¿Qué entiendo? ¿Cómo aprendo cosas nuevas? ¿Cómo analizo las situaciones y resuelvo los problemas?. La tercera lente es la de nuestras **emociones**, tus sentimientos ¿Tienes libertad para conocerlos y aceptarlos? ¿Cómo los restringes? ¿Cómo los expresas?. La cuarta lente permite que sepas cómo te **percibes**, ¿Cuál es el estado físico de tus órganos de los sentidos? ¿Qué libertades tomas para mirar, oír, tocar, gustar y oler?. La quinta lente muestra cómo **interactuamos** con la gente que puebla nuestro mundo. ¿Cómo valoramos la calidad de las distintas relaciones? ¿Cómo utilizamos el poder? ¿Renunciamos a él para convertirnos en víctimas? ¿Lo aprovechamos para desarrollar la armonía interior y con los demás, o para amenazar?. La sexta lente tiene que ver con la **nutrición** ¿Qué clase de comida y bebida le das a tu cuerpo? ¿Sabes que necesitas de una buena nutrición para alimentar a tu cuerpo?. La séptima lente tiene que ver con tu **contexto** ¿Cómo son las imágenes y sonidos? ¿Cómo es la sensación de los objetos, la temperatura, la luz, el color etc.? La octava tiene que ver con la **espiritualidad** ¿Cómo consideras tu vida? ¿La respetas? ¿Utilizas en tu vida cotidiana la espiritualidad?.

Todas las partes interactúan entre sí en todo momento, es decir que lo que le sucede a una afectará a las demás.

Ahora, coloca en un círculo independiente tu fotografía y ponla en el centro, alrededor estarán los otros círculos y tú le darás el color que desees, después de haberte hecho las preguntas correspondientes a cada lente o círculo. Es recomendable que la actividad la conserven en casa y que todos los días se pregunten cómo está cada lente.

(En: Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar)

TITULO	PROPOSITO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACION
Relajación.	Propiciar la relajación, el autoconocimiento y la autointegridad.	Hoja del método de relajación. Tapetes. Música. Espacio amplio y ventilado.	60 minutos	A través de comentarios y preguntas del ejercicio.
<p>PROCEDIMIENTO: El facilitador les pedirá que se pongan cómodos, sus espaldas rectas, las manos descansando sobre sus piernas. Les hablaré usando el pronombre “tú”, dado que este ejercicio va dirigido a cada uno de ustedes.</p> <p>Cierra tus ojos, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 2, tres veces.</p> <p>Nuevamente, respira en forma profunda, al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 1, tres veces.</p> <p>Pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo se aflojan tus cabellos, ahora tu frente y la piel que la cubre. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación. Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así, recorre tus ojos, mejillas y boca, aflójala; revisa que toda tu cara esté relajada.</p> <p>Ahora, baja tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas sus partes interiores y exteriores.</p> <p>Ahora tus hombros, suéltalos, siente cómo se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflójalos...</p> <p>Relaja tu pecho, siente cómo se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.</p> <p>Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente cómo se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas aflójalas; tus pantorrillas, tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, aflójalos y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente cómo cada uno de ellos se suelta.</p> <p>Siente, como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras sea montaña o mar. Quédate ahí, gozando de todo lo que ves a tu alrededor; no pierdas ningún detalle. Guardaré silencio por unos momentos.</p> <p>Ahora imagina un valle, rodeado por colinas llenas de árboles; imagina que en el centro de ese valle tú eres una semilla, sembrada bajo ese pasto verde; siente el calor de la tierra, su humedad; hacia arriba no ves nada. Poco a poco, empiezas a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y traspasa la tierra. Ve la Luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchado y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Comienza a brotarle hojas, sus ramas, crecen se bifurcan y extienden, comienza a brotarle flores, flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo el que pasa encuentra sombra y descanso bajo él, goza del aroma de sus flores y saborea sus frutos.</p> <p>Sí, ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza; en lo alto brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso.</p> <p>Ahora... lentamente... regresa... ten conciencia de tu cuerpo, trata de mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda, y ...tranquilamente, abre tus ojos.</p> <p>Seguramente ahora te sientes tranquilo, en paz, mucho mejor que antes.</p> <p>Ahora comentaremos: los sentimientos personales, la importancia del ambiente, etc.</p> <p style="text-align: right;">(En: Técnicas grupales para la construcción de valores)</p>				