



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

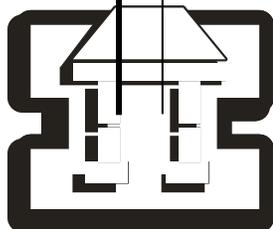
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

**EL TRABAJO CON LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES  
DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**

**TESIS TEÓRICA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A :  
LUISA MARTHA RENDÓN RIVERA**

**COMISIÓN DICTAMINADORA:  
MTRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ  
MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA  
MTRA. GUADALUPE AGUILERA CASTRO**





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**

### **A DIOS**

Por formar parte de su plan divino.

### **A MIS PADRES**

Que con su ejemplo de superación, lograron darme bases para aprender de los obstáculos que la vida presenta.

### **A MIS HERMANOS Y SOBRINOS**

Por el cariño y apoyo incondicional que me muestran en todo momento.

### **A MIS AMIGOS**

Que durante el tiempo empleado en la elaboración de mi trabajo, me impulsaron para terminar y lograr mi meta..

### **A MIS ASESORAS**

A la maestra Toñita, quien tuvo a bien compartir sus conocimientos al inicio y término de este trabajo, que es fundamental para mi desarrollo personal y profesional.

A las maestras Margarita y Lupita, por haber colaborado en la elaboración del trabajo y gracias a sus observaciones precisas, logré concluirlo.

### **Y FINALMENTE**

Agradezco a todas las personas que de forma indirecta, contribuyeron, para lograr un objetivo más en mi vida.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>20</b>
ADOLESCENCIA	
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>43</b>
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>69</b>
LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EDUCACIÓN	
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>107</b>
AUTOESTIMA	
<b>CAPÍTULO 5.....</b>	<b>133</b>
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA EN EL AULA	
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>209</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>220</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>215</b>

## INTRODUCCIÓN

*Nada ha cambiado,  
excepto. Mi actitud...  
Por eso, todo ha cambiado.*

*Anthony de Mello.*

El niño es totalmente dependiente de los mayores, pero conforme crece, se da cuenta de que quiere y puede ser independiente, quiere ser grande, manejarse por sí mismo, pero no sabe como.

Crecer es una de las cosas más difíciles que hacemos en la vida. Para nadie ha sido fácil. Es difícil crecer por que la vida nos pide cosas nuevas, cosas desconocidas que nos da miedo intentar, pero vale la pena el desafío. Cada nueva fase de nuestro desarrollo es una experiencia emocionante que nos hace crecer como seres humanos.

La adolescencia es una etapa muy importante en el ciclo de la vida, ya que es en esta etapa, que el individuo debe aprender lo que su grupo social le exige, para ser reconocido como adulto útil.

En consecuencia las acciones y decisiones tomadas en este período son cruciales, pues repercutirán en la vida futura, lo que haga el joven, ya sea porque así lo decidió o porque se deje llevar por las circunstancias, determinara en gran

Aguilar (1996) señala que, cada etapa del ciclo vital plantea al ser humano problemas característicos y nuevas oportunidades de insertarse en el mundo.

La adolescencia implica cambios y crisis en todos los aspectos, es la época de la vida en la que se presentan más cambios en más poco tiempo y siempre que hay cambios hay descontrol.

Como se señaló anteriormente, los años de la adolescencia son tiempos para independizarse, para romper con la dependencia de los mayores y empezar a funcionar para, sí mismos. Se vive un período de transición, donde ocurren cambios físicos, cambia todo el cuerpo, la mente, las relaciones, la manera de ver la vida, habrá “problemas” nuevos, nuevos temores.

Los jóvenes y las jóvenes crecen de manera diferente durante la adolescencia, y como resultado obtienen diferente conformación corporal. Los adolescentes en ocasiones tienen un aspecto desaliñado, que tardan en acostumbrarse a sus nuevas proporciones y por lo que suelen parecer torpes.

El adolescente se percibe diferente del otro, quiere ser reconocido como único e individual, quiere ser respetado y aceptado. Es un mundo fascinante el que vive, pero que será toda vía mejor, si sabe por lo que va a ir pasando.

A partir de las nuevas necesidades tanto físicas, como emocionales, que experimente, y del desarrollo de su intelecto, construirá su identidad personal, lo cual implica entre otras cosas, que determine con claridad quien es, como es y que desea hacer.

Pick y cols., (1997), nos dicen que la persona está compuesta por características físicas, emocionales, intelectuales y sociales. Algunos aspectos de estas características son innatas y otras son aprendidas.

Cada ser humano tiene características propias, Algunas son semejantes a las de otras personas y otras son diferentes, de manera que se constituye un ser único e irreplicable que no puede ser comparado con nada ni con nadie. Por lo tanto, no cabe la comparación con la pareja, con los hermanos, con los amigos, etc., respecto al valor que cada uno (a) tiene como ser humano, ya que cada quien posee un valor único.

El valor que cada quien posee como persona es algo que se experimenta de manera individual. Cada uno (a) tiene sus propias metas sobre quién quiere ser o cómo se puede desarrollar. Reflexionar sobre éstas lleva a mayor conocimiento de sí mismos (as).

Los cambios que experimenta traen nuevas necesidades, y la manera en que manifiesta éstas, depende de su contexto cultural y de cómo asume su posición frente a la vida. Si analiza un poco cada decisión que toma, verá que sólo hace algunas cosas con base en su libertad, y que muchas otras se le imponen, sin que lo note e incluso creyendo que las hace libremente.

Durante la adolescencia, el joven está en una etapa de experimentación constante, buscando su identidad y un lugar en el mundo. Esta búsqueda se puede ver en cosas cotidianas como la ropa, la música, los lugares que frecuenta, etc., en ocasiones imitando a algunas personas en su forma de ser, vestir o hablar, al otro día puede conocer a otra persona y adoptar alguna idea o imitando otras cosas, hasta que poco a poco va desarrollando su identidad propia.

Durante esta etapa de construcción de identidad y definición de proyectos del adolescente, se enfrenta a influencias externas o presiones, que pueden llevarlo a dejar que otros tomen decisiones por él, sin darse cuenta que ya está en posibilidades de elegir sus propios proyectos. Por ello es importante que al reflexionar sobre sus necesidades e intereses, analice a que obedece; a su libre albedrío y su posición comprometida con la sociedad o a los mecanismos que le

someten a seguir las ideas y formas de vida impuesta, generalmente por los grupos que dominan la economía.

Por otro lado, los medios masivos de comunicación envían mensajes; por ello esto hace que el joven presente confusión tratando de cambiar sus gustos y su imagen para hacerla similar a lo que los mensajes dicen. De ahí la importancia de que desarrolle su propia capacidad crítica, lo cual le ayudará a distinguir cuáles son los valores que realmente le importan.

En el proceso de construcción de su identidad podrá tomar decisiones correctas y equivocadas. De ahí que para algunos jóvenes sea necesario un espacio de exploración de sus propias vivencias que le permitan reflexionar, reconocer su entorno sociocultural, conocerse a sí mismo, hablar, descubrir sus intereses y habilidades, así como aprender de sus “errores” para sobreponerse a ellos y plantearse nuevos retos.

Una invitación a la reflexión para mejorar la calidad de vida del adolescente, contribuye a elevar el nivel de conciencia y mejorar así las relaciones de convivencia, a respetar a los que son diferentes a él, a los que tienen ideas y valores distintos y a los que provienen de culturas diversas. Esto le permitirá profundizar en el conocimiento de él mismo, del mundo que lo rodea, crecer por fuera y por dentro, afirmar los valores que le transmiten sus padres y conocer otros que han de regir su vida presente y futura, construir consciente y responsablemente su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo y a decidir que hombre o que mujer quiere ser.

Lo que el joven piensa de sí mismo, no necesita reconocimiento externo, aunque a veces ayuda, lo importante es que se acepte como es, que confíe en él y que siempre trate de ser mejor.

Asumir la existencia con optimismo y con responsabilidad es una buena manera de hacerlo, tomar los “problemas” como situaciones que deben superarse y no como derrotas anticipadas, debe ser norma que gobierne sus actos.

La respuesta a todos nuestros “problemas” grandes o pequeños, está dentro de nosotros mismos. Los pensamientos “negativos” de enfermedad, pobreza e infelicidad, si se les deja echar raíces se convierten en experiencias de su clase. Debemos sembrar pensamientos “positivos” para aprender a trabajar y cultivar las plantas, de modo que de frutos de experiencia “sana”. Nuestras creencias, ideas e imágenes mentales se reproducirán de acuerdo a su clase.

En lugar de identificarnos con ideas “negativas” aprendamos a hacerlo con ideas “positivas”, pues llegaremos a ser aquello con lo cual nos identificamos. (DIF, s/a).

La imagen que tengamos de nosotros mismos es el factor determinante de toda nuestra conducta, actuamos y nos relacionamos con los demás de acuerdo a la manera que pensamos y sentimos de nosotros mismos. Todos tenemos actitudes “positivas” y no tan “positivas”, debilidades y fortalezas, ningún ser humano es perfecto, por eso no debemos hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir modificando nuestros defectos pero “así como soy, merezco todo mi respeto”. No se es ni peor, ni mejor, sino sólo diferente. (DIF, s/a).

Nuestro comportamiento y las decisiones que tomemos con respecto a nuestra vida, afectará nuestra autoestima. La autoestima es un aspecto que requiere mayor fortaleza en el adolescente.

La autoestima se configura a través de los mensajes que nos envían desde que somos pequeños. La confianza y seguridad que tenemos durante esa época, depende de la certidumbre, cariño, amor, y trato, que nos dan las personas significativas como lo son los padres. Si nos mandan mensajes “devaluantes”

vamos a crear el concepto de que no somos merecedores, que no valemos, pues el niño precisa de creer totalmente en sus padres, de lo contrario no podría sobrevivir. A parte de estas premisas empieza a concebir, que él no es lo suficientemente bueno, que por eso “no lo quieren”, “ellos son buenos”, esa es la única forma que el niño logra asimilar los agravios emocionales, responsabilizándose del comportamiento de sus padres, y así evita, el enfrentamiento con la dolorosa verdad: que en realidad, nuestras deidades parentales nos traicionarán cuando más vulnerables éramos (Forward y Buck 1990; SEP, s/a).

Es normal que en la adolescencia haya muchos momentos en los cuales la autoestima baja, pues apenas comienzan a desarrollar sus capacidades; sin embargo es el período ideal para construirla y reforzarla.

Ángeles y cols., (2001) señalan que, la autoestima es la forma en que uno se percibe y se siente. Es opinión “positiva o negativa” que se tiene de uno mismo, y se va formando desde que nacemos, a partir de las relaciones que establecemos con las demás personas.

La autoestima debe ser sentida como la esencia interna de sí mismo. Una persona con autoestima se dice a si misma: “valgo y soy querida (o)”. Una buena autoestima permite crecer interiormente, tener seguridad, desarrollar amistades, ser alegre, libre, optimista y con capacidad de dar y recibir.

La manera como nos sentimos con nosotros mismos (as) afecta todos los aspectos de nuestra vida, desde el funcionamiento en la escuela o en el trabajo, las relaciones con las otras personas, la forma como nos enfrentamos a los “problemas”, hasta las decisiones que tomamos y las metas que nos planteamos para el futuro.

Uno de los factores que contribuye a construir la autoestima es el conocimiento de sí mismo. En la antigua Grecia, el gran filósofo Sócrates, señaló la necesidad del autoconocimiento como principio del bienestar y sabiduría, su frase “conócete a ti mismo”, está inscrita en el templo de Apolo, en Delfos.

Sócrates nos mostró que nuestras acciones no sólo tienen un resultado exterior, sino que tienen un resultado sobre la misma persona que las realiza. O sea que a través de sus actos, no sólo va transformando su entorno, sino que se va transformando a sí mismo. Todo el esfuerzo que se pone para estudiar cuando se va a tener un período de exámenes “difíciles” no se pierde cuando terminan los exámenes, porque se ha adquirido conocimiento y porque su propia capacidad de esforzarse ha crecido.

Los seres humanos tienen la capacidad de irse transformando a sí mismos. A diferencia de un cuadro que el pintor termina, y lo firma, y ya no se puede modificar; las personas nunca están terminadas, porque cada uno de sus actos los transforma. Así, la vida de las personas es como una obra de arte que nunca se culmina del todo. Es una obra que hay que estar trabajando día tras día, corrigiendo un poquito por aquí, aumentando otro poco por allá, afinando lo de más allá.

Cada uno tiene que pensar en sí mismo, como una obra de arte que paciente, cuidadosa e inteligentemente tiene que modelar. Porque mediante sus actos, el ser humano se construye a sí mismo, se va modificando, y está en sus manos ir modelándose de la mejor manera.

Gurrola y cols., (2001) nos dicen, que el conocimiento de uno mismo es fundamental para aprender a vivir. Una persona que se conoce puede realizar sus sueños y desarrollarse plenamente en la sociedad. Saber que quiere y cómo lo quiere, aprender de los errores y asumir la vida como un aprendizaje permanente, son elementos básicos para que se garantice una existencia plena.

Casi todas las personas tienen sueños y proyectos, pero algunos no luchan por conseguirlos. Para alcanzarlos no basta con que se deseen, sólo pueden convertirse en realidad en la medida en que se busquen los caminos que conduzcan a ellos; como serían la creatividad, la imaginación, los pensamientos, el esfuerzo, la acción, la planeación, la responsabilidad, la disciplina, y la constancia entre otros, para encontrar la manera de realizarlos. A veces, incluso, se tienen que hacer ciertos sacrificios, como renunciar a actividades que nos gustan.

Pick y Vargas-Trujillo (1996) definen a la autoestima como, la valoración que tenemos de nosotros: la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas.

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

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

Todos en algún momento de la vida, presentamos situaciones difíciles. Creencias de que son más los “problemas” que se nos presentan, que las soluciones que podemos dar. La persona con autoestima alta, toma todos los incidentes de la vida como “crisis” pasajeras, no se deja abrumar. Puede tomar un breve descanso, pero no se deja vencer, no se rinde. Sabe que logrará lo que se propone y se sobrepondrá a la mayoría de los obstáculos.

Satir (2004) ha dicho; “Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas”.

Castañeda (2002) manifiesta que el destino como tal no existe. “Tú creas tu destino con los actos. No existe un oráculo que haya definido lo que serás en tu vida. Tienes libre albedrío y voluntad para hacer con tu vida lo que te venga en gana. De ti y sólo de ti depende el uso que le des a tus talentos y a tus potencialidades. Si quieres puedes desaprovecharlos y sufrir las consecuencias, o explotarlos y disfrutar sus beneficios”. Agrega, tu destino está en tu mente. Tu imaginación puede crear el destino que desees. Tu voluntad se encargará de transformar esa imagen en realidad.

Tú eres el arquitecto de tu propio destino, tus acciones a lo largo de tu vida determinarán tu destino. Si desde ahora empiezas a proyectar tu vida, a diseñarla, la probabilidad de que logres tus propósitos será muy grande. Claro, siempre puede ocurrir algo fuera de tu control que eche por tierra tus planes. Pero aún en esos casos, la persona determinada podrá reconstruirlos.

La falta de autoestima causa tantos “problemas” en tantos ámbitos de nuestra vida y relaciones, que es fácil sentirse abrumado y desviar la atención de un campo a otro. La autoestima no es un don gratuito que sólo necesita pedirse. Su posesión a través del tiempo representa un logro. Tú decides a cada momento, y si no te gusta tu forma de ser la puedes cambiar. Puedes reprogramarte.

Como comenta Christian Margenstern, “No es necesario seguir viviendo como hasta ahora. Sólo hay que dejar atrás esa idea para que se nos abran las puertas de una nueva vida llena de miles de posibilidades” ( Schwarz y Schweppe, 2001).

Para mejorar la autoestima sólo hay que convencerse de que se puede cambiar y volverla más “positiva”, al igual que decidirse a cambiarla, sin perder de vista que solamente nosotros mismos podemos hacer el cambio.

Ribeiro (1997) dice; creer que eres capaz de decidir como ha de ser tu vida, es un paso esencial para tener autoestima y realizar tus ideales.

Para Schawarz y Schweppe (2001), ¡los deseos son importantes!, ya que son la energía que nos mantiene vivos y en movimiento. Si los deseos son pequeños, la energía del movimiento es también pequeña; si son grandes, avanzamos más rápido. Haga crecer sus deseos y así conseguirá también cosas grandes.

Con relación a los cambios nos cuestiona ¿en que radica la diferencia entre el éxito y el fracaso cuando se ha propuesto conseguir algunas cosas?, ¿eran más fáciles aquellas cosas en las que tuvo éxito?. No, la diferencia radica sólo en el método.

La Programación Neurolingüística (PNL) es un método que le permitirá desear algo con toda la motivación necesaria a la vez que lo ayudará a conseguirlo.

La PNL es un método extraordinariamente eficaz para conseguir cambios personales reales y duraderos, en un lapso de tiempo sorprendentemente breve. La PNL es eficaz en ámbitos muy diferentes:

- La PNL, es una terapia a corto plazo muy efectiva, mediante la cual se pueden superar en muy poco tiempo “problemas” que de otra manera exigen meses o años de terapias.
- La PNL, es cada vez más imprescindible en la especialización profesional de cuadros directivos, para elevar las capacidades de dirección y la orientación hacia el éxito.

- La PNL, sirve para la superación de dificultades personales y para el crecimiento individual.
- La PNL, muestra cómo manejar “problemas” prácticos como, por ejemplo; los miedos, el hábito de fumar, el sobrepeso o las dificultades para relacionarse (Schwarz y Schweppe, 2001).

La PNL, es tan eficaz porque tiene como tarea explorar los mecanismos efectivos del espíritu, y transformar los procedimientos prácticos. Además posibilita el desarrollo de nuevas habilidades, la obtención de resultados deseados, un máximo aprovechamiento de recursos propios, mejora la forma de comunicación, ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad, nos permite planificar el futuro, facilita aprender a aprender y logra aumentar la autoestima.

La PNL es el arte y la ciencia de la “excelencia personal”. Deriva del estudio de cómo algunas personas obtienen resultados sobresalientes en distintos ámbitos de la actividad humana. Es un Arte porque cada uno da su toque único personal y de estilo, a, lo que esté haciendo. Es una Ciencia porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos y habilidades que nos permiten pensar y actuar de forma efectiva en el mundo.

A través de la aplicación práctica de la Programación Neurolingüística, el adolescente estará en condiciones de generar nuevas ideas y progresos, los cuales enriquecerán su autoestima.

En base a lo anterior, el objetivo del presente trabajo se encamina a, *UN análisis de las aplicaciones de la Programación Neurolingüística en el trabajo con la autismo, en adolescentes*

Y el contenido estará conformado por 5 capítulos;

En el primer capítulo se describe la Adolescencia, período de transición por el que pasan los seres humanos. A lo largo de esta fase, el joven debe reconocer e interiorizar una imagen realista de sí mismo. Es la etapa en el que se modela la personalidad, el carácter y se adquieren los rasgos básicos del adulto en el que se convertirá.

El segundo capítulo, comprende los orígenes de la Programación Neurolingüística (PNL), en él se hace una revisión de las bases que generaron su desarrollo, así como de los principios y sus aplicaciones.

En el capítulo tres, se descubre la utilización de la Programación Neurolingüística en Educación. Partiendo de que el adolescente vive una época de incertidumbre y de temores fundados o infundados, y se le presentan distractores de toda índole, unos más nocivos que otros, que lo alejan de los padres, familiares, de los libros, del estudio, de los profesores, los amigos y en ocasiones hasta de la escuela. Tal situación crea una multiplicidad de compromisos.

En primer término los profesores tienen la responsabilidad de inculcar a los alumnos la capacidad de elegir y de actuar de manera honesta y conveniente frente a las múltiples situaciones a los que se enfrentan constantemente. A la vez que proveerlos de las habilidades necesarias para tomar las decisiones más adecuadas, aquellas tomas de posición que fortalezcan su autoestima.

Para lograrlo la Programación Neurolingüística les proporciona el asomarse al maravilloso mundo de sus talentos y capacidades. Y no sólo les ayudará a conocerlos, sino que les enseñará el camino práctico para desarrollarlos y perfeccionarlos, permite enfrentarse a conflictos en el presente, y los que depare el futuro, dentro de un mundo más competitivo y probablemente con responsabilidades y una problemática mayor que las que a nosotros nos toco vivir.

En el capítulo cuatro se desarrolla el tema de la Autoestima, aquí podremos apreciar la importancia que tiene el lograr ese sentido de pertenencia personal, que brinda la autoestima, esa vía de superación constante que es la autoestima, ese enriquecimiento tan enorme que nos lleva a sentirnos plenos, satisfechos sobre nosotros mismos.

En el capítulo cinco, se señala una propuesta de intervención para el trabajo de la autoestima en el aula, utilizando estrategias de la Programación Neurolingüística, en la práctica diaria de los ejercicios que conducen a una vida personal satisfactoria.

## RESUMEN

Cada persona se hace una idea de sí misma, se construye a lo largo de los años y nunca está definitivamente afianzada. El estudio de la autoestima suscita un creciente interés no solo por sus implicaciones en el rendimiento académico y el ajuste escolar, sino también como consecuencia de la relación interpersonal, social, profesional, laboral que adquiere el ser humano.

El objetivo del presente trabajo es analizar las aportaciones de la Programación Neurolingüística en el trabajo con la autoestima en adolescentes. El estudio está distribuido en cinco capítulos: En el primero de ellos se hace una descripción de la adolescencia. En esta etapa el (la) adolescente, cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima.

En un segundo capítulo, el lector es introducido a la Programación Neurolingüística, la cual ha desarrollado técnicas para identificar y describir patrones de comportamiento verbal y no verbal de las personas, es decir aspectos claves de lo que dicen y hacen.

El tercer capítulo ofrece, una visión general breve de la educación en México, así como de la aportación de la Programación Neurolingüística en educación.

El cuarto capítulo está dedicado a la autoestima. La autoestima es un proceso que permite tomar conciencia del valor personal y conservarlo, que se afirma a pesar de las dificultades y vulnerabilidad.

En el último capítulo se ofrece una propuesta de procedimientos prácticos y específicos para aumentar la autoestima, derivados en la Programación Neurolingüística, que permiten tanto al docente como a los (as) adolescentes la realización de una serie de actividades variadas dentro y fuera del aula.

# CAPÍTULO 1

## ADOLESCENCIA

*“Ni niño, ni adulto”, “mitad niño, mitad adulto”;  
se trata efectivamente de un “estar entre dos edades”  
que, como veremos, conduce naturalmente a un  
“estar entre sí”.*

*Michel Fize*

El cuerpo humano se encuentra en un constante estado de transición en cualquier edad de la vida, pero la adolescencia se distingue por la rapidez y magnitud de los cambios corporales, que ocurren en el lapso de muy pocos años.

Es una etapa del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás; un período de transición con sus propias características biológicas, sociales e intelectuales.

La adolescencia es una etapa transitoria, pero indispensable, para llegar a ser una persona íntegra. Durante este período, la edad cronológica de un joven “normal” podrá no coincidir con el peso, altura o maduración sexual que le corresponde en un momento determinado.

cuando el individuo accede a la madurez sexual y culmina cuando se independiza legalmente de la autoridad de los adultos.

Establecer con seguridad el comienzo de la adolescencia, es difícil, por que la edad de la madurez sexual es muy variable. La terminación es igualmente difícil de definir.

La madurez emocional, depende de logros como descubrir la identidad, la independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y la habilidad para establecer relaciones maduras de amistad y amor. Algunas personas, de hecho, nunca superan la adolescencia a nivel emocional o social, sin importar cuál sea su edad cronológica.

Por lo general se considera que la adolescencia, comienza alrededor de los 10 o 13 años, y termina entre los 18 o 20 años. Sin embargo su base física ha comenzado mucho antes y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después.

El proceso toma cerca de cuatro años, y comienza casi dos años antes para las niñas, respecto de los muchachos. Las jóvenes y los jóvenes crecen de forma diferente. El primer cambio que se observa, es el “estirón”, súbitamente los adolescentes empiezan a crecer y cambian su aspecto físico.

En los niños el crecimiento puede comenzar entre los 10 y los 16 años. Algunas niñas pueden comenzar a los 8 y otras a los 14. Estas variaciones son normales y no deben causar angustia. En general las niñas alcanzan al final de su desarrollo un menor peso y estatura que los niños.

El peso de los niños y niñas de la misma edad y complexión, es casi idéntico, hasta el comienzo de la adolescencia. A partir de los 10 o 12 años

empiezan a separarse. Las niñas comienzan a aumentar de peso y a cambiar de forma antes que los niños.

En ambos sexos, el rápido crecimiento de la adolescencia afecta prácticamente todas las dimensiones de los sistemas óseo y muscular. El resultado es la conocida torpeza del adolescente que acompaña este crecimiento acelerado y desequilibrado.

Tres son las características externas que señalan el comienzo de la maduración de los órganos sexuales en las niñas: el nacimiento de los senos, la aparición de vello púbico y el comienzo de la menstruación.

El principal signo de madurez sexual en los niños es la presencia de esperma en la orina (un muchacho es fértil tan pronto como se presenta el esperma). También lo es la eyaculación de semen mientras duerme, conocida como eyaculación nocturna (comúnmente denominada sueño húmedo). Otras señales son, los cambios de voz, textura de la piel y el vello corporal.

La piel de los adolescentes; hombres y mujeres se hace más gruesa y grasosa, el aumento de actividad de las glándulas sebáceas origina la formación de barros y espinillas. El acné es más común en los hombres que en las mujeres, y parece relacionarse con el aumento en la cantidad de testosterona. La voz de los niños y de las niñas se hace más grave, en parte como respuesta al crecimiento de la laringe, y en parte, en los muchachos, como respuesta a la producción de hormonas masculinas.

La madurez, sea precoz o tardía, suele tener consecuencias sociales y psicológicas.

Como vemos, la adolescencia es un período de cambios rápidos y notables, entre los que figuran los espectaculares cambios físicos. Además de esta

metamorfosis corporal, se produce una maduración de las funciones cognitivas, adquiriendo el joven una nueva capacidad para pensar de manera lógica, conceptual y con visión de futuro, sucediendo al mismo tiempo, un desarrollo psicosocial que permite al adolescente mejor comprensión de sí mismo en relación con los demás.

Este ciclo de vida es tiempo de soledad intensa, resultado de la complejidad que supone el descubrimiento del “Yo”, su interpretación y control. Es una etapa de búsqueda y comprensión de valores. Hay un conflicto entre los valores propios con los de los padres, amigos y maestros.

Se puede decir que es un período de “crisis”, de adaptación al mundo que lo rodea, especialmente de conocimiento de él mismo, de lo que es y de lo que quiere. Es también un período de idealismo, de intensos sentimientos, de alegría de vivir.

Todo eso junto, es algo muy complejo que a veces lo confunde y lo asusta. La madurez de los adolescentes, no sólo implica cambios físicos sino los efectos psicológicos de esos cambios. Esta etapa implica una serie de reajustes en la vida de las adolescentes y los adolescentes, tanto al interior de ellos mismos, como en las relaciones sociales con los demás.

Los adolescentes son marginales en el sentido de que sus derechos y responsabilidades no están tan claramente definidas como lo están los de los niños y los de los adultos.

Los adolescentes son responsables en parte de su propio bienestar, pero todavía están sujetos a la autoridad de los adultos. Mientras que los niños dependen totalmente de los adultos, estos por su parte, tienen que tomar sobre sí la responsabilidad total de sus hijos, los adolescentes se desenvuelven en un área menos definida de responsabilidad.

Por lo general, a los jóvenes se les considera adultos, cuando la comunidad de adultos da por supuesto que dicha persona está lista para aceptar las responsabilidades, que implica la membresía en la comunidad, y le otorga todos los privilegios correspondientes. Por ejemplo se reconoce el estatus adulto de una persona cuando ésta, ha cumplido los 18 años de edad; que se adquiere la mayoría de edad, y puede solicitar licencia para conducir, derecho para trabajar, contraer matrimonio sin el permiso de sus padres, libertad para comprar y consumir bebidas alcohólicas, adquiere derecho de voto, entre otras. Sin embargo el individuo puede sentir que ha llegado a la edad sociológica de adulto, cuando puede firmar contratos, responder por sí mismo, ha elegido un carrera, ha contraído matrimonio u organizado una familia.

Algunas sociedades determinan el paso de la niñez a la edad adulta por medio de iniciaciones y de ritos de pubertad. Esto ritos de iniciación de la madurez sexual, se realizan porque lo consideran el comienzo de la edad adulta. Pueden incluir bendiciones religiosas, separación de la familia, severas pruebas de fortaleza y resistencia, mutilaciones, perforación de las orejas, extracción de los dientes, tatuajes y actos de magia.

Estas iniciaciones “dramáticas” tienen el efecto de confirmar la discontinuidad en el ciclo general de desarrollo. En algunas culturas se advierte una menos discontinuidad en el ciclo de desarrollo que en otras, pero entre las culturas en las que existe dicha discontinuidad existe también una gran diversidad con respecto a la precisión con que se establece el cambio de status.

A continuación se describe la raíz de la palabra adolescencia; la etimología del término es bien demostrativa. Adolescente viene del latín “adulescens”, participio presente del verbo “adoleceré”, que significa crecer. En el latín se diferencia perfectamente entre el resultado final del proceso de crecimiento, que es el estado estable de adulto (adultus: formado, desarrollado), y el propio proceso

de la adolescencia, como paso de un estadio a otra (“adulescentiae senectud, pueritiae adulescentia obrepit, decía Cicerón: la vejez sucede insensiblemente a la adolescencia , la adolescencia a la infancia).

En el vocabulario latino, el término adolescente tiene gran importancia y son varios los verbos que hacen referencia a esta etapa. Así tenemos por ejemplo; adulescentior: comportarse como joven y adulescenturi: retener el carácter de un joven. Se consideraba, pues, que el adolescente tenía una determinada conducta, un carácter específico. Curiosamente, los romanos incluso admitían un estado intermedio entre el niño y el adolescente, llamado adulescentulus: jovencito, y adulescentula: jovencita.

Para Stone y Church (1980), la adolescencia es como una época de turbulencia interior, como un período de “sturm und drang”, de “tormenta y agitación”.

Sorenson la caracterizó como sigue; la adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un período de transición contractivo, necesario para el desarrollo del “YO”. Es una despedida de las dependencias infantiles, y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto. El adolescente es un viajero que ha abandonado una localidad sin haber llegado aún a la próxima... (Hurlock , 1987).

Deja de ser o de tener algo para adquirir algo nuevo, en ese intercambio, sufre al dejar algo conocido y al adquirir algo desconocido, éste paso le cuesta trabajo asimilarlo. Es el nacimiento de algo nuevo: el nacimiento de la intimidad ésta se produce en una forma lenta. Al principio es un simple sentimiento del propio “YO”. Siente que lleva algo dentro que no pertenece a nadie, que es solamente de él. Es un estado emotivo que lo desconcierta y sorprende, lo llena de satisfacción y de inquietud. Más tarde se convierte en descubrimiento del propio “YO”. Este descubrimiento le permite, por primera vez conocer una serie

de posibilidades que antes ignoraba, le permite una autoafirmación, una afirmación de su personalidad.

La adolescencia es una etapa que como seres únicos la vivimos de una manera muy personal. Pero que tiene una serie de aspectos, que son los mismos para todos, aunque la manera de vivirlos en cada uno sea diferente.

Gurrola y Cols.,(2001) les dicen a los jóvenes, hoy por hoy eres un adolescente lleno de inquietudes y dudas. Para empezar, la rapidez con que ocurren los cambios corporales pueden tomarte por sorpresa, pero los cambios relacionados con tus emociones y pensamientos pueden confundirte aún más. Piensa, ¿cuántas veces te has deprimido sin conocer la razón?, ¿y cuántas has experimentado alegrías explosivas sin causa aparente?. Todo esto puede provocar sentimiento de angustia e incluso confusión. De allí que sea inevitable enfrentarte contigo mismo, cara a cara, para preguntarte ¿quién soy?. Nadie puede contestar esta pregunta por ti, lo que significa que debes tomar la tarea en tus manos, ¡con mucha ilusión!, porque a partir de tus preguntas y respuestas, irás construyéndote a la medida de tus sueños.

Escoge aquello que te parezca mejor y cuyas consecuencias puedes afrontar sin perjudicar a otros.

Castañeda (2002) expresa; conocerse a sí mismo es el punto de partida de la planeación de vida. En la planeación empresarial una de las primeras cosas que se hacen es identificar las fortalezas debilidades de la organización. Las preguntas fundamentales que debemos hacernos son; ¿quién soy?, ¿cuáles son mis fortalezas?, ¿cuáles son mis defectos?. Responderlas toma valor. No es fácil decir que uno es mentiroso, perezoso, enojón, indeciso, apático, etc., pero es necesario reconocerlo, pues lo que no se conoce no puede ser vencido. Hay que conocer al enemigo para derrotarlo.

El adolescente tiene que aprender a manejar su nuevo cuerpo y su sexualidad, a cuestionar la autoridad, luchar contra ella, a decidir lo que le gusta y lo que desearía hacer. Durante la búsqueda de respuestas se presentan preocupaciones, éstas generan conflictos, alegría, depresión, entrega y desilusión, temor y rebeldía.

Una de las necesidades de mayor relevancia en esta edad es descubrir ¿quién soy?, esta interrogante los obliga a buscar modelos que puedan imitar, como por ejemplo, los artistas; es cuando decoran todo su cuarto con fotografías, posters, recortes de revistas, en fin, todo lo referente a su ídolo al que adoran y no se pierden ningún concierto o presentación de él. Ven en ese artista atributos que les gustaría tener, prestigio, reconocimiento, fama, libertad, dinero, etc.

Como bien dice Aguirre (1996), el adolescente inicia la búsqueda de sí mismo gracias a un proceso de distanciamiento, de comparación con el entorno familiar cercano y entrañable hasta el momento, y cada vez más extraño. Es decir; que sin la lucha por la realización autónoma, difícilmente se puede hablar del descubrimiento de sí mismo.

Desde luego, durante esta etapa, confluyen con mayor intensidad los cambios biopsicosociales determinantes en la personalidad del individuo. Esta transformación implica manifestaciones físicas, conductuales, actitudinales y emocionales vinculadas a situaciones familiares, en la escuela y la sociedad.

El individuo contiene en sí mismo toda la inteligencia, el poder, las facultades y los instrumentos para la expresión de la vida. Cada uno puede trazar su propio destino sin limitación en cuanto a lo que quiere ser como persona.

La naturaleza humana implica que cada uno tiene diferentes potencialidades. Somos seres con capacidad de decidir, relacionarnos con otros, expresar nuestras ideas y sentimiento, crear y hacer historia.

El ser humano es único, diferente a cualquier persona, alguien importante y valiosa, ocupa un lugar que ningún otro ocupa en el mundo, por lo que se tiene que tener un profundo sentido de apreciación y estimación a sí mismo. Si la “crisis” está bien resuelta, los adolescentes habrán fijado sus aficiones e inclinaciones y decidido su campo de estudio o de trabajo. Se convertirán en adultos tolerantes, trabajadores y creativos.

Recomiendan Gurrola y Cols.,(2001) fijarse objetivos, pues, es algo importante, porque el curso que siga nuestra vida depende de la claridad que tengamos en ellos.

Cuando no sabemos qué queremos, nos sentimos inquietos, desorientados, somos presa fácil de la ansiedad y la angustia se apodera de nosotros. Por eso sentimos que no avanzamos y nos frustramos. En cambio cuando tenemos claro hacia dónde nos dirigimos, nuestra vitalidad y entusiasmo crecen, nos sentimos optimistas y gozamos la felicidad de realizarnos y de lograr lo que queremos.

En resumen, saber lo que quieres te ayuda a tener claridad sobre tus objetivos. Te ayuda a que tomes conciencia de la necesidad de que preserves tu salud, de ser feliz y de valorar el resultado de tu trabajo.

Dado que cada persona tiene una forma particular de ser, actuar y pensar ha sido necesario, a lo largo de la historia de la humanidad, encontrar formas de convivencia social armónica. Esto se ha logrado al desarrollar una serie de valores y normas que contribuyen a estabilizar, a la sociedad.

Respetar la individualidad de cada ser humano, empezando por la propia, es la manera de desempeñarse como personas dignas y es el principio de la convivencia social.

Una de las principales demandas hacia los adultos es la independencia, la libertad de realizar actividades que son importantes para ellos. Para alcanzar la independencia, el adolescente ha de probar formas de actuar para encontrar las que son aceptables para él mismo y para los demás.

Los adolescentes quieren aprender y deben aprender a valerse por sí mismos, sin que los mayores actúen por ellos, como lo hacían cuando eran niños y por esta razón aparecen en ellos actitudes como; la obstinación, el espíritu de independencia total, el afán de contradicción, el deseo de ser aceptado y admirado, la búsqueda de la emancipación del hogar, la rebeldía hacia las normas establecidas.

Todo esto es “normal” en el desarrollo de la adolescencia, lo importante es saberlos manejar y sacar de ellos el aprendizaje “positivo”. El conocimiento de uno mismo es fundamental para aprender a vivir y conocer nuestras fortalezas y debilidades es fundamental para proyectar nuestra vida.

No podemos construir sobre un terreno cuyas características desconocemos. Una persona que se conoce puede realizar sus sueños y desarrollarse plenamente en la sociedad. Saber qué se quiere y cómo se quiere, aprender de los errores y asumir la vida como un aprendizaje permanente son elementos básicos para que se garantice una existencia plena.

Todo el mundo del joven empieza consigo mismo, él es su cuerpo, pero también lo son sus emociones, su mente; todas sus creencias están en su pensamiento, sus acciones, todas sus experiencias; amor, familia, estudio, trabajo, las realiza consciente o inconscientemente.

Los niños de edad intermedia, anhelan a menudo ser adolescentes, y los adolescentes parecen creer (durante gran parte del tiempo) que han hallado el modo de vida definitivo. Es normal que los adolescentes se sientan maduros,

están creciendo y probablemente están más maduros de lo que estaban hace algunos años al compararse con lo que sentían y pensaban en su niñez, se sienten grandes. Cambia su capacidad de razonar, aprende a saber cómo piensan los demás, a percibir que esas maneras de pensar son distintas de las de ellos mismos. Lo que es más importante, pueden razonar sobre situaciones que no han sucedido.

Las respuestas de los adolescentes a esta nueva, muy nueva, capacidad mental, tiene efectos diversos. Los hay que se engolosinan y creen que pueden cambiar el mundo; se vuelven arrogantes, sabelotodos. Los hay que se vuelven soñadores, están muy lejos de la realidad, se vuelven desesperantes, no hacen caso a los adultos. En este período descubre y critica las falsedades del mundo, descubre el mundo corrupto y egoísta, con sus imperfecciones e incongruencias. Se desilusiona de las ideas y actuaciones de los adultos, particularmente de sus padres. El propio adolescente cuestiona la personalidad de sus padres y tiene que remodelar las imágenes parentales.

El adolescente empieza a pensar, a tener ideas propias, a tomar sus propios juicios. A los niños se les dice: “Esto es así, esto es verdad, esto es falso, esto es bueno, y esto es malo, esto es bonito y, esto es feo”. Los niños todo lo aceptan, sus ideas son las de los mayores. En cambio los adolescentes descubren en sí mismos, el nacimiento del pensar.

Este proceso, les produce mucha inseguridad y dudas. Los niños no dudan, lo dijeron los mayores y se acabó. Los adolescentes en cambio, ya cuestionan, pero de una manera todavía muy “débil”. Las preguntas los acosan, pero no cuentan aún con la experiencia. Necesitan respuestas y sus ideas están confusas y desordenadas. Esto los lleva a la incertidumbre y a la inseguridad. Pensar es una alegría, estar inseguro, un sufrimiento.

Los adolescentes se sienten con la certeza de estar haciendo las cosas de la mejor forma posible; todo lo que está relacionado con sus propios intereses adquiere valor. Aquí empiezan los desacuerdos con los adultos, porque desean seguir dando instrucciones de cómo y qué deben hacer.

Es normal y natural, que el adolescente y su familia estén en conflicto. La “violencia de la rebelión” es a menudo una medida de presión necesaria para vencer los lazos que unen al adolescente a los padres, más que el inicio de su hostilidad, frente a ellos.

El adolescente debe convencer no sólo a sus padres, sino también así mismo, de que no tiene necesidad de ellos, de que él mismo y sus padres son diferentes, de que ya no existe el lazo que los unía en la infancia. Debe superar la imagen de los padres omnipotentes y perfectos que tenía en su infancia; pero siempre tiene necesidad de un padre con el que pueda identificarse y que le servirá de modelo para su vida de adulto, y de una madre en la que busca afecto y admiración.

En efecto, el adolescente debe afrontar una encrucijada paradójica, por un lado, debe romper con sus padres, para descubrir su identificación de adulto, pero por otro, no puede encontrar los fundamentos de su identidad más que a través de su inscripción en la biografía familiar.

También para los padres es una edad de replanteamientos personales. Los padres tienen un pasado, y han vivido unos valores que les han constituido en modelos o sistemas de referencia para los hijos. El sistema de valores de los padres tiene que ver con su experiencia del pasado, con lo que ellos han vivido, con la historia que ellos tienen. Tienen que asumir con coherencia el pasado y tienen que incorporar además, el cambio que la adolescencia de los hijos les posibilitan.

Así como los chicos y las chicas, requieren de reajustes en su vida para superar la adolescencia, los padres deben hacer lo mismo para comprenderlos y juntos, desvanecer los obstáculos que pueden aparecer en esta etapa. De cualquier forma, los padres acompañan al adolescente a través de su proceso evolutivo.

Los aspectos relacionados con afecto y confianza están ligados con la comprensión. Para algunos padres es difícil comprender a los hijos, ya que consideran que no tienen problemas ni preocupaciones, o que sus conflictos son transitorios o sin importancia. Pero éste es el punto de vista de los padres, no de los hijos. Para los hijos puede ser angustiante no encontrar un juguete, terminar con su pareja, acercarse a alguien desconocido, o tener miedo de algo que no pueden describir. Realmente los hijos pueden sentirse angustiados, tristes, incomprendidos cuando no son tomados en cuenta y no se les atiende con la misma importancia con la que se escucha a un adulto.

Como dice Castell y Silber (1998), cuesta entender que el hijo, ya no es un niño pequeño. Y que si antes aceptaba sin ninguna crítica lo que se le decía, ahora quiere manifestar sus opiniones (y a veces las dice mirándonos por encima del hombro, por una simple cuestión de estatura). Aunque nos pese, la idea de infalibilidad y autoridad del padre está en entredicho. El adolescente está revisando todo lo que antes aceptaba como un dogma de fe. Y es necesario que lo haga, y que se le permita emitir sus juicios de veces disparatados y en otras ocasiones muy razonables, sobre todo si tenemos en cuenta su experiencia, evidentemente limitada.

André Maurois menciona; “es necesario que los jóvenes sean injustos con los mayores, si fueran justos los imitarían, y el mundo no progresaría” (Castell y Silber, 1998).

Los hijos cuestionan la autoridad de los padres es importante que los padres les permitan expresar sus opiniones, adoptar posturas radicales, tener intimidad: los adolescentes tienen que aprender a ser independientes y autónomos. Por su parte, los hijos estarán orgullosos de sus padres en la medida en que éstos se comporten de manera respetuosa.

Aunque por su ausencia en casa, y la inasistencia a las reuniones familiares, pareciera que no les importa la familia, lo que sucede es que con el grupo de amigos de la misma edad se sienten comprendidos y escuchados, ya que todos están atravesando por cambios similares y por lo tanto, existe más comprensión y búsqueda conjunta para satisfacer deseos y necesidades.

La búsqueda de la independencia significa lograr libertad para adoptar decisiones propias día con día, para asumir su propia responsabilidad, en suma liberarse del medio familiar y particularmente de la autoridad de los padres. En esta lucha los adolescentes se vuelven rebeldes, adoptan conductas contrarias al medio familiar y social.

Al momento de empezar a cuestionar el adolescente, quiere decidir conforme a su propio pensamiento, se siente que puede ser libre. Pero el ser libre significa que ya no decidirán por él, que ahora el tendrá que hacerlo por sí mismo, hacerse cargo y aceptar las consecuencias, y dada la inseguridad de pensamiento que tiene, le produce miedo. Y es entonces cuando desea volver a ser niño, ya que era más fácil que alguien decidiera por él.

Habla de libertad y poco de responsabilidad, pero al hablar de libertad, no entiende que es lo que significa.

Al respecto Pick, et al. (1996) señala; desde el punto de vista de los adolescentes, el adulto tiene más derechos y más libertad que él. Lo que no ve claramente es que esa libertad está acompañada de más responsabilidad, y

obligaciones, que aún no está preparado a enfrentar la cual aún no acepta o quiere tener.

Libertad y responsabilidad están estrechamente relacionadas. Es libre y elige algo, y al elegirlo es responsable de ello. Es responsable de las decisiones tomadas y es su responsabilidad el saber tomarlas. Es su responsabilidad también, hacer lo que tiene que hacer, de la mejor manera posible.

Dirigiéndose a los adolescentes Gurrola y Cols.,(2001) les sugieren que se pregunten cual es el motor de su vida, y porqué lleva a cabo una actividad y no otra, son elementos que le ayudarán a conocerse. A su vez, el autoconocimiento le servirá para tomar las decisiones que le ayuden a crecer como persona. Como vez en el momento de elegir ya tienes una idea de lo que es mejor y lo que es peor, de lo que está bien y lo que está mal, pero ¿de dónde has sacado esa idea?, ¿la escogiste tú?, ¿te la dijeron y solamente la sigues?.

Las amistades se vuelven más importantes de lo que eran antes y muchas veces dejan que influyan fácilmente en ellos. La adolescencia es una edad por naturaleza grupal, y es grupal porque el adolescente siente una tremenda soledad. Se siente tremendamente solo, aislado, diferente, confuso, feo, y necesita el grupo para sentirse como los otros, igual que ellos con los mismos problemas. Se siente arropado y acompañado por los iguales.

Los adolescentes se identifican con otros jóvenes de su edad, más que con otras personas de su misma raza, religión, comunidad y sexo. Debido tal vez a que sienten que la mayor parte de los jóvenes contemporáneos comparten sus valores personales, ya que la mayor parte de la gente de más edad no lo hace.

Para los adolescentes los amigos son sagrados. Les encuentran todas las virtudes. Como se sienten aislados y los adultos no los entienden, buscan el apoyo y la compañía de amigos o amigas. Al principio para hacer cosas juntos.

Poco después como confidentes que simpatizan con ellos por estar en la misma situación. A veces el deseo de compañía y de ser aceptados es tan desesperado, que toleran de buena gana situaciones de explotación con tal de pertenecer a un grupo.

En la temprana adolescencia, los amigos son en general del mismo sexo, sobre todo conservan los que tenían en la infancia. Más tarde serán del sexo complementario. Los amigos se pasan horas y horas, haciendo cosas que a nosotros nos parecen pérdida de tiempo. Platican de todo, desde los temas más triviales hasta los verdaderamente trascendentes.

Los padres de familia deben comprender la importancia del grupo de amigos de la misma edad, en esta etapa de desarrollo. No prejuzgue a los amigos, acéptelos, trate de ser amable y abierto con ellos. A lo mejor le causan alguna incomodidad, por lo ruidosos, por la manera de vestirse, pero han sido elegidos por sus hijos, no por usted.

El grupo va a permitir al adolescente afirmarse con toda seguridad. En medio de seres que piensan y sienten como él. Sabe que puede olvidarse de sus actitudes defensivas, expresarse libremente sin temor a no ser comprendido o tropezar con la sonrisa irónica y de superioridad del adulto. Aquí no se siente incómodo. Aquí se le toma en serio y encuentra un ideal y unos valores a la medida de sus aspiraciones.

El simple estar con los demás no es suficiente, pues no resuelve los problemas. Es necesario vivir con los iguales, con sus valores y experiencias, intimar, participar de sus emociones... Es así cómo el grupo se convierte en el laboratorio en el que se experimenta la afectividad del adolescente. Gracias al grupo, se libera de la propia soledad y se hace capaz de asumir la identidad adulta.

En muchas ocasiones los adolescentes quieren ser respetados por los demás, sin embargo, no nota cuando esta faltando el respeto a otros. Se enoja cuando un amigo no asiste a una cita, pero no importa tanto si es él el que falla. Le molesta que un amigo hable mal de él, pero piensa que él si puede hacerlo de otro.

Su inestabilidad y su egoísmo, hace que sus amistades sean todavía bastante inmaduras, pero sin embargo, la convivencia de grupo es muy fuerte y existen alianzas muy estrechas. Parece como si presintieran la dinámica hacia la amistad que está brotando en su corazón.

En la misma línea, Aguirre (1996) nos dice; el desconcierto personal se supera en el grupo de iguales, en la comparación con los demás, en la confianza de que llegará a adulto como han llegado otras generaciones. Es un proceso que indica cómo se transfiere al grupo parte de la dependencia mantenida hasta el momento con la familia y, en especial, con las figuras paternas.

En el fondo, para lo mejor o lo peor, el grupo incita al adolescente a una continua superación de sí mismo. Todo este mundo tan cambiante lo lleva muchas veces a conflictos con él mismo y con los demás, en especial con su familia.

En su lucha por la independencia a menudo rechaza los intentos de sus padres para ayudarlo o guiarlo e ignora las opiniones de ellos por considerarlas “pasados de moda”.

Al adolescente no le gusta tener que rendirle cuentas a nadie ni a la familia, le es difícil entenderlo; siente que no tiene porque darlas, pero se le olvida que vive dentro de una familia, y ésta, dentro de una sociedad, que las acciones de cada uno afectan a los demás y que, en esto, está incluido él.

Quien se respeta y se valora acepta de mejor grado sus responsabilidades. Si el ser humano no es responsable en las pequeñas cosas, difícilmente lo será en las grandes e importantes. La responsabilidad se adquiere desde la infancia y se disfruta en la adultez.

Gurrola y Cols.,(2001) señalan; hay que aceptar que la vida es nuestra propia responsabilidad. Al decidir elaborar tu propio proyecto, debes tomar en cuenta los diversos aspectos que integran tu vida: físicos, intelectuales, emocionales, sociales, lúdicos (relativos al juego), y otros, los cuales están íntimamente relacionados entre sí. Cuando uno de ellos es afectado, los demás también resultan afectados.

Ante esta “libertad” también se presentan los conflictos con los mayores. Una de las frases que más se repiten de un modo y otro es; “me tratan como niño”, “niño” para ellos significa sin que lo sepan formular; el que no sabe lo que hay que pensar y decidir; el que tiene que ser dirigido. Ser “niño” es para ellos una etapa superada.

Desde la óptica de los padres, les es difícil aceptar que ya no son los niños de ayer, y para el adolescente le es difícil aceptar que todavía no es adulto.

Castell y Silber (1998) nos amplía lo anterior; ciertamente, los años desde la más tierna infancia hasta el inicio de la adolescencia, suelen ser bien tranquilos. La familia ha sido el centro del mundo del niño y su principal fuente de soporte emocional. El padre creía que conocía bien a su hijo, porque cuando éste era pequeño, era como un espejo en el cual se reflejaba él mismo, y además se transparentaban todas sus pensamientos y emociones. Estaba plenamente convencido de que el niño era parte de sí mismo, íntimamente unido... Y, después, de golpe, se da cuenta de que no está preparado para la súbita metamorfosis que ha convertido a su preciosa criatura en un extraño en su vida, en un ser incómodante que monopoliza el teléfono, el baño, la conversación...

Nuestro lindo hijo o hija, dócil y cariñoso (a), hasta el momento, se transforma en una persona “insolente”, rebelde y contestona, que pone a prueba la paciencia de cualquiera. Los padres muchas veces no advierten que su hijo se está convirtiendo en un adolescente. Su cuerpo y su personalidad han ido cambiando, en algunos casos solapadamente, y en otros, de un modo casi brutal. El carácter de los cambios es tal, que difícilmente los padres comprenden lo que está sucediendo en su hijo.

Los mayores notan la inexperiencia, los peligros del mundo, y los quieren proteger. El afecto es un sentimiento que los padres desean transmitir a sus hijos a través de los diferentes cuidados que les brindan. El amor hacia ellos, es lo que lleva a los padres a educar de determinada manera, y toda decisión que toman en relación con los hijos se piensa en su beneficio, aun cuando se trate de castigos.

Los gritos y los mandatos sin razón ponen en guardia la inseguridad del adolescente y lo bloquean. En esta edad no hay que querer hablar demasiado con los jóvenes, si no hacerlos sentir que se les comprende, que se tiene en cuenta su pensamiento y se trata de respetar sus decisiones.

El afecto y la seguridad dan las bases para que exista confianza reciproca en la relación; es decir, los hijos saben que pueden acudir a sus padres ante cualquier situación para buscar apoyo, orientación, consuelo, etc., Los padres confían en que sus hijos vendrán a ellos cuando los necesiten. Es mejor recurrir a los padres en caso de tener una duda: con su experiencia, ellos tienen una respuesta más acertada que la que pueden tener otros adolescentes.

¡La libertad hay que ganarla! todo lo que le perjudica, lo que lo hunde, lo ata. Cuando actúa mal no es libre, al contrario, es esclavo de aquello que lo daña. Es fácil confundir lo que queremos, dejándonos llevar por costumbres, miedos e inercias. Estas decisiones pueden afectar la vida de los demás. A esta edad,

para no confundirse, desorganizarse y sentirse muy mal, necesitan autoridad firme en el fondo y en la forma.

Es muy importante tenerles paciencia. Esta época, en general, es la más difícil en la relación con ellos. El deseo de afirmar su personalidad con un pensamiento tan a tientas y una afectividad tan inestable y caprichosa los va a situar ante las personas mayores como una posible amenaza a su afirmación.

La mayoría de los conflictos entre padres e hijos se debe a que los adolescentes desean hacer cosas para las que, según sus padres no están preparados. Puede ser difícil aceptar que los hijos están creciendo, y haciéndose independientes, y que pronto no los necesitarán tanto como antes.

Sin embargo, en la medida que los padres se muestren tolerantes con las necesidades de los hijos en esta fase de su desarrollo, se llegará a establecer convenios benéficos para ambas partes.

Como se menciona anteriormente, cuando se sienten totalmente desorientados o incapacitados para tomar una decisión, suelen recurrir al padre o a la madre según sea el caso; es el momento de aprovechar la puerta abierta para ingresar a su mundo. Es recomendable mostrarse comprensivos, evitando reclamos e insultos, porque es lo que menos desean escuchar.

La comunicación libre de reproches y ofensa es una forma de acompañarlos en el recorrido de esta etapa de su vida. La comunicación es uno de los elementos más importantes en la dinámica familiar. A través de ella expresamos ideas, emociones y sentimientos. Las estrategias son diversas y van desde una simple caricia, hasta profundos diálogos.

Nuestras relaciones con los demás se realizan a través de la conversación y por tanto, la forma, el tono y la intención de lo que decimos, son fundamentales

para obtener una comunicación activa y fructífera, con quienes compartimos la vida.

La comunicación entre los seres humanos no sólo se da con palabras, si no que también se expresa por medio de los gestos, la postura del cuerpo, el tono de voz y las caricias. El cuerpo humano habla más que la voz.

Desafortunadamente, no todos los padres, tienen comunicación con sus hijos. Algunos tienen temor, porque no saben que responder, ni cómo resolver las dudas de sus hijos. Muchas relaciones entre padres e hijos se dañan en la adolescencia, que jamás pueden reanudarse con afecto y respeto. Puede llegarse a una situación de incomunicación completa.

Ciertamente los niños tienen sentimientos, pero en la adolescencia, la fuerza de los sentimientos es mayor. El adolescente ya tiene conciencia de sus sentimientos. Se siente incomprendido y único en sus emociones y sufrimientos. Al principio le angustia no saber cómo tratar a sus compañeros del sexo complementario, es torpe e inseguro.

Es importante que los hijos tengan información veraz, completa y correcta sobre la sexualidad humana, antes que comience el período de la adolescencia. Una de las causas más frecuentes de inseguridad y conflicto entre los jóvenes es la ignorancia que tienen sobre su sexualidad y el modo de manejarla. A falta de información adecuada de los padres, por satisfacer su curiosidad, los jóvenes reciben datos falsos y distorsionados de amigos igualmente ignorantes, de muchas revistas y de los mensajes que ven y oyen en casi todo anuncio comercial. Crecen así las inquietudes y deseos sexuales. Descubre en el cuerpo poderes nuevos, sensaciones nuevas; en el corazón florecen nuevos sentimientos, para algunos, fascinantes.

Los cambios que se operan en su cuerpo y corazón, son producto de los aspectos sexuales. El sexo se define y se sitúa frente al sexo complementario al que se ve de una manera nueva.

Entre la multitud de inquietudes que tienen, ésta es una de las importantes y se presenta de forma diferente en los muchachos y en las muchachas. En este punto los muchachos y las muchachas difieren mucho.

De entre los amigos, sale el primer amor que es muy importante y nunca se olvida, los inspira, es fuente de creatividad. Es un acto concreto de independencia de la familia y una muestra de creciente madurez.

Es común escuchar a los adultos decir que los jóvenes de hoy son peores que los de antaño. Muchos padres creen - olvidándose de su propia juventud - que ellos eran mejores. Las épocas cambian, pero los adolescentes siempre son los mismos.

Es sorprendente lo que nos dice una tablilla babilónica fechada en más de 3,000 años: “La juventud de hoy está corrompida hasta el corazón, es mala, atea y perezosa. Jamás será lo que la juventud ha de ser, ni será capaz de preservar nuestra cultura...” Y otro ejemplo similar, atribuido a Sócrates, siglo IV a. C.: “Nuestros jóvenes de ahora aman el lujo, tienen pésimos modales y desdeñan la autoridad, muestran poco respeto por sus superiores y pierden el tiempo yendo de un lado para otro, y están siempre dispuestos a contradecir a sus padres y tiranizar a sus maestros...” (Castells y Silber, 1998).

Es bien cierto que sólo se puede educar a los adolescentes, si uno se reeduca a sí mismo.

Quizá fuera cómodo tener hijos sumisos, pero, quién se somete no se independiza.

Los seres humanos tenemos la capacidad de construir, de crear, así como la de destruir y desperdiciar. Cada uno es dueño de su vida y es libre para tomar decisiones que van determinando su propia existencia.

Poco a poco el joven se va convirtiendo en adulto y con ello su identidad se va afirmando, adquiere un estilo de vida singular con intereses, metas y expectativas específicas que le van a permitir continuar avanzando en la búsqueda personal.

Tanto los profesores como los padres, tienen la misión de acompañar a los hijos y orientarlos en su proceso de vida, para que logren “llevar hacia fuera” sus talentos y capacidades, con el fin de que crezcan como personas útiles e integrales.

El conocimiento, las habilidades y los valores que se adquieren en la escuela, son fundamentales para llegar a tener un modo de vida satisfactorio y para ser capaces de cumplir las expectativas que cada uno proyecta.

Como se señaló en este capítulo, no todo lo que el niño aprende lo adquiere en la escuela. Hay muchos conocimientos, costumbres, noticias, información que recibe de otros medios; familiar, calle, diarios, televisión, internet, revistas, amigos, etc. Los escolares utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, de modo que el éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica y la autoestima académica, influye en el rendimiento académico.

La autoestima es un elemento vital para un desarrollo psicológico sano, que se conforma en un proceso de interacción entre el individuo y su medio ambiente, familiar y social. Así, la autoestima es el núcleo del “ser” puesto que se relaciona con los procesos de, pensamiento-emoción-acción.

## CAPÍTULO 2

# PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

*“La salud mental, depende de contar  
con un sentido que realizar y  
un ideal al que aspirar”*

*Viktor Emil Frankl.*

Los seres humanos somos los únicos seres que tenemos la capacidad de poder construir y destruir, de organizarnos, de planear y lograr lo que nos proponemos. Somos los únicos capaces de plantearnos la posibilidad de cambiar, para buscar el bienestar, tanto individual como colectivo. Somos totalmente responsables de nosotros mismos; no podemos buscar las razones fuera de nosotros.

El hombre es el único, quien decide lo que quiere obtener de la vida. Él puede experimentar la emoción de saber que puede alcanzar cualquier objetivo que se haya marcado. En la vida es fundamental saber lo que se quiere. No se puede ir a un sitio que uno no conoce, a menos que se planee el viaje.

Cualquier reto puede ser superado, y el primer paso es tomar la decisión acertada. Saber lo que se quiere, y transformar el futuro en lo que se desea. Por más que se diga a sí mismo, que va a ser alguien en la vida, si no define

Una vez que se tienen claro los objetivos, hay la necesidad de planear cómo satisfacerlos, es decir; elegir las estrategias y medios a través de los cuales se pretende alcanzarlos. Si ya se ha definido lo que se quiere alcanzar, será cuestión de definir el cómo (la estrategia) y para ello, contamos con la Programación Neurolingüística, así denominada por sus principales fundadores, Richard Bandler y John Grinder.

El nombre Programación Neuro-Lingüística, se divide en tres partes:

- Programación: Es la codificación de nuestras vivencias. Proceso interactivo que nos permite hacer elecciones muy precisas respecto a la manera en la que pensamos, hablamos y sentimos. Esto es; las personas se comportan de acuerdo con “programas” personales que gobiernan su forma de estar en el mundo.
- Neuro: Procede de la palabra griega “Neurón” que significa; nervio. Que cubre lo que sucede en el cerebro y en el sistema nervioso. Se refiere al sistema neurológico, a la forma en que utilizamos los sentidos de la vista, el oído, el gusto, el olfato, el tacto, para traducir las vivencias en procesos mentales, tanto a nivel consciente como inconsciente. Se refiere a la fisiología y a la mente, y a cómo funcionan como un sistema único. Gran parte de la labor de la PNL consiste en expandir la conciencia del sistema neurológico y enseñar a manejarlo.
- Lingüística: Del latín “lingua”, lengua. Se refiere a la manera en que utilizamos las palabras y cómo esto afecta nuestras percepciones de, y relaciones con el mundo externo. También se refiere al modo de utilizar el lenguaje para darle sentido a nuestra experiencia y a cómo la

comunicamos a los demás y a nosotros mismos. Los patrones de lenguaje son una expresión de lo qué es el ser humano y de cómo piensa.

La Programación Neurolingüística (PNL), es una herramienta moderna que nos ayuda a ver la vida como una maravillosa oportunidad de aprender. Es una herramienta poderosa que ayuda a comunicarse mejor; tanto consigo mismo, como con los demás.

La Programación Neurolingüística (PNL), es un modelo de cómo los seres humanos estructuran sus experiencias individuales de la vida. Su propósito es incrementar las opciones y alternativas de la persona, así como mejorar su calidad de vida, y optimizar su rendimiento profesional y vital. En base a tal propósito la PNL tiene como objetivo principal ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen.

Se concentra en el rendimiento basándose en una serie de principios, algunos de los cuales son (Harris, 2002):

- Una buena actuación se puede modelar (analizar) y transferir de una persona a otra.
- Un alto rendimiento requiere el desarrollo de ciertas habilidades, pero también el desarrollo de los correspondientes estados físico y mental.
- Los estados físicos y mentales se pueden descomponer en pequeños y diferentes elementos y modificarse para alcanzar los resultados deseados.

Lo que distingue a la PNL de muchas otras disciplinas es que se concentra en el modelado. Lo que una persona puede hacer, cualquiera puede potencialmente hacerlo, si tiene los medios y la decisión para ello.

Cuando los individuos gestionen su propio desarrollo, aprenden a desplegar

sus habilidades y a explorar su potencial al máximo. La capacidad para gestionar sus pensamientos, resolver conflictos y percibir experiencias será, en última instancia, lo que marque la diferencia entre aquellos individuos y organizaciones que se abran paso hacia un nuevo futuro, interesante, creativo, exitoso y cooperativo. La PNL es el arte y la ciencia de la excelencia, y deriva del estudio de cómo las mejores personas en distintos ámbitos obtienen sus sobresalientes resultados.

La PNL es un instrumento adecuado para transformar aquellas situaciones vitales que marcaron profundamente nuestra identidad durante nuestra primera infancia, o nuestra juventud, esto es, para reescribir la historia de nuestra vida, o dicho con más propiedad; para vivir de una manera diferente determinados episodios de nuestra existencia.

La Programación Neurolingüística, proporciona las herramientas necesarias para que las personas logren el mejor uso de sus recursos y conduzcan su vida por mejores niveles de desempeño en todos los ámbitos en los que interactúan, facilitando así el desarrollo personal, es decir; permite fomentar el crecimiento individual, al aumentar la eficacia y maximizar el potencial que poseen los individuos. Posee la suficiente flexibilidad como para que cada uno elabore su única y peculiar fórmula del éxito.

Es una disciplina dinámica y práctica, ya que posee un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar, y actuar de forma efectiva en el mundo. Dispone de técnicas que ayudan a las personas, a alcanzar las metas que se hayan propuesto, ayudándoles a descubrir, de forma efectiva sus recursos y a conocer cuáles de ellos utilizar, en determinados momentos. Esto es, permite darse cuenta, que ya se poseen los recursos necesarios para realizar dichos cambios, aunque de momento no sean considerados, ni aprovechados, y que están a su alcance, para conseguir así sus metas vitales, desarrollarse y realizarse. Entre estos recursos, se encuentran; la capacidad de aprender y la

voluntad de progresar.

En otras palabras, esta disciplina ayuda a re-aprender quién es uno, cómo puede hacer para mejorar su rendimiento en todos los campos, darle la vuelta a las situaciones y sacar provecho de los fracasos o problemas, convirtiéndolos en oportunidades de aprendizaje. Al igual que ayuda a hacerse las preguntas correctas, a conocerse así mismo, a comprenderse mejor, esto es a auto aceptarse.

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

El reto de la PNL es posibilitar que la persona tome el control de su evolución cognitiva y que se dé cuenta de que sus imágenes, sus voces, y sus sentimientos internos le pertenecen, y que posee la capacidad de manipularlos. El concepto básico de la PNL es: encuentre que es lo que funciona, luego utilícelo.

La PNL busca el “cómo” modificar el proceso mental y emocional, el “cómo” pensamos y sentimos, el “cómo” quitar bloqueos para lograr nuestro crecimiento como personas, a través del poder del cambio .

La Programación Neurolingüística es una disciplina que se ocupa de la estructura de la experiencia subjetiva. La PNL no aspira a ser ninguna teoría, sino que posee el carácter de un modelo; esto es, consiste en una serie de procedimientos cuyo valor ha de medirse por su utilidad y no por su verdad (Grinder, 1980; en Rupprecht, 1998).

González (2001), nos indica que la estructura de la experiencia subjetiva suele referirse a la respuesta del individuo frente al ambiente externo mediante los

procesos internos o “neuro-lingüísticos”, que generan un estado interno o emocional, que se manifiesta mediante la conducta externa, en especial por medio de la fisiología observable.

Es preciso reconocer que la aplicación de la PNL, lleva a la adquisición de numerosas y distintas estrategias de aprendizaje, concebidas especialmente; para alcanzar ciertos objetivos, enfrentar determinadas estructuras problemáticas, así como cambiar los pensamientos, emociones o comportamientos. También permite modificar estructuras emocionales, cambiar conductas arraigadas o suprimir actitudes “negativas”.

A través de esta disciplina, se puede volver a programar la forma de pensar y cambiar las actitudes (cambiar desde dentro). El éxito nace de dentro, de la habilidad para lograr un alto grado de excelencia en todo lo que se hace, piensa o se dice. La clave del éxito reside a menudo en factores desconocidos a nivel consciente.

El pensamiento es una guía para la acción. Si un pensamiento no redundando en acciones prácticas, de nada sirve. La PNL principalmente se interesa por analizar cómo los pensamientos, acciones y emociones trabajan en conjunto, aquí y ahora, para producir nuevas experiencias.

Su utilización permite cambiar la manera de percibir el mundo interior y exterior, modificar la manera en que se vive el presente, actuar, pensar y sentir de forma efectiva, y/o borrar imágenes del pasado que afectan los sentimientos hoy en día. También permite visualizar el futuro y obtener las herramientas para que se mejore la calidad de vida, y se llegue a la excelencia en cualquier campo que se elija.

Para la PNL, útil es todo aquello que ayuda a las personas a alcanzar sus propias metas, tomando en cuenta las circunstancias de su entorno; o bien,

aquello que les ayuda primero a descubrirlas para después alcanzarlas.

En el fondo lo que se hace es desarrollar métodos para enseñar a las personas la mejor manera de utilizar su propio cerebro. Lo que los limita con frecuencia, es la manera de pensar, que no deja margen para las alternativas. Así como el cerebro aprendió rápido “negativamente”, también puede aprender rápido “positivamente”.

De la Parra (2002) nos dice; que una de las técnicas más valiosas que ayudan al “Despertar de la Excelencia” de los seres humanos, es la Programación Neurolingüística. La define como un conjunto de poderosas técnicas de alto impacto diseñadas para producir cambios a corto plazo. Nos aclara que los cambios no se dan ni en diez días ni en diez años, sino de inmediato. Y agrega; a partir de ese momento, la vida es diferente. “No importa que tan grandes sean tus “problemas” o circunstancias, siempre serán inferiores a las capacidades internas que posees”. Así es la PNL, no por la misma PNL, sino por las características del cerebro humano. Los seres humanos tienen un órgano director maravilloso, que aprende a velocidades impresionantes.

La PNL es un marco de referencia sistemático para dirigir nuestro propio cerebro, enseña cómo manejar nuestros estados y comportamientos, al igual que los de los demás. Como se señaló anteriormente, nos ayuda a mejorar nuestra comunicación con otras personas, y, más importante aún con nosotros mismos. Eso mejora la comunicación con la pareja, con la familia, con los amigos, en el trabajo, en las ventas, en general, en la vida diaria.

Como bien dice Forner (2002); Grinder y Bandler crearon un maravilloso y elegante modelo que puede usarse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado, y por supuesto, para un mayor disfrute de la vida.

Martínez del Río, (1996) señala que a la Programación Neurolingüística se

le considera como la nueva “Tecnología el Logro” dado que, puede lograr grandes cambios permanentes en los individuos en cuestión de horas. Lo increíble de la neurolingüística es que puede ser utilizada por cualquier persona. Se puede aprender a manejar la mente y el cuerpo para lograr los resultados que se deseen como cambiar patrones de conducta, desarrollarse en el campo que quiera, aprender a ser su propio maestro.

Es necesario comprender lo que sucede a nuestro alrededor. Mucho de las explicaciones de lo que sucede se obtienen a través de la comunicación, la cual es un medio que permite expresar los sentimientos, emociones, ideas y necesidades a otras personas a la vez que se toma los de ellos.

La comunicación es una habilidad que hombres y mujeres pueden desarrollar al igual que el resto de las demás habilidades. El humano como ser total, es comunicativo por excelencia. La comunicación en el hombre es un proceso complejo en el que participan por igual las estructuras cerebrales, sociales y culturales.

La comunicación se refiere al proceso de dar y recibir información. El primer punto para establecer una comunicación es, sin duda, considerar que nadie puede comunicar claramente, lo que de antemano no tiene claro para sí.

Los seres humanos tratamos de comunicar lo que sentimos con el lenguaje que tenemos más al alcance de la mano, el que aprendimos, o el que hemos descubierto que funciona. La comunicación verbal es intencional y utiliza signos socialmente establecidos y aceptados. Un principio básico de la PNL es el lenguaje que usamos, el cual debe reflejar y dar forma a nuestra manera de pensar en el mundo que nos rodea.

Benjamín Worf menciona, que nuestro lenguaje determina la manera de acuerdo con nuestra opinión del mundo y de la forma en que lo vemos. Según él,

el pensamiento y la percepción se ven influenciados por el vocabulario y la gramática de un idioma. Aunque son nuestras propias invenciones, los símbolos ejercen coerción, estructuran la manera como experimentamos la realidad (Holland, 1979).

Según Hall, los pueblos diferentes poseen mundos sensoriales diferentes, estructuran el espacio de manera diferente y lo experimentan de distinto modo porque su sistema sensorio-perceptivo está “programado” de manera diferente (Sambrano, 2000).

El lenguaje es de suma importancia en los procesos comunicativos, ya que junto con los gestos, refleja las experiencias subjetivas que determinaron el modelo general de un individuo. En la forma de hablar existe una reverberación de las vivencias, al igual que la forma de expresión empleada por un individuo, nos indica qué clase de modelo subyace bajo su conducta, y conociendo el modelo, entenderemos mejor a la persona.

No debemos olvidar que la comunicación no se refiere únicamente al proceso de la escritura o del habla, todo el tiempo nos estamos comunicando. Cruzar los brazos, hacer gestos, sentarnos de determinada manera, son sólo algunas de las muchas formas en que vamos, “diciendo, sin decir”.

Gracias a que se tiene el recurso del lenguaje no verbal es posible comunicar mucho de los sentimientos y no sólo nuestras ideas. De ahí la importancia de percatarse de esta modalidad del lenguaje no verbal, sobre todo, porque se podría estar diciendo o haciendo sentir a otras personas cosas que no se tenía la intención de provocar. Además de los mensajes que podemos estar transmitiendo a través del lenguaje no verbal, existen otros mensajes que se filtran entre el lenguaje verbal y no verbal. Estos se refieren a lo que estamos comunicando sobre nuestras actitudes y valores.

El lenguaje no verbal es inconsciente, no utiliza signos deliberadamente establecidos por un grupo o sociedad. Algunos indicadores son; el ritmo respiratorio, cambios de color en la piel, la dilatación de la pupila, los labios, los gestos, la mirada. Este tipo de lenguaje incluye el uso del espacio - estar más cerca o lejos al hablar con alguien-, la postura corporal, los movimientos, las expresiones faciales, y, en especial, el tono de voz.

Hablando de lenguaje corporal, Forner (2002) comenta que; Robert Dilts, suele recomendar, que prestemos más atención a lo que dice el cuerpo de nuestro "Explorer" (alumno, cliente, paciente) que a sus palabras, ya que es de la opinión -se basa en su larga experiencia- que contamos más del inconsciente con el cuerpo, que con las palabras.

Tomando en cuenta lo anterior, la PNL explora , cómo se describe el mundo con el lenguaje, y cómo reacciona intencionada y no intencionadamente, con el fin de producir resultados. Propiciando así que el hombre se comunique con un lenguaje más rico y más elaborado; alcanzar una mayor capacidad de comprender a las personas, a sí mismo, a su entorno; y a adquirir paulatinamente los medios para instaurar el cambio hacia lo verdaderamente efectivo. Más en específico se trata de que conozca y emplee su propio código de comunicación, pero empleándolo adecuadamente para conseguir una respuesta "positiva" en cualquier medio: personal, profesional y social.

Sambrano (2000) señala que la PNL es, una aproximación contemporánea a la excelencia, la considera como una herramienta útil de trabajo para todas las personas, consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal.

Para Knighgh (1999) la PNL es, el estudio de los factores que influyen sobre nuestra forma de pensar, de comunicarnos y comportarnos. Es un modelo

de codificar y reproducir la excelencia y nos permite obtener de manera consistente los resultados que deseamos en nuestra vida, trabajo o empresa.

Al respecto Armendáriz (1999) aclara que la Programación Neurolingüística, es un conjunto de habilidades finas y muy poderosas de comunicación, que se emplean para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano.

La palabra excelencia, en esencia es latina, del vocablo latín “ex” que significa fuera y de la raíz del verbo latino “celerer” cuyo significado es llegar o arribar a, de donde el significado lato y literal de la palabra excelencia significa sobresalir, distinguirse, hacerse notar.

La excelencia no significa perfección, la excelencia es una cualidad del hombre, es un distintivo humano, que está a su alcance, y se puede alcanzar con esfuerzo, tenacidad, constancia, perseverancia, dedicación, y empeño. La PNL nos permite codificar la excelencia y expandirla para determinar que es exactamente lo que funciona dentro de cada entorno concreto y para cada persona.

Para Martínez del Río (1996), la excelencia quiere decir superioridad, calidad, bondad que constituye y hace digna de singular aprecio y estimación en su género una cosa. La excelencia es un proceso que nunca termina, que únicamente se alcanza por instantes, porque siempre existe algo que mejorar o perfeccionar, sus límites siempre serán superables, pero sin ella, no hay productividad, ni desarrollo.

Decía Aristóteles: “La excelencia no es un acto aislado, es algo repetido que se convierte en hábito y se va al inconsciente” (De la Parra, 2002).

Para crear un hábito, deben existir tres dimensiones: La del ser, la del querer o desear, y la del poder o lograr. Generar hábitos o modificarlos, nos lleva

a un camino de madurez. Cuando el ser humano nace, es totalmente dependiente de otros, es mantenido, nutrido y protegido, sin esto, moriría. Realmente los seres humanos nos movemos hacia una independencia física, mental, emocional y financiera; solo eventualmente nos preocupamos por nosotros mismos, sin admitir concurrentemente que somos los únicos responsables de lo que nos acontece.

Durante el aprendizaje de las técnicas y pautas de pensamiento, que realice el individuo interesado en modificar su comportamiento, se irá acercando a aquello que realmente quiere, también aprenderá a “reproducir” la excelencia en la actividad o destreza que desee y transformar sus vivencias en todo tipo de situaciones.

Como se señaló anteriormente, la PNL ofrece el instrumental práctico que permite a las personas actuar con excelencia, y ser capaces de impulsar ese mismo afán de calidad total en el mundo de la salud, de la psicoterapia, de la educación, de la empresa, de los negocios, de la comunicación, motivación, desarrollo personal, liderazgo, etc.

González (2000) enfatiza que la PNL alguna vez ha sido definida como la “Ciencia de las opciones”, lo cual sugiere, de inmediato que en esta corriente se reconoce la libertad como un atributo fundamental del ser humano.

La libertad es un privilegio de la especie humana, que le da sentido a su existencia; es un requisito imprescindible que permite a cada individuo construir su propia vida con autonomía. Es un valor fundamental que implica la facultad de pensar, creer y actuar por sí mismo. Su práctica responsable impide que nos culpemos unos a otros de nuestro andar por el mundo. El acierto o el equivoco va en razón de lo que cada quien elija. Una de las mayores aspiraciones de los hombres y las mujeres es ser libres para desarrollar sus proyectos, seleccionar el estilo de vida en el cual puede crecer de forma saludable y prosperar.

Mohl (2002) nos dice; que la PNL, permite dar un paso adelante en el camino de la libertad humana. Vivir en libertad ha sido, y sigue siendo, la meta de numerosas luchas y de grandes esfuerzos.

González (2000) complementa lo anterior señalando; no sólo somos libres para elegir, sobre todo somos libres para decidir. Lo que tu eliges se transforma en una realidad en el momento en que, a partir de tu libertad, decides una u otra conducta o acción.

Desde esta perspectiva de la conducta o de la acción, el ser humano es más efectivamente libre, cuando decide. En ese momento orienta su pensamiento, su sentimiento o su comportamiento en la dirección de una acción concreta.

El objetivo de conservarnos con vida reclama en cada uno de nosotros la capacidad de elegir. Por lo tanto se presenta la necesidad de escoger aquello que puede conservarnos vivos. A cada instante se abren ante los ojos de nuestra libertad caminos diversos, la libertad personal nos es impuesta por el propio ser, por la vida que palpita en nosotros y por las circunstancias de este mundo.

Cuando se aplica la PNL, el individuo toma la iniciativa. Decide por sí mismo, cómo quiere reaccionar ante los acontecimiento de su vida. La PNL no sólo permite que las personas se conviertan en aquel que podrían ser, sino incluso, en aquel que se desea ser. Se pueden lograr los resultados esperados con la correcta planeación de la toma de decisiones y el irresistible deseo y voluntad de lograrlo.

Diferentes decisiones producen diversos resultados, la calidad de la toma de decisiones es el primer paso para mejorar la calidad de vida. Las diferentes decisiones son la raíz de todas las acciones en la vida. Tomar una decisión implica llevarla a la acción sin postergarla, ni aplazarla. Toda decisión lleva consigo el establecimiento de objetivos y cada objetivo se reduce en acciones que

significan cambio, mismo que sólo se puede dar con la constancia y perseverancia.

Como podemos notar, a causa de su naturaleza, cada persona percibe diferentes cosas en la PNL, y se beneficia de distinta manera, las definiciones son por lo tanto numerosas y variadas. La mayoría de estas definiciones se centran en el perfeccionamiento personal, proporcionando únicamente formas prácticas para mejorar el rendimiento.

En resumen, la PNL ayuda a las personas a identificar su estado actual (cómo piensan y sienten, qué hacen y qué resultados consiguen), a considerar sus deseos (lo que de verdad les gustaría en vez de lo que tienen), y luego desplazarse desde uno hacia el otro. Estudia los procesos conscientes e inconscientes, que combinados permite a la persona hacer lo que hace. La PNL presta poca atención a lo que la gente dice que hace, ya que ésta casi nunca guarda relación con los que realmente hace. Es importante notar que el énfasis en PNL está en el proceso, más que en el contenido de una experiencia. En efecto, su enfoque está más interesado en detectar precisamente cómo hace una persona para lograr sus metas, en lugar de centrarse en lo que hace. Dichas pautas ordinariamente se encuentran fuera de nuestra conciencia, pues por lo común prestamos atención más al contenido de la acción que al proceso que realizamos.

Gracias a que Richard Bandler, doctor en programación e informática, y John Grinder, doctor en lingüística, comprendieron la relación que existía entre los patrones de lenguaje y las pautas mentales, nació la Programación Neurolingüística a principios de la década de los setenta, en los EE.UU. En 1977, Richard Bandler, John Grinder, Judith DeLozier, Leslie Cameron, Maribeth Andersson, Robert Dilts y David Gordon fundaron la División de Formación e Investigación (DOTAR), un grupo de trabajo de formación, desarrollo e investigación, en Santa Cruz. Éste fue el primer instituto de formación de la PNL.

Hasta 1984, es conocida sólo por norteamericanos. Posteriormente, a inicios de los años noventa llega a México, Latinoamérica y Europa, el Reino Unido se hizo cargo de su desarrollo y es ahora, a nivel internacional, uno de los sitios principales para las actividades de la PNL, especialmente en relación con la formación de profesionales.

Como antecedente al nacimiento de la PNL, se desarrolló a finales de la década de los cincuenta en Palo Alto California, el Proyecto de Investigación de la Comunicación, dirigido por Gregory Bateson (fue profesor de Grinder, y era conocido como uno de los más grandes exponentes de lingüística), con la finalidad de estudiar las comunicaciones, la psicoterapia, la terapia breve y la conducta animal. Posteriormente se formó un grupo en el Instituto de Investigación Mental (NRI), cuyos miembros fueron Paul Watzlawick y David Weakland. Los trabajos realizados en el Instituto, dieron pie para hacer investigaciones en la Universidad de Stanford y tuvo una gran influencia en los primeros creadores de la PNL.

Bandler estudió diversos temas, inicialmente física y computación, más tarde psicología, filosofía y matemáticas, e impartió seminarios sobre terapia Gestalt. A principios de los años setenta, Richard Bandler era estudiante de matemáticas de la Universidad de California en Santa Cruz. En un principio, se dedicó básicamente a la informática. Inspirado por un amigo de la familia, que conocía a muchos de los terapeutas innovadores de aquellos días, decidió estudiar Psicología. Bandler descubre que repitiendo por completo sus patrones de comportamiento personal, podría conseguir resultados “positivos” como otras personas. Este descubrimiento fue la base para el revolucionario enfoque conocido en PNL, como el “Modelado de Excelencia Humana”. Más tarde conoce al doctor John Grinder, profesor de lingüística y otro de los futuros fundadores de la Programación Neurolingüística.

Grinder obtuvo su doctorado en Filosofía, en San Francisco, donde sus estudios sobre el lenguaje incluían las teorías de Noam Chomsky, el lingüista americano. Grinder había sido intérprete en el ejército norteamericano y había participado en operaciones secretas. Tenía mucha experiencia en trabajar con el lenguaje a través del modelado, había aprendido distintos idiomas empleando este proceso. Su facilidad para los idiomas, le permitió imitar acentos e interesarse por los comportamientos culturales. Se había perfeccionado durante su permanencia en las fuerzas especiales del ejército de los Estados Unidos, en Europa durante los años sesenta, y más tarde como miembro de los servicios de inteligencia en la misma área. El interés de John Grinder por la Psicología estaba en sintonía con el objetivo primordial de la lingüística: descubrir la gramática oculta del pensamiento y la acción.

Al comprobar las semejanzas de sus intereses, decidieron combinar sus respectivas habilidades en informática y en lingüística, juntos con su capacidad para copiar el comportamiento no verbal a fin de desarrollar un Nuevo “Lenguaje para el cambio”.

Nos dice Harris (2002) que, Bandler tenía una habilidad excepcional para asimilar los patrones de conducta de otras personas ( en aquellos días, lo llamaban esponja debido a su habilidad para “convertirse” en otra persona) y Grinder tenía gran experiencia en modelar (y a veces se hablaba de él como un camaleón por su habilidad para “cambiar sus colores sin cambiar él mismo”), comenzaron a trabajar juntos, Bandler mostrándole a Grinder lo que hacía y Grinder ayudándolo a modelarlo.

Richard Bandler y John Grinder comenzaron juntos analizando el rendimiento de varias personas que mostraban, en su opinión, dotes para la excelencia, especialmente en el área de la comunicación y la gestión del cambio. Su objetivo era descubrir los patrones que seguían éstas personas (Knight, 1999). Ellos se preguntaban, ¿por qué algunas personas triunfan y están en la cima y

otros con las mismas capacidades no están allí?, ¿qué es lo que tiene la gente que tiene éxito?, ¿cómo lo logran?, ¿qué hábitos tienen?, ¿cuál es su conducta?, ¿cuál es su forma de pensar?, ¿qué fue lo que sucedió en el cerebro de éstas personas que decidieron triunfar y los demás no lo hicieron?, ¿qué hace la diferencia?, y comenzaron a investigar de que forma realmente efectiva, las personas conseguían sus resultados.

Estaban deseosos de investigar cuál era “la diferencia que suponía la diferencia”.. . Y para ello estudiaron:

- El trabajo de los lingüistas Alfred Korzybski y Noam chomsky, gracias a lo cual aprendieron los fundamentos de las presuposiciones y los patrones del lenguaje.
- Al antropólogo Gregory Bateson y al psicoanalista Paul Watzlawick.
- A terapeutas como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson, y averiguaron cómo utilizaban las asociaciones “positivas”, las metáforas y la compenetración (rapport), en su conducta y lenguaje.

Personajes muy reconocidos en su momento, que dieron aportes importantes, y que hoy en día siguen vigentes.

A continuación se describe brevemente algunas de las características de los personajes mencionados anteriormente, que contribuyeron al surgimiento de la PNL:

Alfred Korzybski

Nacido en Varsovia en 1879, estudió ingeniería, sirvió en la Primera Guerra Mundial, se unió al departamento de Inteligencia General del segundo Ejército Ruso y posteriormente se sumó a los servicios militares canadienses y

norteamericanos. Reconocido como el padre fundador de la semántica general. Korzybski tuvo una gran influencia en el desarrollo de la PNL, y en particular en el Meta-Modelo. Desarrolló su teoría de “Ligazón del tiempo” alrededor de 1921 y publicó su primer libro, *Manhood of Humanity*, en 1921. Fue la primera persona en utilizar el término “Neurolingüística” que fue citado por primera vez en su libro más famoso, *Science and Sanity* en 1933. Korzybski fue fundador y director del Instituto de Semántica General, fundado en 1938 como un centro para la formación que incluía la investigación y la educación Neurolingüística, continuó escribiendo y dando conferencias hasta su muerte ocurrida en 1950 (Harris, 2002).

### Noam Chomsky

Lingüista estadounidense, nacido el 7 de diciembre de 1928 en Filadelfia. Fue doctor en filosofía por la Universidad de Filadelfia en 1955; es, además doctor honoris causa por las Universidades de Chicago (1967), Loyola (1970), Swarthmore college (1970), Bard Collage (1971), Delhi (1972) y por la de Massachussets (1973). De 1951 a 1955 perteneció a la Society Fellows, de Harvard, y desde ese último año es miembro del prestigioso M.I.T. (Massachussets Institute of Techonology). El lingüista Noam Chomsky (1957,1965) formuló la teoría más completa que describe la función del conocimiento innato en la adquisición del lenguaje. Para él todos los lenguajes presentan cualidades universales; por ejemplo, la forma de hacer afirmaciones y preguntas, la capacidad de referirse al tiempo pasado y las formas de construir los negativos. Por tanto, estas cualidades universales han de reflejar el carácter universal e innato de la mente humana.

Su trabajo fue fundamental para el desarrollo de la PNL. El trabajo sobre la semántica general, estableció el modelo de transformación del lenguaje, con sus conceptos de estructura profunda y estructura superficial, elementos presentes en la aproximación de la PNL para lograr la precisión en el lenguaje (Harris, 2002).

### Gregory Bateson.

Bateson fue antropólogo. Escribió sobre diversos temas, entre ellos comunicaciones, teoría de los sistemas/cibernética, psicología, psiquiatría, antropología, evolución biológica y genética, desarrollo la teoría sobre la doble ligazón en la esquizofrenia y dio conferencias en Santa Cruz cuando Bandler y Grinder estaban desarrollando la PNL. Bateson afirmaba que las personas deberían pensar y actuar sistemáticamente, permitiendo que los procesos conscientes e inconscientes den forma a sus decisiones y desarrollando una congruencia en diversas partes de la mente; este énfasis en el pensamiento sistémico ha sido una parte vital de la mayor parte del trabajo de la PNL.

Profesor de Grinder, conocido como uno de los más grandes exponentes de lingüística junto con Noam Chomsky. Bateson manejaba la gramática transformacional y su teoría era: "Todo aquello que tú pensamiento expresa surge de un proceso gramático que tú tienes programado y aprendido, con relación al proceso es la calidad de vida que tienes". Es decir, que la lengua surge de una gramática que se tiene aprendida y así se comunica la persona y así va a ser su vida. Si ella logra transformar su gramática, transformará su calidad de vida (Harris, 2002).

### Paul Watzlawick

Nació en Australia, fue ayudante de investigación en el MIR de Palo Alto desde 1960 y profesor adjunto de clínica en el departamento de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en el Centro Médico de la Universidad de Stanford. Más tarde fue profesor de Psicoterapia en la Universidad de El Salvador en Centroamérica. Uno de sus libros, Change ( cambio) revela muchas de sus ideas que fueron de gran valor para el desarrollo de la PNL (Harris, 2002).

(Frederick) Fritz Perls.

Nació en Berlín en 1893. Doctorado en Psiquiatría. Reconocido como el fundador de la Terapia Gestalt. La Psicología Gestalt data de 1912, indica que no es suficiente el estudio de las partes para llegar a una comprensión, se debe tener en cuenta el conjunto. Rechazó el movimiento psicoanalítico por creer que el presente es más importante que el pasado.

La terapia Gestalt abarca diversas técnicas, una de ellas conocida como “La silla vacía”. La cual consiste en un diálogo entre dos personas, una de las cuales es imaginaria. Se ponen dos sillas una frente a la otra, se toma asiento en una de ellas e imaginariamente se sienta enfrente a la persona con la cual se tiene el conflicto; mentalmente o en voz alta, se le dice todo lo que tenga que decirle, luego se intercambia de silla, y le responde a su propia persona, lo que la otra persona le diría.

Perls, animaba a sus pacientes a analizar sus respuestas emocionales a través de procesos que incluían “situaciones difíciles” mediante las cuales una persona podía intercambiar modelos desplazándose a un asiento diferente desde el que podía representar un papel diferente. Su teoría se basaba en un principio; -que los problemas interpersonales surgen por conflictos intrapersonales-. Es decir; que si el individuo tiene un problema para relacionarse con algunas personas es por un conflicto interno que tiene. El conflicto está dentro del individuo, no fuera, lo interno no deja ver por ignorancia muchos detalles de la otra persona, que a él le molestan.

Como otros muchos judíos de la época, Perls huyó de la Alemania nazi en abril de 1933, marchando inicialmente a Holanda y al año siguiente a Sudáfrica, donde vivió a lo largo de doce años en Johannesburgo, fundando aquí un Instituto Psicoanalítico. En 1936 conoce personalmente a Freud en el Congreso Internacional de Psicoanálisis celebrado en Praga.

En 1946 Perls se traslada a Nueva York, instalándose profesionalmente con la ayuda de Horney y Fromm, que ya estaban establecidos en Estados Unidos. En Nueva York, donde vivió hasta 1960, Perls toma contacto con Ralph Hefferlina, reputado profesor universitario, y Paul Goodman, poeta y escritor polémico, editando conjuntamente Terapia Gestalt. En 1952 funda, junto a su mujer el primer Instituto Gestalt de Nueva York.

En 1959, el fenomenólogo Wilson von Dusen invitó a Perls a California, asentándose en San Francisco desde 1960 a 1964 y en Big Sur a partir de 1964 y hasta 1969, concretamente en Esalen, en donde inauguró un Instituto, en cuya sede acabó de tomar forma la terapia Gestalt, para terminar su vida profesional en Vancouver (Canadá), un infarto de miocardio, acabó con su vida en un hospital de Chicago el 14 de marzo de 1970, el año de su 77 aniversario, detectándose en la necropsia un cáncer de páncreas (Ginger y Ginger, 1987; en Sánchez y Barroco, 1996).

Nos dicen Sánchez y Barroco (1996), que a la muerte de Perls, un hombre polémico y provocador, surgieron Institutos de Terapia Gestáltica, tanto en Norteamérica como en Europa e incluso Japón, fundándose la revista The Gestalt Journal. A mitad de la década de los ochenta había en Estados Unidos más de 500 terapeutas y 52 centros dedicados a la terapia gestalt.

Virginia Satir.

Era trabajadora social, interesada especialmente en los sistemas familiares, desarrolló un método para la terapia familiar denominado “Terapia Familiar Conjunta”, enseñó el tema en el MIR de Palo Alto, fue el primer programa de formación que existió en el país sobre terapia familiar. Su terapia consiste en, que cuando una persona tiene grandes problemas en su hogar, por una situación, ésta, contamina a toda su familia. Si la persona que tiene el problema recibe terapia, queda curada,

pero su familia sigue contaminada, como en un caleidoscopio, no se puede cambiar una pieza sin cambiar (alterar) todo el modelo. Por lo que sugiere que la terapia, se le proporcione a toda la familia.

Consideraba a la familia como un sistema equilibrado de relaciones, y no como una colección de individuos con problemas que había que arreglar. Cada integrante, es una parte importante que ayuda a alcanzar un equilibrio más sano y mejor en el núcleo familiar. El valor de Satir radicaba en que ella identificaba exactamente dónde intervenir y qué persona necesitaba cambiar para que toda la relación mejorara.

Uno de los métodos de trabajo de Virginia Satir, fue el denominado “representación de las partes”, en la que se suponía que los clientes representarían las características de diferentes facetas de la personalidad. Un modelo que se asocia con ella, es su análisis de cinco diferentes patrones de comunicación (conocidos como “categorías Satir”), que ella denominó “acusador”, “conciliador”, “perturbador”, “ordenador”, “nivelador”, cada uno de ellos tiene posturas y modos de comunicación que son típicos.

Fue la primera directora de formación en el famoso Instituto Esalen en la vanguardia del movimiento de Potencial de Crecimiento. Se dice que fue sorda hasta los diez años, de modo que, como Erickson, con una minusvalía sensorial desarrolló su capacidad de observación hasta niveles extraordinariamente altos. Satir murió en 1988 (Harris, 2002).

Milton H. Erickson.

Nació en Aurun, Nevada en 1901. Era daltónico, percibía un poco el color púrpura. Carecía de oído musical, era disléxico y padecía arritmia cardiaca. Aprendió a hablar hasta los cuatro años y, a causa de su forma de respirar y de su audición, tenía un patrón de voz poco común. Sufrió dos ataques de polio, el

primero a los diecisiete años y el segundo a los cincuenta y uno. Aunque se recuperó casi completamente de la parálisis total que le produjo el primer ataque, el segundo lo dejó gravemente paralizado y con frecuentes dolores, que aliviaba con ejercicios diarios de hipnosis. Reconocido, cómo el más grande hipnoterapeuta del siglo XX. Fue director de investigación psiquiátrica y formación psiquiátrica en el Hospital y Enfermería Eloise, en Eloise, Michigan.

En 1948 se trasladó a Phoenix, Arizona, por motivos de salud, ahí realiza consulta privada, en donde emplea sus conocimientos sobre hipnoterapia y alcanza extraordinarios resultados. Fue presidente fundador de la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica, y editor fundador del American Journal of Clinical Hypnosis. Muere en marzo de 1980.

Erickson era un maestro para lograr sintonía; respetaba y admitía la realidad de sus pacientes, y suponía que la resistencia se debía a la falta de sintonía. Para él, todas las respuestas eran válidas y podían ser empleadas. Decía: “sí nosotros trabajamos y le damos instrucciones directas a nuestro inconsciente, él se va a encargar de ayudarnos a conducir nuestra vida hacia sitios más cómodos para vivir”.

Bandler y Grinder seleccionaron a estos tres terapeutas, basándose en que eran los más reconocidos en esa época y poseían mayores éxitos en su haber. Los observaron en su trabajo y sirviéndose de grabaciones de imagen y sonido, analizaron su comportamiento hasta en los más mínimos detalles. Aunque los tres psiquiatras que estudiaron eran personalidades bien diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental, y todos los modelos que desarrollaron, estaban enfocados hacia el cambio.

Bandler y Grinder, no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos. No se entretuvieron en teorías; elaboraron modelos de terapia que funcionaban en la práctica y podían enseñarse. Tomaron estos patrones, los

depuraron y construyeron un excelente modelo para un cambio personal.

Al principio esta técnica se utilizó en psicoterapia, poco después se extendió a las empresas, a la medicina, se aplicó en ventas, en la educación y en general al ámbito de la comunicación.

De su estudio, deducen, que todas las actividades que realiza el ser humano, están caracterizadas por seguir una estrategia, esto es, patrones personales específicos de conducta y pensamiento, es decir tenían una forma de pensar, sentir y comportarse que les permitía ser efectivos, y en caso de no ser eficaz, puede cambiarse para el logro de una determinada meta. Descubrieron que los terapeutas estudiados, hacían las cosas de manera inconsciente, ya que no siempre eran conscientes de los patrones que utilizaban en el desarrollo de sus terapias.

Y a la conclusión que llegaron fue, que una vez, que es posible observar y describir dichos patrones, pueden ser copiados por otras personas, y así cualquier persona podía aprender a guiarse por los mismos patrones con el fin de alcanzar resultados similares, logrando ser más competentes en lo que hacen, así como aprender a controlar más sus pensamientos, sentimientos y acciones y aumentar su autoestima para sentirse capaz de alcanzar sus objetivos en el transcurso de su vida.

Plasmaron sus descubrimientos iniciales en cuatro libros publicados entre 1975 y 1977: "the Structure of Magic 1 and 2" (La estructura de la magia, 1 y 2), "Patterns 1 and 2" ( Patrones, 1 y 2 ), y dos libros sobre el trabajo de Erickson con hipnoterapia.

En 1975 Bandler y Grinder dirigieron su primer seminario público. En él presentaron los resultados de su investigación y pusieron a prueba sus posibilidades de aplicación práctica. Posteriormente se sucedieron diversos

seminarios prácticos o específicos, destinados tanto a terapeutas como a médicos, abogados, hombres de negocios, como a profesores.

Desde entonces y aún en nuestros días, la PNL ha gozado y goza de una popularidad cada vez mayor.

Con la PNL se pueden aprender fácilmente los pasos específicos para conseguir que el cerebro mejore de forma poderosa la autoestima, lo que a su vez mejorará el nivel de perfeccionamiento personal. En PNL se sabe que la autoestima proviene de los mapas internos de representación de sí mismo. Dicho de otro modo, la autoestima no se debe a la realidad de cómo se es, si no a la manera en que se representa uno mismo, al modo en que se piensa de si mismo.

La autoestima constituye la base para la paz de la mente y la satisfacción de la persona. Cuanto más “positiva” sea la autoestima, mejor será la vida. Hace sentir a la persona a gusto consigo misma y le permite apreciarse plenamente, así como sentirse seguro y capacitado para empezar a cambiar. Le proporciona la energía necesaria para afrontar nuevos desafíos, y explorar nuevas áreas de su vida. Cambiar las representaciones internas de uno mismo, propiciará que cambie la autoestima.

## CAPÍTULO 3

# LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EDUCACIÓN

*Usted no puede acelerar el florecimiento de un capullo.  
Si intenta forzarlo arruinará su belleza y su fragancia para siempre.  
La personalidad y el potencial internos de un niño son un millón  
de veces más delicados que una flor por abrir.  
Por consiguiente, no debería intentar imponerle sus opiniones.  
Sólo puede orientarlos con amor y dejar que crezcan como  
seres humanos bondadosos con personalidad propia.*

*Dr. Krishan Chopra*

Los seres humanos necesitamos de la educación para florecer. Asistir a la escuela es una parte esencial en este proceso. La palabra "educar" viene de la raíz etimológica "extraer". La palabra educación proviene de las raíces latinas: "ex", que significa hacia fuera, y "ducere", que significa conducir, dirigir. Así, educar es conducir hacia fuera, esto es, acompañar el proceso mediante el cual una persona logra sacar lo mejor de sí misma, realizar sus capacidades, actualizar sus talentos, desarrollar sus potencialidades. La educación tiene su origen en la idea de desarrollar la mente.

La educación pues, nos otorga verdadera estatura como seres humanos al revelarnos no sólo los pormenores de la ciencia, las artes o la cultura, sino también la existencia de los demás, al servicio de los cuales debemos poner el saber aprendido.

La escuela, precisamente nos prepara, pero, más que eso, nos pone en contacto con numerosos conocimientos que amplían nuestra cultura, así como el panorama del mundo y de la sociedad en que vivimos. La escuela es capaz de construir el futuro en el presente. Por ello es necesario entenderla como un fenómeno social y como una institución inserta en la sociedad, que constituye por sí misma una sociedad, con interacciones, estructuras, división social del trabajo, roles definidos, normas y reglas, signos y símbolos, ritos, conflictos, dinámicas y transformaciones.

La escuela, además repercute en la vida futura de sus egresados. Entre los impactos constatados se encuentran; lo económico (se es más empleable, más productivo, y se toman mejores decisiones económicas), lo familiar, y en lo sociopolítico.

Las exigencias del siglo XXI, hacen necesario que cada uno de nosotros adquiera la mayor cantidad y calidad de conocimientos posibles, sobre todo porque en el cambiante mundo de hoy, los saberes y técnicas aprendidos durante la formación inicial pierden vigencia rápidamente y se requiere actualizarlos de forma permanente.

Estudiar es un hecho tan cotidiano que muchas veces no nos percatamos de todo el esfuerzo que hay detrás de este acontecimiento común; la construcción y el mantenimiento de escuelas, los sueldos de maestros y maestras, los libros y materiales educativos, la administración escolar, etc., representan un gasto enorme. Sustener el sistema educativo es producto del trabajo de muchos mexicanos: desde los ciudadanos que pagan impuestos y las autoridades

gubernamentales que administran esos recursos, hasta maestros, pedagogos psicólogos, personal administrativo y de mantenimiento. La educación es un derecho que genera ciertos deberes: cuidar las instalaciones, los equipos y los materiales, pero sobre todo no desperdiciar la oportunidad que brindan los libros, los profesores y los compañeros. Es fundamental que se involucren los jóvenes y se comprometan consigo mismos a desarrollar sus habilidades intelectuales, creativas y de imaginación, no solo para convertirse en un buen profesional, sino para hacer de ellos una persona con mejores cualidades sociales y humanas.

A veces se piensa que la tarea de educar a los niños es principalmente responsabilidad de la escuela. Sin embargo, hay que tener presente que en la educación y en la formación de los niños y de las niñas tanto la familia como la comunidad desempeñan un papel muy destacado.

Todo el mundo recibe alguna educación desde el momento en que tiene padres, familiares, amistades y, en fin, desde el momento que vive en una comunidad. La familia y la comunidad que nos rodean desde que nacemos son las primeras encargadas de educarnos, es decir, de desarrollar las posibilidades naturales que todos tenemos. En ese momento se da la introducción a la cultura; ahí se aprende la lengua, se aprende a distinguir entre las cosas que parecen ser buenas o malas, las deseables e indeseables, en fin, es donde se aprende a orientarse en ese mundo de significados. Sin embargo, como la cultura que se aprende en esos primeros años representa el mundo relativamente pequeño de la familia y la comunidad inmediata, es aquí donde se da la necesidad de una institución que garantice el paso de la cultura de los hombres y mujeres que nos rodean de manera inmediata, a la cultura de la humanidad entera.

Es la escuela, por lo tanto, la que se hace responsable de nuestro acceso a la cultura de la humanidad, es decir, a la cultura universal. Es por eso que la escuela va abriendo el horizonte gradualmente: de los intereses familiares y

locales, se pasa a intereses más amplios, hasta llegar a los del país y, eventualmente, a los de la humanidad entera.

La escuela tiene la misión de hacernos ver, más allá de nuestra realidad inmediata, para que se pase de la propia cultura a las culturas, y de ahí a los esfuerzos por construir una cultura nacional y, finalmente, una cultura universal. En otras palabras, la educación escolar no se limita a decir cómo es el mundo, si no que enseña además que podría ser diferente y que podemos ayudar a hacerlo diferente. Nadie puede saberlo todo, pero entre más conocimientos se poseen, se está más preparado para tomar decisiones y enfrentar los retos que se presentan en el transcurso de la vida.

Los conocimientos y experiencias que se adquieran durante la vida de estudiante contribuirán a formar al individuo como persona y como ciudadano, la adquisición de conocimientos básicos y específicos, permitirán contar con una amplia gama de posibilidades para que en su momento el individuo, se incorpore al mundo del trabajo de la mejor manera posible. Como parte de la formación integral, se contempla que se estudien materias que den elementos básicos para que se entiendan los procesos de las ciencias naturales y la relación entre el ser humano y su vida cotidiana, así como su entorno natural y social. Se obtiene también información para valorar la importancia de la salud y el ambiente y para afrontar los cambios físicos y fisiológicos que se viven en cada una de las etapas del desarrollo.

La escuela ayuda a desarrollar las capacidades de expresión oral y escrita, exponer las ideas y opiniones de una manera clara, y a usar adecuadamente las funciones de nuestra lengua mediante el conocimiento del español. También se contemplan las habilidades y conocimientos matemáticos, no sólo con el fin de aplicar la aritmética, el álgebra y la geometría, sino para entrenar a los jóvenes en el razonamiento lógico y abstracto, esencial en la resolución de problemas de la vida cotidiana.

La escuela también tiene una función importante en el desarrollo del adolescente, pues en ella conoce y convive con otros adolescentes de su edad, hace amigos y amigas, y establece lazos sociales fuera de su núcleo familiar. Al acudir a la escuela aprende a trabajar en equipo y a ser más responsable con las tareas que se encomiendan.

A lo largo de la vida hemos aprendido que todo conocimiento es útil y que todo esfuerzo que se emprende, tarde o temprano, da frutos que mejoran la vida de las personas.

Sin embargo, las niñas y los niños suelen no tener claro cuál es el sentido, la importancia, la necesidad o la utilidad de lo que se aprende y se hace en la escuela. Para la mayoría de los alumnos y para muchos padres, aprender suele significar cumplir, memorizar y contestar con el fin de obtener buenas calificaciones, y con frecuencia ocurre que la calificación por sí mismas no es suficiente para que lleven a cabo el esfuerzo que se espera de ellos.

Asimismo, es necesario que se haga ver a los niños y a las niñas, que la disciplina, el conocimiento, las capacidades y los valores adquiridos en la escuela pueden acercarlos a una vida más plena; que en la escuela es posible encontrar temas y personas interesantes a cada paso que se da, todo lo cual resulta esencial para lograr una vida satisfactoria y un lugar digno en la comunidad. Y que comprendan que se estudia para obtener y desarrollar conocimientos y capacidades que les ayudarán a tener más confianza en su persona; también los harán más capaces intelectual y espiritualmente para lograr lo que desean para sí mismos, para los suyos y para los demás, es decir la educación les dará la oportunidad de hacer de sí mismos lo mejor que ellos pueden ser.

Ser estudiante significa, principalmente, potenciar las capacidades que permiten desarrollar habilidades de pensamiento, capacidad para decidir de

manera autónoma y con responsabilidad, resolver conflictos éticos, e identificar y regular las emociones. La capacidad de decidir autónomamente se desarrollará a partir del análisis crítico y de la conciencia de que el adolescente es dueño de sus actos y elecciones; de que en el marco de las circunstancias el adolescente, y solamente él decide, usando su conocimiento con la intención de responsabilizarse por las circunstancias de las decisiones que haya tomado.

El conocimiento de sí mismo y de las respuestas ante los estímulos ambientales le permitirán tomar conciencia de su papel en la sociedad; de esa manera aprenderá a manejar sus emociones, y podrá hacerlas converger con valores tales como la tolerancia, la solidaridad, la igualdad o la cooperación.

En virtud de la educación cada individuo tiene acceso a la cultura que millones de personas han desarrollado a lo largo de milenios; gracias a la educación, la humanidad no tiene que volver a empezar de cero a cada cambio de generación. Así la educación se ha convertido en una herramienta fundamental para el progreso de las sociedades.

La educación es un esfuerzo de ordenamiento y sistematización de las respuestas que hombres y mujeres de distintas épocas y culturas han propuesto. Los seres humanos buscan la verdad, la respuesta verdadera de sus preguntas y en esa búsqueda construyen teorías, hipótesis, modelos. Algunos buscan la respuesta más allá de la ciencia, en el ámbito de la creación artística. La educación permite problematizar, es decir; formular preguntas a través del establecimiento de problemas científicos, filosóficos, estéticos, y éticos. La educación tiene también como objetivo contestar las preguntas a través de los métodos que las distintas disciplinas han creado.

Frecuentemente olvidamos que la educación escolar es un privilegio, una de las grandes conquistas que requirió de enormes esfuerzos. Fue a fin de la Segunda Guerra Mundial al hacer el balance de las terribles atrocidades

cometidas durante el conflicto cuando se reconoció la urgente necesidad de promover una educación escolar de carácter universal en todo el planeta. Las Naciones Unidas, organismo internacional que se formó con el propósito de evitar nuevas guerras, fundó una organización llamada UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), en el año de 1946 para proteger las culturas, la educación y la ciencia en todo el mundo.

La primera tarea de la UNESCO, fue la de ayudar a que se reconociera mundialmente el derecho a la educación universal, como uno de los derechos fundamentales de todo hombre y mujer. La segunda tarea fue la de ayudar a que el proyecto de educación realmente se llevara a cabo. Por eso debemos recordar que la escuela es un derecho y no una simple obligación, porque en la escuela no se trata tan solo de aprender cómo es el mundo, se trata también de que se aprenda a pensar cómo podría ser, para ello se necesita que los estudiantes funden sus conocimientos en cuatro aprendizajes básicos:

- Aprender a conocer, para comprender el mundo que los rodea mediante el estudio y ampliar el horizonte natural.
- Aprender a hacer, para poner en práctica los conocimientos, para provecho individual y social.
- Aprender a vivir con los demás, para fomentar y desarrollar actitudes, comportamientos y valores que favorezcan la vida en sociedad. Y
- Aprender a ser, para conseguir su propia identidad, desarrollar su autonomía y juicio óptimo, y elaborar su propia escala de valores.

La UNESCO también tiene como misión impulsar la cooperación científica internacional, mejorar el contenido y uso de los medios de comunicación masiva, además de proteger el patrimonio cultural y ambiental que heredamos a las generaciones futuras.

Durante mucho tiempo, en el mundo entero, la educación fue un privilegio. Se pensaba que debía ser para unos cuantos que pertenecían a elites políticas,

económicas, militares y religiosas. La educación era exclusiva para quienes tenían poder, influencia, por lo que estaban excluidos de ella la mayor parte de los hombres y todas las mujeres, es decir, el conocimiento era sólo para una minoría poderosa y la ignorancia, para la mayoría. De esta manera se reproducía siempre el esquema de poder entre los pocos que sabían y los muchos que no.

En nuestro país desde tiempos de los aztecas ha existido la preocupación por brindar educación a los niños y jóvenes. Ángeles (2004) señala que, la educación prehispánica se regía por estrictos principios religiosos. Desde antes de nacer las personas estaban sometidas a una extensa red de ceremonias, actos de magia, fatalismo astrológico y convencionalismos, que así sujetaban el proceso educativo y el destino social de los hombres.

Entre los mexicas, la educación de los niños entre los tres y los 15 años estaba encargada al padre, y la de la niña, a su madre. En los primeros años, la educación se limitaba a dar buenos consejos y realizar tareas domésticas de menor importancia, por ejemplo; el niño cortaba leña, iba al mercado y recogía los granos de maíz que estaban dispersos en el suelo. Las niñas aprendían a hilar, y tejer con su madre.

A partir de los siete años, las tareas se vuelven más complejas: los niños aprenden a pescar y a manejar las canoas; las niñas barren la casa, hilan algodón, muelen el maíz en el metate y usan el telar. La educación era muy práctica y severa, pero también había espacio para la diversión. La práctica de la danza y de la música formaba parte de su vida cotidiana.

Alegría (1963) nos dice; que la educación impartida por el Estado, comenzaba a los 15 años, cuando los niños eran entregados al sacerdote superior del Calmécac (hilera de casas) o al telpuchtlato, que era el jefe de Telpuchcalli (casa de los jóvenes).

Los aztecas tenían diferentes instituciones educativas públicas, por ejemplo; la escuela de canto y danza llamada Cuicacalco (casa del canto), a donde asistían hombres y mujeres; el Tepuchcalli, en donde se preparaban los guerreros, al que acudían los hijos de las familias comunes, tenían como tarea principal preparar a los estudiantes para la vida cotidiana y para la guerra. Ahí aprendían a hablar correctamente, buenos modales, canto, danza y el arte de la guerra. Esta educación buscaba fortalecer el cuerpo y la mente de los jóvenes, iban por un tiempo breve; dos o tres años.

Y por último el Calmécac, reservado para los hijos de los dirigentes o nobles, se formaban sacerdotes y altos jefes militares, entre otros. A pesar de que la enseñanza en esta institución era fundamentalmente religiosa, no todos los estudiantes se preparaban para ser sacerdotes, pues muchos recibían educación para ocupar altos puestos en el ejército o en el gobierno. En este último se impartían algunas materias como medicina, astronomía, cronología, interpretación del calendario, el arte de la adivinación, lectura, escritura e historia. También se utilizaba una lengua culta, distinta a la que empleaba el pueblo. En el Calmécac se ponía especial atención a los buenos modales y a la disciplina. Por ejemplo, los alumnos tenían que seguir ayunos constantes y todas las noches debían levantarse cuatro veces para honrar a los dioses ofreciéndoles copal (incienso), los jóvenes pasaban ahí bastantes años.

Agrega Ángeles (2004), que después de algún tiempo de enseñanza, los estudiantes servían de ayudantes a los sacerdotes en los actos del culto, tocaban el teponaxtli (tambor de madera). En el Calmécac también se aprendían las leyes, la administración de gobierno y el arte militar, así los nobles egresados de esta escuela estaban capacitados para alcanzar los puestos elevados a los que no podían aspirar las personas que sólo recibían una reducida educación en las escuelas del pueblo.

Alegría (1963) nos cuenta, que cada cinco años se hacía la promoción de los alumnos según los méritos de cada uno, así ascendían en la escala sacerdotal. Los grados del Calmécac eran: primero tlamacazto (acólito), segundo tlamacaztli (diácono) y tercero tlamamacac (sacerdote). De entre estos últimos se nombraba un jefe llamado Quetzalcóatl y los demás se dedicaban al servicio de Huitzilopochtli y Tláloc.

Existía otra forma de educación para niños, jóvenes y adultos. Temas como el nacimiento, el matrimonio, la muerte se incluían en los “Libros de Consejos” o Huehuehtlahtolli (la antigua palabra), conformados por las enseñanzas de los ancianos y en los que se trataban las ideas y los principios morales.

Nos dice Ángeles (2004), estos testimonios de profunda reflexión son la herencia más antigua que en materia de educación se tiene en México, son pláticas que versan sobre la retórica, la filosofía, la teología y las virtudes morales indígenas. Los Huehuehtlahtolli son la expresión más profunda del saber náhuatl acerca de lo que es y debe ser la vida humana en la Tierra. Son pláticas que se dirigen a una amplia gama de interlocutores, abarcan a los hijos desde pequeños hasta que están casados, a los esposos, a los gobernantes, a los enfermos, a los que han muerto, a los mercaderes, a los artesanos, a las gentes de todas las profesiones, incluso a los dioses. Los Huehuehtlahtolli, transmitidos de generación en generación, eran repetidos hasta que se grababan en el corazón de quienes debían guiar la vida de los demás a la luz de los principios que en ellos se planteaban, por su parte los jóvenes que escuchaban estas palabras habían de guardarlas como un tesoro.

En cualquier caso, la educación insistía en los valores de la sociedad mexicana: la obediencia, el espíritu de trabajo, la moderación, la discreción, el sacrificio y el servicio a la comunidad.

Durante la época colonial, la educación sirvió para consolidar la conquista española, bajo el control de la iglesia que la orientaba a la formación de “buenos cristianos”. La colonización española se realizó sobre la base de la destrucción de gran parte del patrimonio cultural indígena. Los conquistadores pretendían no sólo la dominación política y económica, sino también la colonización espiritual e ideológica. La educación fue un instrumento para mantener el dominio de los españoles y criollos sobre el resto de la población, principalmente indígenas, mestizos y otras castas a quienes los único que se les enseñaba era a trabajar, a obedecer y a seguir los ritos católicos, la primera y más importante tarea de la iglesia fue la evangelización de los indios, que consistía en lograr que éstos abandonaran sus antiguas creencias religiosas y aceptaran y practicaran la fe católica. También fue importante la labor de hispanización, que implicó la enseñanza de la cultura de los españoles.

Esta ocupación duró 300 años (1521-1821), periodo que conocemos como época colonial, durante la cual nuestro país recibió el nombre de Nueva España, en donde hubo un importante desarrollo educativo. La cultura novohispana se formó a partir de los elementos culturales de los pueblos originarios: indios y españoles. Aunque éstos trataron de conservar intactas su lengua y sus costumbres, las instituciones españolas en la Nueva España absorbieron las influencias del medio circundante.

A pesar de que los indios conservaron algunas de sus tradiciones, en general la Colonia significó un gran cambio en su vida cotidiana. El contacto entre ambos grupos sociales dio por resultado una aculturación, es decir, el intercambio de elementos culturales, formándose una nueva cultura: la mestiza.

Los primeros frailes que llegaron a la Nueva España, pertenecientes a órdenes religiosas, el llamado clero regular (porque seguía reglas más estrictas que las de los curas o clérigos): fueron los franciscanos en el año de 1521; los dominicos lo hicieron en 1526, los agustinos en 1533 y los jesuitas en 1572.

La misión de estas órdenes era la de crear lugares para la instrucción de los indios, comenzó en las zonas rurales y se extendió a las ciudades, en donde se construyeron iglesias y conventos. En los poblados más importantes se edificaron doctrinas o parroquias rurales. Además de enseñar el castellano realizar sus propósitos de evangelización, los misioneros fundaron escuelas de oficios productivos.

Surgieron en la Nueva España las primeras escuelas, bibliotecas y universidades del continente, existieron diferentes instituciones educativas que estaban orientadas a distintos tipos de población. Por ejemplo, había colegios para los indios, como el de San José de los Naturales o el de Santa Cruz de Tlatelolco, en donde se enseñaba a leer, a escribir y religión.

El colegio de Santa Cruz de Tlatelolco, fundado en 1536, se manifestaba como el esfuerzo de los religiosos españoles por formar futuros educadores, capaces de transmitir a sus connaturales las enseñanzas de las bellas artes, la filosofía, con lenguas indígenas. Y donde promovieron el estudio de la medicina indígena.

También se construyeron escuelas para los mestizos, como la de San Juan de Letrán. Entre las instituciones de enseñanza superior, se encuentran el colegio de Santa María de todos los Santos, San Pedro y San Pablo, y San Ildefonso, así como la Real y Pontificia Universidad, que tenía como tarea principal enseñar las ciencias para los naturales (los indios) y los hijos de los españoles, tanto en aspectos relacionados con la religión como en cualquier otro conocimiento. Aunque se señalaba que la universidad también estaba abierta para los indios, la realidad es que sólo los hijos de españoles pudieron ingresar a ella. La Universidad fue fundada en 1533 y para finales del siglo XVI ya había adquirido el rango de Pontificia. Al poco tiempo de comenzar sus funciones, se convirtió en un

centro de excelencia educativa, al que acudían españoles y criollos, principalmente.

Los estudiantes cursaban materias relacionadas con religión, filosofía, latín, gramática, derecho y medicina. El prestigio que alcanzó esta institución traspasó las fronteras de la Nueva España y pronto llegaron a estudiar a ella jóvenes provenientes de todas las regiones del Imperio español. Ellos buscaban obtener un título en la carrera de Foro (leyes), Medicina, Filosofía o Teología.

Es hasta el siglo XVII cuando se abren las puertas para la educación de la mujer; la escuela de S. Miguel, el colegio de la Enseñanza y el colegio de las Vizcainas. La Real y Pontificia Universidad de la Nueva España, creada por Cédula Real el 21 de septiembre de 1551; empezó sus actividades en el año 1553 con sólo cinco facultades: Filosofía y Teología, Leyes y Medicina y Derechos canónico. De ahí salió la máxima gloria de las letras mexicanas: Juana de Asbaje, mejor conocida como Sor Juana Inés de la Cruz.

En el siglo XVIII, bajo la influencia del pensamiento ilustrado, se multiplicaron las escuelas de la Nueva España, y a las del clero se sumaron las que impulsaba el ayuntamiento, las escuelas seculares (que no pertenecen al clero) como el Colegio de las Vizcaínas, y otras instituciones de educación superior como el colegio de Minería o la Academia de San Carlos. A finales del siglo XVIII se inauguró la Universidad de Guadalajara.

La lucha por formar un Estado Nacional Mexicano fue una constante, durante todo el siglo XIX. Entre los ideales de la Independencia se encontraba el propósito de una educación para todos. En los primeros años del México independiente, las diferencias entre liberales y conservadores incluyeron el debate de si la educación debía ser científica o religiosa. Con el triunfo de los liberales, aquellos hombres que luchaban por cambiar los principios de organización que habían estado presentes en la época colonial, también buscaban hacer realidad las libertades individuales, entre ellas la de comercio, de tránsito, de imprenta, de

religión, de educación; así el ideal de la educación pública tomó forma, en 1867, en la Ley Orgánica de Instrucción Pública para el Distrito Federal y los Territorios.

Los gobiernos liberales vieron en la educación un importante elemento para formar un nuevo ser humano. Así, durante la gestión presidencial de Benito Juárez, y con Gabino Barreda a cargo de la reforma educativa, se decretó que la educación primaria debía ser obligatoria y gratuita, además de laica y científica, estableció también las bases de una nueva organización para la educación pública. Entre lo más destacado de ese periodo figuran la creación de la Escuela Nacional Preparatoria, del Colegio de Educación Secundaria para niñas y el proyecto para crear las escuelas normales.

Se conoce como Porfiriato a la etapa de la historia de México comprendida entre 1876 y 1911 (Muñoz, 1999). En estos años gobernó al país el general Porfirio Díaz, excepto durante el periodo comprendido de 1880 a 1884 en que fue presidente Manuel González.

Durante los más de 30 años que permaneció Díaz en la presidencia el país sufrió profundas transformaciones. Además de los miembros de su gabinete, Díaz contaba con el apoyo de los científicos. Este grupo estaba integrado por jóvenes ilustrados, algunos de ellos directores de periódicos, y por funcionarios públicos, que fueron impulsados, primero por Manuel Romero Rubio y después, por José Ives Limantour. Se llamaban a sí mismos “científicos”, porque querían gobernar al país conforme a las enseñanzas de la ciencia, particularmente de la sociología, aunque en realidad desarrollaron una política en beneficio de Díaz.

Este grupo se valió del positivismo (sistema filosófico que reconoce únicamente el método experimental como forma para obtener conocimientos), como arma para continuar con el sometimiento del pueblo, cuyo lema fue “Orden y progreso”. “Orden” fue sinónimo de opresión, y “progreso” de bienestar de unos cuantos (Muñoz, 1999).

La materia para enseñar estos conceptos tan apreciados por los liberales, era la historia; así que comenzaron a publicarse libros de texto para esta materia, en los que se favorecía la imposición de la visión liberal en la sociedad. Muñoz (1999) afirma que así debería ser, pues para algunos liberales la función de la historia era la propaganda. Cada etapa y cada héroe nacional simbolizaban una virtud que se pretendía resaltar.

La importancia concedida al estudio de la historia no fue exclusiva del Porfiriato, pues ya desde la República restaurada, se realizaron importantes reformas educativas para incluir el estudio de la historia en todos los niveles de la instrucción pública. Los hombres de esta época creían que era importante enseñar a los niños algunos conceptos clave de la política liberal, como soberanía del pueblo, democracia, república, igualdad, libertad, amor a la patria, derechos y deberes del ciudadano.

Muñoz (1999) cita, que entre 1890 y 1892, Guillermo Prieto, destacado liberal, defendía la enseñanza de la historia como un medio para despertar en los niños los sentimientos de verdad, justicia y belleza, y para inculcar en ellos el amor por la patria y la humanidad. Otro porfirista, Justo Sierra, fue autor de dos libros de texto de historia: Elementos de Historia Patria y Catecismo de Historia Patria. Este importante intelectual y político insistía en que la historia era necesaria para que los alumnos cumplieran con el deber de amar a la patria, y para amarla era necesario conocerla y saber lo que habían luchado y sufrido en el pasado tantos hombres.

A partir de la enseñanza de la historia, se buscaba que los mexicanos se convirtieran en ciudadanos que se debían a su patria y que tenían el deber de armarla y servirla. Además, la historia contribuiría para fortalecer los lazos de unión entre la población y contrarrestar así, la heterogeneidad de la sociedad.

Los científicos encabezaron un movimiento en el que incorporaron ideas progresistas en el terreno educativo. En 1890 se realizó el primer Congreso Nacional de Educación, con el objeto de unificar los métodos de enseñanza en toda la República. En este evento se abordaron varios de los principales problemas educativos y se recomendó reemplazar los viejos sistemas educativos por otros más modernos, asistieron representantes de toda la República. Justo Sierra y Joaquín Baranda fueron los responsables del programa educativo. Incrementaron el número de escuelas, especialmente las de arte y oficios, reorganizaron la enseñanza de las primarias, y fomentaron la Ley Reglamentaria de Instrucción Obligatoria.

Ángeles (2004) nos amplía lo anterior, señalando que, con el propósito de dar cumplimiento a la ley de 1891, que establecía la obligatoriedad de la enseñanza gratuita y laica de los 6 a los 12 años y para satisfacer la necesidad de maestros bien preparados, se fundaron varias escuelas normales que para 1901 sumaban cuarenta y cinco.

Continúa relatando Muñoz (1999); durante el gobierno del presidente Díaz la iglesia gozó de mayor libertad para abrir escuelas para niños con posibilidades económicas. Se buscó proporcionar mayor escolaridad a los grupos en el poder, a expensas de la ignorancia de las mayorías. Los obreros y sobre todo los campesinos no tuvieron la oportunidad de asistir a la escuela.

A fines del gobierno de Porfirio Díaz, Justo Sierra creó la Secretaría de Educación Pública. Se fundaron las primeras escuelas normales y se formaron los primeros maestros de primaria. De la Barreda (1999) complementa; en el año de 1905, Justo Sierra propuso la primaria de cinco años. No sería hasta 1940 cuando se estableció un período de seis años.

Ángeles (2004) señala; Don Justo Sierra fue un gran maestro, literato, poeta, historiador y filósofo que proclamó dentro del porfirismo la necesidad de

educar al pueblo, y se esforzó por construir sobre bases científicas la educación nacional, desterrando las viejas prácticas educativas para dar paso a una educación moderna.

En el mismo año (1905), el Ministerio de Justicia e Instrucción Pública, se transformó en la Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes, destacaron en este proyecto grandes educadores como Enrique Rébsamen, Luis Martínez Murillo, Carlos A Carrillo, Ezequiel A. Chávez entre otros.

A la caída de Porfirio Díaz y con el triunfo de Francisco I. Madero, la educación recibió un impulso, pero en el gobierno de Venustiano Carranza la Secretaría de Educación desapareció y sus funciones, se distribuyeron entre distintas instituciones. En este período tan agitado de la historia de México, algunos edificios escolares fueron ocupados para campañas y escuelas militares o para oficinas de tipo administrativo.

Con la promulgación de la Ley Constitutiva de la Escuela de Altos Estudios, el 22 de septiembre de 1910 se reinauguró la Universidad Nacional de México (la cual había sido clausurada en 1865 por el gobierno del emperador Maximiliano), acto en donde Justo Sierra pugnó por una renovación de métodos y estrategias de enseñanza y por la libertad de gobierno dentro de la propia Universidad.

El analfabetismo alcanzaba en la época porfirista más del 80 por ciento de la población total del país, los centros de enseñanza estaban casi siempre en las comunidades urbanas y eran fundamentalmente para las clases acomodadas. Sin embargo, con el propósito de aliviar en algo la ignorancia de los pobres del campo, en 1911 se inició un programa de escuelas rudimentarias para la enseñanza de las primeras letras y las operaciones aritméticas elementales.

En la época posterior a la Revolución, y a partir de la Constitución de 1917, el estado adquirió la fuerza y los medios legales para controlar la educación, y fue

entonces cuando comenzó la etapa de mayor impulso a la educación pública, bajo la dirección de José Vasconcelos.

Desde su llegada a México, Vasconcelos se dedicó a trabajar arduamente en el programa educativo nacional, se empeñó en su tarea por erradicar el analfabetismo e impulsar la educación. Contó con la ayuda de voluntarios que enseñaron a leer y escribir a todas las personas que lo requirieran. Organizó las misiones culturales, con las cuales imitaba a los misioneros de la época colonial, que llevaron la cultura a las regiones más lejanas.

Nos complementa Robles (1978); a partir de 1920 colaboró estrechamente con Obregón en el Departamento Universitario y de las Bellas Artes, fundado por Carranza en 1917. Vasconcelos veía cumplida una de sus mayores ambiciones, cuando Obregón decidió promover las reformas constitucionales necesarias para crear la Secretaría de Educación Pública, la cual se encargaría de impulsar, en forma sistemática y progresiva, el servicio organizado de educación popular que se encontraba segmentado entre las diversas dependencias del Departamento de Asuntos Universitarios y de Bellas Artes.

Muñoz (1999) nos dice; el presidente Álvaro Obregón impulsó el desarrollo de un sistema educativo de masas. En 1921 fundó la Secretaría de Educación Pública, institución que tenía por tarea principal el arreglo y la promoción de la educación para los mexicanos. Nombró como primer secretario a José Vasconcelos.

Vasconcelos, como secretario de Educación, inició un ambicioso proyecto educativo que vinculaba la actitud liberadora de la educación y el nacimiento de una civilización lograda a través del mestizaje que daría luz al espíritu para exaltar los más altos valores de la condición humana (Robles, 1978).

El 20 de julio de 1921, Vasconcelos inauguraba oficialmente los servicios de la SEP; a partir de esta fecha la instrucción popular se concentraba en los departamentos que quedaban bajo su ministerio y de inmediato puso en marcha su proyecto para alfabetizar la población rural mientras que se procuraba, paralelamente, elevar el nivel cultural del país.

Como responsable de la educación, Vasconcelos puso en práctica su mística cultural. La patria se liberaría del estado de crueldad y barbarie en el que se encontraba.

La educación contenía una idea de la nacionalidad capaz de despertar al país a su verdadera libertad. Vasconcelos tuvo que afrontar la oposición magisterial de representantes de la clase media que sentían amenazados sus intereses ante la expansión popular de los beneficios educativos que, tradicionalmente, habían sido privilegio de unos cuantos (Robles 1978).

Vasconcelos mandó imprimir libros que se vendieron a precios muy accesibles, para que estuvieran al alcance de todos. A Vasconcelos se debe la creación de la primera imprenta de la Secretaría, en la que se imprimieron miles y miles de libros, los primeros que el Estado mexicano distribuyó a la población. Construyó bibliotecas públicas. Impulso la enseñanza de las artes y la educación física, así como la educación técnica, para la capacitación de obreros, se promovieron las escuelas agrícolas, se fomentó la educación rural, se repartieron desayunos escolares, e incremento el salario de los profesores.

El maestro sería el redentor ante un estado de miseria, ignorancia e incultura en que la historia y la última revolución, habían colocado a la inmensa mayoría de mexicanos. Instructores, libros y arte serían las nuevas armas que redimirían y purificarían las diferencias raciales, económicas y sociales de un México bárbaro.

Robles (1978) concluye, que la educación sería la única vía eficaz de la unidad nacional y el ejercicio democrático, porque al tener conciencia de sus fines humanos, el individuo llegaría a participar activamente en la formación de una nueva cultura que exaltaría los más altos valores espirituales.

La pedagogía Vasconceliana pretendía transformar a las masas marginadas en grupos de individuos productivos y creadores. Educar para Vasconcelos, significaba un proceso armonizador para favorecer la libertad y la democracia.

Con la revolución y gracias a la labor de hombres como Vasconcelos, la educación pudo llegar a muchos niños, pues como se menciono anteriormente, aumentó el número de escuelas, de maestros y materiales didácticos. Por eso se llama sistema educativo de masas.

A partir de entonces, la educación en México no ha dejado de tener auge. Las condiciones y necesidades del país en su nueva circunstancia, aunadas a la capacidad intelectual y a la pasión de Vasconcelos como secretario de Educación Pública, sentaron las bases del proyecto educativo en el que descansa nuestra nación.

Con los principios consagrados en el artículo tercero constitucional, nuestro país dio un paso decisivo al afirmar la educación como facultad del Estado, dándole así un carácter social y popular.

El gobierno de Plutarco Elías Calles de 1924 a 1929 atendió con especial interés la educación rural, agrícola y técnica elemental, dividió la enseñanza preparatoria, creando la escuela secundaria con tres años de escolaridad a cargo de la secretaría de Educación e impulsó la pedagogía activa con el método de proyectos.

De la Barreda (1999) cita; que en el año de 1925, en el régimen de Plutarco Elías Calles, se creó por decreto presidencial el Sistema de Educación Secundaria, el cual pretendía una “preparación general para la vida”. En ese momento, el nivel estaba integrado por sólo cuatro escuelas secundarias que se ubicaban en el Distrito Federal. En el año de 1929 el número de alumnos se quintuplicó, y la secundaria se complementó con preparación técnica. Surgieron internados mixtos y secundarias obreras. Para 1931 había ya 14 escuelas secundarias, ocho de las cuales se encontraban en el Distrito Federal con más de siete mil alumnos, y seis en diversas ciudades con menos de 500 estudiantes. El plan de estudios abarcaba entre 25 y 27 horas de clase semanales. En 1932 se agregaron materias optativas (idiomas, contabilidad, artes manuales), las cuales se suprimieron dos años después.

Nos comenta Ángeles (2004), que de 1931 a 1934 se encargó de la Secretaría de Educación, Narciso Bassols quien convenció al presidente Ortiz Rubio para expedir un decreto, prohibiendo a los ministros de cualquier culto enseñar en las escuelas primarias, en 1933 introdujo la educación sexual en los dos últimos grados de la primaria y en todos los de la secundaria. Las medidas tomadas por Bassols no fueron del agrado de la iglesia ni de la Unión de Padres de Familia, cuyas protestas fueron tan fuertes que Bassols tuvo que dejar el cargo.

Siendo presidente de la República el general Lázaro Cárdenas, se reformó el artículo 3º. Constitucional para establecer la educación socialista. En este sentido, la educación que imparte el Estado, decía el nuevo artículo 3º., “será socialista y además de excluir cualquier doctrina religiosa combatirá el fanatismo y los prejuicios” (Ángeles, 2004).

En 1934 se introdujeron talleres, prácticas de laboratorio, cursos de cultura cívica y pláticas de orientación vocacional. El número de horas semanales se aumentó a 36. Con el fin de atender la educación superior y la investigación se instituyó en 1935 un organismo dependiente de la Secretaría de Educación

Pública, el Consejo Nacional de la Educación Superior y de Investigación Científica, y para impulsar los estudios arqueológicos se fundaron el Instituto de Antropología e Historia, el Museo Nacional de Historia del Castillo de Chapultepec y varios museos regionales. En 1936 se constituyó el Instituto Nacional Indigenista con la intención de atender los problemas educativos de las comunidades indígenas. En 1937 se acordó que la secundaria fuera gratuita.

Ángeles (2004) cita, que en el año de 1937, bajo el gobierno del presidente Cárdenas, se creó el Instituto Politécnico Nacional, al que se incorporaron las escuelas que hasta entonces habían impartido enseñanza técnica y se crearon las escuelas Superiores de Ingeniería Mecánica y Eléctrica, la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, la Escuela de Ciencias Biológicas (donde también se estudió después, la carrera de medicina rural) y la Escuela Nacional de Medicina Homeopática, entre otras.

Para dar cabida a los refugiados intelectuales españoles, en 1939 abrió sus puertas la Casa de España, que en 1941 se convirtió en El Colegio de México (institución que hoy cuenta con un gran prestigio académico). Entre 1939 y 1940 se estableció que la educación secundaria tendría una duración de tres años.

De 1940 a 1946 se reformó la enseñanza con la intención de modernizar los métodos educativos y fortalecer la capacidad de análisis de los estudiantes. A fines de 1946 la matrícula alcanzó los 36,833 alumnos, mientras que el número de escuelas secundarias había aumentado a 242 planteles.

En 1960 se crearon las secundarias técnicas que, además de la educación general, proporcionaban capacitación para el trabajo. En ese entonces surgieron también los Centros de Capacitación para el Trabajo Agrícola y los centros de Capacitación para el Trabajo Industrial. En el siguiente sexenio, se introdujo la telesecundaria para dar respuesta a la creciente demanda de este nivel escolar.

De la Barreda (1999) señala; en el período del presidente Luis Echeverría (1970 -1976), se creó el Sistema Nacional de Educación de Adultos, que permitía acreditar la secundaria por medio del sistema abierto de enseñanza.

La educación y su órgano peculiar, la escuela obedecen también a la misma ley. Existen por tanto normas y principios propios de nuestra época, que son válidos en cualquier país del mundo y que dan unidad a los sistemas escolares y a las prácticas educativas por encima de diferencias nacionales específicas. La escuela, como toda manifestación de la vida humana, individual o social, obedece a leyes universales de la evolución y del progreso, que cada día, adquieren un sentido internacional más generalizado.

La escuela en fin, tiene en nuestro tiempo, como nunca lo tuvo, un carácter estatal y la educación es regida, organizada o inspirada - además de controlada, como siempre lo fue - por los diversos organismos que el estado crea con tal fin.

Una segunda característica común de nuestro tiempo es la unificación de la educación, especialmente en sus grados primarios y básicos. Al comienzo de nuestro siglo, la mayoría de los sistemas escolares se basaban en una diferenciación no sólo de contenido sino de métodos, acomodándose a una clasificación diferencial de las escuelas. Había unas escuelas elementales, principalmente rurales, otras superiores, casi siempre en las capitales y pueblos de importancia.

El estudio que se acaba de hacer, aunque sea tan esquemático y breve, nos permite apreciar, que lograr que la educación en México sea un hecho, ha significado un esfuerzo histórico de generaciones; en diferentes momentos de la historia algunos acontecimientos han marcado reformas en los procesos educativos. A pesar de ellos, aún existen grandes, necesidades en la educación de nuestro país tanto por lograr que todos los niños y niñas tengan acceso a ella,

como por favorecer las condiciones para que se mantenga el mayor número de años posible dentro del sistema educativo.

No basta con que digamos que existe el derecho a la educación. Hay leyes que definen ciertas conductas como debidas y que regulan el comportamiento humano. Dentro de ellas están las llamadas leyes jurídicas, que son leyes que se aplican a todos los individuos y que rigen la vida en sociedad.

Son tres los documentos que contienen leyes jurídicas:

- La Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Y
- La ley General de Educación.

La escuela como órgano de educación, tiene una finalidad esencialmente moral. En efecto, su aspiración máxima es el perfeccionamiento del individuo para acercarlo a un ideal superior de humanidad.

En todo momento, desde la primitiva institución familiar que preparaba al niño para satisfacer necesidades puramente materiales, hasta la compleja institución educativa, de nuestros días, que aspira a la formación de su personalidad, la escuela tiene como base de su existencia un imperativo moral que cumplir. Aun reduciendo su misión a la simple instrucción elemental, siempre realizará ese principio fundamental de mejoramiento más o menos profundo del individuo, que en esencia es un principio moral.

La educación se propone lograr el desarrollo armónico de las potencialidades que integran la personalidad humana. Los programas han sido diseñados considerando, sobre todo, este desenvolvimiento. Cada área no tiene un valor por separado, sino que se trabajan íntimamente relacionadas, puesto que forman parte de un todo integral para la formación de la personalidad del

educando. La escuela debe dotar al niño de la capacidad y de los medios culturales que son precisos para captar por su propio esfuerzo, y de acuerdo con sus propias necesidades individuales y sociales, un concepto moral.

Aprender es una de las capacidades más complejas que realiza la persona, y es que para acercarse al conocimiento no es suficiente escuchar, leer, hablar, sino que, además, es necesario integrar lo que se está aprendiendo o, lo que es lo mismo, aprehenderlo; en definitiva, mientras no se llega a este nivel de construcción personal no se puede afirmar que se ha aprendido un concepto o un procedimiento. El máximo nivel de conocimiento de algo se tiene cuando se es capaz de explicárselo a los demás.

En la base de todas estas actividades involucradas en el aprendizaje subyacente el lenguaje, que está íntimamente interrelacionado con el pensamiento y con el conocimiento. Al mismo tiempo que se aprenden conocimientos, se están aprendiendo diferentes lenguajes para poder, por una parte, entender los conocimientos en cuestión y, por otra, comunicar estos conocimientos. Si el alumno o alumna tiene dificultades para manejar el lenguaje, muy probablemente tendrá dificultades para acceder al conocimiento, y verá muy mermada su capacidad para acceder a la información.

Los planes de enseñanza deben marcarse de acuerdo con el proceso de maduración del alumno, la enseñanza debe ser graduada de acuerdo con las capacidades que el alumno vaya adquiriendo; el maestro debe tener cuidado en que se mantenga un orden de continuidad en la enseñanza y se eviten de este modo “Lagunas” en el aprendizaje, que impidan que los alumnos puedan seguir con un sentido de continuidad, el estudio y el examen de los conceptos de modo accesible y siempre a su alcance.

En todo el país se trabaja con un mismo programa a nivel básico. Así, todos los niños que van a la escuela tienen la oportunidad de aprender contenidos

comunes que los hacen beneficiarse de la cultura compartida por todos los mexicanos, así como de valores y conocimientos universales.

La escuela naturalmente, no puede asumir nunca la completa responsabilidad de que el estudiante aprenda. Éste debe realizar su propia parte, aprendiendo activa y críticamente, persistiendo en comprender y retener lo que se le enseña, integrando las nuevas tareas de aprendizaje con los conocimientos previos y la experiencia idiosincrática, traduciendo los nuevos enunciados a su propio lenguaje, esforzándose por cuenta propia en dominar las materias nuevas y difíciles, planteando preguntas significativas, y emprendiendo conscientemente los ejercicios de resolución de problemas que se le asignen; pero de esto, a exigirle al alumno que lleve la carga completa de su propio aprendizaje hay una gran distancia. Pues no se afirma que el estudiante deba descubrir por sí mismo todo lo que precise aprender, localizar e interpretar sus propios materiales de enseñanza investigando en las fuentes primarias, planear sus propios experimentos y servirse del profesor como de un simple consultor y crítico.

Al formar estudiantes para profesiones concretas, se les enseñan principios teóricos generales en la creencia de que éstos tienen gran valor de transferencia para la resolución de problemas profesionales prácticos. Además se les entrena en destrezas para solucionar problemas especializados y en métodos de investigación; pero lo bien que un alumno sea capaz de utilizar sus conocimientos teóricos en la práctica, dependerá de su capacidad para aplicar éste conocimiento a situaciones de resolución de problemas.

En los tiempos que corren, llenos de avances, pero también de enormes problemas, los seres humanos – especialmente jóvenes - necesitan puntos de partida para construirse un buen presente y un mejor futuro. Formar su propia escala de valores personales y sociales es un reto que deberán encarar para convertirse no sólo en una persona mejor, sino también en un agente de cambio social. Para ello se requiere que los adolescentes desarrollen su pensamiento

crítico, ejerciten los valores individuales y sociales, así como modificar las actitudes y comportamientos contrarios a ese espíritu.

En la actualidad la educación es un medio para conocer y comprender las creaciones humanas: científicas, artísticas y culturales. También es una posibilidad para identificar y desarrollar todas las capacidades que posee el individuo. De este modo, la educación contribuye a la autorrealización. A través de ella se aprende, se resuelven dudas y también, por que no formularse nuevas preguntas.

Como la educación no concluye cuando los estudiantes abandonan la escuela al final del día o en el momento en que se gradúan, también debe enseñárseles a que aprendan por sí mismos. Hoy en día, el propósito de la institución escolar es capacitar al alumno para que aproveche todos los estímulos que el contacto con la realidad le proporciona, es decir: que aprenda a aprender.

Reconocer lo deseable de que los estudiantes dediquen gran parte del día escolar a adquirir habilidad en localizar, interpretar y organizar información por sí mismos no libera, de ninguna manera, a la institucionalidad educativa de la responsabilidad primaria de estructurar el contenido de las materias de estudio.

En años recientes, la creciente tecnología ha exigido un periodo de preparación aún más largo para ingresar al mundo productivo, tal como continuar la educación posgraduada. En esas circunstancias, el adolescente no puede experimentar ninguna independencia volitiva real en el sentido adulto del término, sólo puede adquirir obviamente un estatus ganado y distintivo fuera de la corriente de la cultura adulta. Sin educación sencillamente es difícil forjar el mañana.

Educar no es una tarea sencilla y, por ello, más allá de cualquier regla general, son necesarios el amor, la aceptación y el reconocimiento que sólo la familia puede brindar. Existe, sin embargo un camino, en gran medida confiable,

cuando lo que se busca es preparar a las niñas y a los niños para la vida; este camino consiste en inculcarles los valores de la libertad, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la solidaridad, la verdad y el amor, así como actitudes de optimismo y comprensión ante la vida. Todo esto va conformando su cultura.

Si todos los días se está diseñando en las mentes de los alumnos el futuro de una vida y de una sociedad; bien vale la pena que de manera muy consciente nos preocupemos por la forma y el fondo de cómo estamos educando

La experiencia humana es una combinación o síntesis de la información que recibimos y procesamos a través de nuestro sistema nervioso. En términos de nuestra experiencia, esto tiene que ver con nuestra manera de percibir el mundo.

Las herramientas y los procesos que proporciona la Programación Neurolingüística (PNL), permiten construir un modelo pragmático de los elementos psicológicos necesarios para lograr una manera de pensar y un comportamiento eficaz. Las aplicaciones de la PNL a la educación abarcan un variado abanico de posibilidades.

Sambrano (2000) cita, que uno de los propósitos fundamentales que se planteó la PNL desde sus comienzos, fue el mejoramiento de la calidad del aprendizaje, de ella nos viene que es posible aprender con placer y con más eficacia cuando se aprende a programarse “positivamente” para el éxito, anclando la mayoría de los recursos posibles para lograr los máximos beneficios.

Dilts (1999) realizó algunas investigaciones en donde el empleo de la PNL ya se ha aplicado ampliamente al estudio de cómo las estrategias mentales, los patrones de lenguaje y los sistemas de valores influyen en una variedad de

actividades educativas y relacionadas con la educación y con la administración, incluyendo habilidades de comunicación.

Recordemos que la PNL tiene su origen en el “modelado”. El término “modelado” pretende reflejar el proceso de reproducir un determinado ejemplo lo más fielmente posible, el deseo de imitar con minuciosidad una conducta ajena.

El principal enfoque de la PNL ha consistido en modelar conductas efectivas con los procesos cognitivos que las sustentan. En la creación de modelos con PNL descubrimos cómo opera el cerebro (“neuro”) analizando los patrones de lenguaje (“lingüístico”) y la comunicación no verbal. Los resultados de este análisis son llevados a estrategias o programas paso a paso (“programación”) que pueden utilizarse para transferir la habilidad a otras personas o áreas de aplicación.

La PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo, además de ser útil, su propósito es incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad y optimizar su rendimiento profesional y vital. La PNL puede ayudarnos a entendernos a nosotros mismos y mostrarnos muchas formas de mejorar nuestras relaciones.

Los menores observan el comportamiento de los adultos. Lo que escuchan y ven es un modelo para imitar. Viven, aprenden y con frecuencia repiten tanto los actos “adecuados” como los “inadecuados”, los amorosos como los violentos. Educar a los niños es ayudarlos a entender el por qué pueden o no hacer algo.

La PNL utiliza instrumentos analíticos e interactivos que varían según el nivel de comportamiento o relación que se analiza para los objetivos. Una de las cosas más importantes de la PNL es que pone el énfasis en el hecho de que las personas aprenden mediante la activación de procesos neurológicos.

Gómez (2002) nos dice; la PNL es un modelo de cómo las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida. Es una manera de pensar y organizar la fantástica y hermosa complejidad del pensamiento y de la comunicación. La PNL representa una actitud de la mente y una forma de ser, es práctica; es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar en forma efectiva, pretende incrementar las opciones de respuesta ser útil y así mejorar la calidad de vida.

Bajo el enfoque de la PNL, las personas aprenden dependiendo de la medida en que utilicen más o menos plenamente sus sentidos. Esto es, para que una persona aprenda, se requiere que sea capaz de percibir todo tipo de estímulos a través de los sentidos, los sentidos son nuestra comunicación con el exterior. A través de nuestras sensaciones conocemos nuestra realidad y luego elegimos palabras para representarla verbalmente, si se interpretan esas percepciones de manera “positiva” y saludable, eso genera pensamientos agradables que hacen sentir bien a la persona. Por ello, se puede hacer que los sentidos nos sirvan para ser mejores. En PNL se les conoce como sistemas representacionales (SR), porque con ellos se representa la experiencia interna o externa que se viven. Existen tres sistemas básicos: visual (V), Auditivo (A) y Kinestesico (K).

Forner (2002) dice; los Sistemas representacionales son la base desde la que se explica la PNL y el cómo cada uno de nosotros podemos percibir el mundo desde muy diferentes ángulos. Los sistemas representacionales, aclaran el cómo cada persona puede llegar a crear un mapa de la realidad muy diferente, dado que cada sistema hace que “nos representemos la realidad de una manera”, al tiempo que va conformando la tipología de “filtro” que tendremos o tenemos.

La habilidad de observar mejor y realizar distinciones más sutiles con los sentidos enriquecerá la vida. Cada sentido tiene cualidades específicas o

submodalidades, que ayudan a la persona a profundizar en su experiencia. Las submodalidades son muy útiles para trabajar en la erradicación de algo no grato, o en la instalación de alguna nueva creencia, que ayude a la persona a solucionar algo en su vida.

Asimismo, las submodalidades son imprescindibles para entender los predicados verbales asociados a cada sistema representacional. Con la vista se observa, tamaño, brillo, color, cercanía, movimiento, enfoque, etc. Con oído se distingue: volumen, tono, timbre, tiempo o velocidad, etc. En las sensaciones o kinestesia se percibe: frío, calor, relajación, peso, intensidad, etc. Las submodalidades permiten adentrarse en la complejidad y amplitud de las sensaciones y de la información almacenada acerca de ellas, en ese gran almacén simbólico existente en el interior del cerebro. Las submodalidades también aportan información sobre la asociación o disociación que exista con ciertas ideas, creencias, imágenes, enfermedades, dolores, resultados no deseados (fracasos), fobias, alergias, experiencias, vivencias y situaciones vitales varias.

Además el individuo selecciona entre los sentidos, el preferido (habitualmente desarrolla un sentido más que los otros, es decir; se hace más sensible a la vista, el oído o a la kinestesia), y lo transforma en un filtro preferencial a través del cual también procesa la información intermitente y la retransmite al exterior. Estos filtros, constituyen la primera red de selección a través de la cual organiza su mundo, ideas y manifestaciones.

Conviene señalar que se usan todos los sentidos, aunque se tenga un sistema preferente a la hora de procesar la información. Para darse cuenta, de cual es el sistema representacional preferido propio o ajeno, se requiere prestar atención a lo que se dice: esta percepción preferencial se traduce en palabras específicas denominadas “predicados” en PNL. A cada sistema representativo le acompaña una parte verbal, además de un patrón de respiración.

Otra manera de identificar el sistema representacional dominante y el proceso de pensamiento consiste en observar el movimiento de los ojos, según la dirección de los ojos nos quedamos vinculados a un canal, ya que se busca en el cerebro el área de la memoria en la que se han almacenado las informaciones.

En PNL se habla de los movimientos de los ojos como claves de acceso oculares o visuales. Los movimientos oculares –hacia arriba, abajo, horizontalmente - revelan cuál sistema representacional estamos utilizando para pensar o percibir. El lugar donde vemos, oímos, sentimos, olemos y gustamos es el cerebro. Los sentidos sólo envían señales a nuestras neuronas. Y estas ejecutan nuestras sensaciones. Así, los ojos hacia arriba significan un acceso visual, y los ojos hacia los laterales, un acceso auditivo. Ahora bien, dado que el cerebro está especializado, la significación es diferente según la dirección a derecha o a izquierda de los movimientos de los ojos.

Sary (2002) nos comenta; en PNL, un metaprograma es un elemento de información sobre la manera en que estructuramos nuestras representaciones y damos sentido a nuestro modelo del mundo. Se trata de los elementos que nos sirven para establecer nuestros mapas mentales y para mantener nuestra coherencia. Un metaprograma es una categoría de distinción (diferencia) que nosotros establecemos. Es un proceso mental, en el que cada uno de nosotros muestra una tendencia a dar preeminencia a un elemento sobre otro.

Dilts y Epstein (2001), señalan que la PNL es quizá el único modelo psicológico que ha elaborado una tecnología en torno al proceso del Cómo: Cómo comunicar, establecer y desarrollar relaciones y tratar con las creencias y valores de otras personas; Cómo motivar a la gente; Cómo aprender y desenvolverse eficazmente, etcétera.

La PNL se ocupa de cómo se puede influir en los procesos mentales mediante el lenguaje; es decir, cómo “programar” el cerebro. Se pueden instalar programas nuevos, aumentando así las posibilidades, pero también mejorar, ampliar programas antiguos e incluir nuevos subprogramas, y no menos importante aún, se puede aprender a utilizar de forma óptima los programas que ya existen.

Se graban y archivan en el cerebro cada acontecimiento de la vida; ahí se depositan palabras, olores, sabores, sensaciones, sonidos, imágenes que describen la vivencia que se ha tenido en un acontecimiento o hecho.

Para expresar, traducir nuestras ideas, nuestras acciones o nuestros sentimientos, nos servimos del lenguaje. El lenguaje es una parte esencial en el proceso que se emplea para entender el mundo y expresar las creencias, las palabras tienen el poder de evocar imágenes, sonidos y sentimientos en el oyente o el lector.

Las palabras ilustran las creencias que están almacenadas en el cerebro, son el combustible con el que se alimenta el cuerpo y la mente. Así lo alimentamos, así nos responde. Así pensamos, así somos.

Los hechos no son ni buenos ni malos, simplemente son; lo que le da el connotativo doloroso son los programas que se han establecido a lo largo de la historia personal.

Las palabras pueden comenzar o terminar relaciones, terminar con relaciones diplomáticas, provocar peleas y guerras. Unas cuantas palabras bien escogidas y dichas en el momento oportuno, pueden transformar la vida de una persona. Cambiar una pequeña parte de un recuerdo, puede alterar todo el estado mental del individuo y si este se da en una dirección correcta, genera un cambio profundo y satisfactorio.

Una de las principales características de la relación con los demás es el modo en que se utiliza el lenguaje para comunicarse y la PNL tiene muchos que ofrecer a quien desea comunicarse efectivamente.

La PNL tiene dos modelos básicos de lenguaje; el Meta-Modelo, y el Modelo Milton. Mediante el Meta-Modelo se obtienen indicaciones de cómo ser preciso con el lenguaje con el fin de que la comunicación sea clara y comprensible; el modelo Milton se basa específicamente en la sugestión, el lenguaje indirecto, la metáfora y las indicaciones implícitas.

El aprendizaje es un proceso de múltiples niveles, esto quiere decir que el aprendizaje no se produce en un único nivel sino en varios niveles simultáneamente. Las creencias y los valores son una parte tan importante del aprendizaje como los procesos cognitivos y el comportamiento. La identidad personal y la autoestima constituyen una influencia similar a los estímulos del entorno. El entorno se relaciona con el dónde y cuándo del aprendizaje.

A través de explorar el consciente y el inconsciente de nuestras mentes podemos darnos cuenta de las habilidades que poseemos o tienen otras personas. En PNL un hecho es consciente cuando el individuo se da cuenta de él, en el presente. El mismo hecho sería inconsciente si no se entera de él en el momento presente. Los pensamientos conscientes contribuyen a la formación del inconsciente. Las funciones corporales, actitudes y habilidades están grabadas en el inconsciente. En él se incluyen los “programas” para caminar, hablar, resolver problemas, sanar, salvar la vida en ocasiones de peligro y mucho, mucho más.

Los programas inconscientes son los responsables de los éxitos y los fracasos. Lo que se envía al exterior, mental o verbalmente, regresará a la persona de la misma forma.

Kasuga y Cols.,(2001) nos dicen, que el subconsciente guía al cerebro en más del noventa por ciento de las funciones que realiza a lo largo de la vida, y que algunas de sus funciones son; la creatividad, las funciones automáticas, el almacenamiento y recuerdo de lo almacenado, el resolver problemas, la autoestima, las asociaciones y filtros (basado en experiencias pasadas). Estas asociaciones y filtros originales crean a su vez, filtros para la mente consciente. Es decir; después de que la mente ingresa la información, el individuo le da un significado, lo interpreta y archiva. Forma con ella nuevos programas que actuarán en el organismo y tendrán como resultado conductas concretas.

De este modo, el mismo hecho es vivido por cada ser humano de una manera totalmente distinta, porque cada individuo tiene una historia personal por completo diferente. El cerebro responde de manera inmediata a las opciones de las que dispone en ese momento. A mayor número de opciones mayores posibilidades de éxito. Los seres humanos siempre elegimos la mejor opción de la que disponemos en el momento de tomar una decisión.

El hemisferio derecho del cerebro no distingue entre la realidad y la fantasía, así que pensar en un momento altamente placentero, ya sea imaginario o recordado, hará que los neurotransmisores se activen a partir de los pensamientos que genera la mente. De ese modo empieza a tener control sobre las situaciones que segrega el cerebro que, de hecho, es la farmacia más grande del mundo. Cuando se vive un suceso, cualquiera que sea, pasa través de los filtros de la percepción. El primer filtro son los sentidos, que depuran parte de la realidad; los ojos no son capaces de ver todos los colores que existen; los oídos no pueden percibir todos los sonidos que hay.

La PNL postula, que sí bien en todas las personas hay diferencias físicas y diferencias de antecedentes y experiencias, también existen muchos rasgos en común y que, a nivel de los procesos, se puede aprender de las experiencias de otras personas, porque hay similitudes fundamentales entre el sistema nervioso.

Sea cual sea la razón de nuestras diferencias ya sea que resulten de aspectos innatos o adquiridos, ellas no justifican que las convirtamos en desigualdades de acceso a la alimentación, el estudio, la escuela, al trabajo y a la socialización

La infancia y la adolescencia es para los adultos una etapa muy corta. Sin embargo, para los jóvenes que la están viviendo es un periodo sumamente largo e importante, como se señaló en el primer capítulo, es la época en la que se siembran valores y comienzan a perfilarse actitudes y conductas. Todo lo que ocurre durante la infancia y la adolescencia es decisivo para el resto de la vida. Todo lo que se aprende en la escuela y en el hogar debe prepararlos para vivir mejor.

Si bien es cierto que nuestros niños y jóvenes serán las mujeres y los hombres del futuro, debemos ante todo tomar en cuenta que son los niños y los jóvenes de hoy, y que es obligación de los adultos procurar que sean felices.

Los jóvenes adolescentes necesitan de una serie de mecanismos que les ayuden a integrarse en la sociedad y adquirir el estatus psicosocial de la adultez. El adolescente y la adolescente reciben la influencia de sus padres y de toda la familia, a los que va a tomar como modelo de conducta. Debe ir aprendiendo a través de su aprobación y desaprobación lo que está “bien y mal”. Y de esta relación con la familia el individuo se sentirá motivado o no para obrar “correcta” o “incorrectamente”. Cuando un individuo mantiene relaciones de afecto con sus padres los convierte en sus guías y orientadores, tanto por el ejemplo que le dan como por las enseñanzas que le predicán. Cuando por el contrario, las relaciones entre padre e hijo son desfavorables, la conducta del niño se deteriora fácilmente y manifiesta grandes dificultades para adaptarse.

Considerando que vivimos cada vez más en un mundo innovador y cambiante, de grandes retos y oportunidades, la creatividad y el talento se convierten en el factor que determina la gran diferencia entre los que reaccionan al cambio y los que lo inventan, los primeros son víctimas de las circunstancias y los segundos son los protagonistas.

El adolescente reconoce que no es lo que era, e ignora lo que será. Y ante esta situación emprende una ansiosa búsqueda, y que mejor que cuente con las herramientas que le proporciona la Programación Neurolingüística. Las cuales lo preparan para enfrentar los “problemas” de la vida.

La PNL le facilita al adolescente oportunidades para prepararse de una forma práctica, al igual que comprender y aprender “como” adquirir las mejores habilidades de respuesta. Con ellas podrá sortear con mayor éxito las dificultades del diario vivir y entonces aumentará su capacidad de edificar y construir.

La Programación Neurolingüística es el modelo del cambio y de la excelencia personal, por eso, con él, se invita a los estudiantes a trascender los prejuicios relacionados con las dificultades que probablemente encuentran en las materias escolares que cursan, o en el trayecto de la vida, les ayuda a que por sí mismos, aprendan a resolver sus “problemas”, cambiando el “mapa” mental empobrecido, por uno más amplio y rico, propiciando esto que su autoestima se eleve.

Recordemos, la forma como nos sentimos con respecto a nosotros (as) mismos (as) afecta todos los aspectos de nuestra vida. Desde la manera como nos desempeñamos en la escuela, el trabajo, en la relación con otras personas, hasta la forma como nos enfrentamos a los “problemas”, las decisiones que tomamos y las metas que nos planteamos para el futuro.

La autoestima está íntimamente relacionada con la confianza y el respeto hacia uno mismo. Con el tener la disposición y el sentimiento a merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida.

La autoestima se expresa en el temple y el coraje para combatir los “problemas” y afrontar los desafíos de la vida. La autoestima favorece el establecimiento de relaciones afectivas sanas.

## CAPÍTULO 4

### AUTOESTIMA

*“Quien mira hacia fuera, sueña;  
quien mira hacia dentro, despierta”*

*Carl G. Jung.*

*“Examina tu interior: dentro de ti está el manantial del bien;  
puede manar sin cesar si lo profundizas siempre”*

*Marco Aurelio.*

Somos seres individuales, únicos e irrepetible, con necesidades, expectativas, gustos, temperamentos y convicciones diferentes. Esta cualidad de los seres humanos nos permite fortalecer nuestro interior, tener pensamientos y deseos propios, plantearnos objetivos, desplegar capacidades individuales, en fin, poseer identidad y fortaleza personal.

Los individuos que se conocen a sí mismos, que han definido su escala de valores y su proyecto de vida, tienen una autoestima fuerte; se conocen y valoran, se respetan y son íntegros.

seres humanos. Vivir en sociedad facilita la vida, pero evidentemente convivir con los demás resulta una tarea complicada porque cada quien tiene intereses propios.

En la vida de una persona o de una comunidad hay cosas claramente “buenas y notoriamente “malas”. Pero no todo puede juzgarse como absolutamente “positivo” o totalmente “negativo”, valioso o deplorable del todo. En muchas ocasiones, la vida es una realidad compleja que hace difícil evaluar ciertos procederres o ciertas circunstancias. Con frecuencia ocurre que se tiene que hacer frente a situaciones de incertidumbre, ambigüedad y competencia de intereses y valores. Sin embargo, ésta es una realidad de la vida que no nos debe detener. Si así fuera, siempre estaríamos paralizados por la pretensión de actuar sólo cuando se tiene, la absoluta certeza de que se ha encontrado la solución “perfecta”, convincente para todos, lo que en la vida no siempre es posible.

La vida es un continuo cambio que nadie puede detener. Las personas nacen y se desarrollan en grupos humanos y circunstancias que evolucionan. La sociedad se organiza de múltiples formas. Es compleja, diversa y cambiante, por lo que resulta difícil señalar todas las modalidades que adopta; el primer grupo del cual forma parte el ser humano es la familia, pero al nacer en un país, también empieza a formar parte de una nación, la cual lo vincula con todas y todos los habitantes de ese país, con quienes comparte historia, cultura, una lengua, tradiciones, valores, logros, desafíos y la aspiración de un futuro mejor. Entre la familia y la nación están otros grupos sociales: la escuela, el barrio, la colonia, la delegación o municipio y el estado.

Desde la infancia y durante el resto de sus vidas, las personas establecen relaciones afectivas de amistad, compañerismo y pareja que contribuyen a su desarrollo emocional y social. Pertenecer a un determinado grupo social da a todos los individuos identidad y autoestima. Es a partir de los grupos sociales que el individuo construye sus valores, clarifica sus metas e identifica sus logros.

Durante los primeros años de experiencia familiar, la infancia supone una gran dependencia física y emocional de los hijos respecto a los padres. En la infancia, la autoridad paterna y materna se ejerce de un modo muy fuerte. Pero conforme avanza el desarrollo físico y psíquico de los hijos, éstos van cobrando poco a poco una mayor autonomía.

Durante los primeros años, la gran mayoría de los seres humanos tienen la fortuna de contar con sus padres que incondicionalmente los educan y ayudan. Pero tarde o temprano se encontrarán solos ante la vida, lo que se vuelve una realidad que no se puede evitar, por más que los padres se esmeren en apoyarlos, a partir de un determinado momento el ser humano debe bastarse por sí mismo en el largo camino que tiene que recorrer durante su existencia.

Todos nacemos con la misma capacidad para tener una autoestima elevada. Desgraciadamente sabemos con qué rapidez cambia el panorama. Al llegar a la edad escolar, las diferencias entre la autoestima de cada niño ya están marcadas. En la etapa escolar, sus raíces no han acabado de crecer, aún, son frágiles y poco profundas, por eso las críticas, amenazas o burlas tienen un gran impacto en el concepto que está formándose de sí mismo. Al parecer, las semillas de la autoestima comienzan a crecer y desarrollarse tan pronto comenzamos a experimentar que somos individuos.

De ahí la importancia de disponer de la autoestima en la más temprana edad, lo que va a permitir sortear las dificultades que invariablemente se presentarán en el transcurso de la vida. No se debe de esperar a ser adulto, para empezar a robustecer la fuerza interior. Al contrario, mientras más jóvenes sean las personas que se nutran con adecuados estímulos de autoestima, mejores resultados tendrán durante el resto de sus vidas. Además este fortalecimiento es algo que debe hacerse de manera permanente.

Alimentar la autoestima es una manera de “consentirse a sí mismo”, a la vez que buscar el bienestar físico y mental. Esto significa que las actividades que favorecen la autoestima y desarrollo personal no perjudican la salud, ni ponen en riesgo la seguridad y además de beneficiarla como persona beneficiará su medio social.

Satir (2004) nos dice que, la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. La autoestima es la capacidad de valorar el “yo” y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor, estará abierta al cambio. Comenta, que a partir de sus experiencias en su vida profesional e íntima, se convenció de que el factor fundamental implícito es lo que sucede dentro y entre los individuos, es la autoestima. La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, competencia, y el amor, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. Las personas con alta autoestima son seguras de sí mismas, pueden establecer relaciones de amistad y apoyar a los demás; no necesitan “lucirse” con otras personas.

Una autoestima elevada es de vital importancia, no sólo por que las personas estén sanas y felices, sino también para que los grupos, organizaciones y comunidades funcionen bien. Por lo tanto aunque un nivel de autoestima elevado es esencialmente un acontecimiento psicológico interno, también puede tener un poderoso efecto positivo en el exterior. La persona con un bajo nivel de autoestima no sólo perjudica su propia salud, bienestar y felicidad, sino que suele producir un efecto depresivo y a veces muy perjudicial sobre todo lo que le rodea.

Satir (2004) señala que, cuando la gente siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás; esto la abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor, baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse, tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. De

esta forma, al verse separado de los demás, se vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes le rodean. Para estas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad y, por tanto, tienden a sufrir el maltrato y el desprecio de otros. Cuando las personas que tienen sentimientos constantes de baja autoestima experimentan una derrota, suelen calificarse como fracasados. La gente que se siente así, erige una monstruosa muralla psicológica detrás de la cual se oculta, y luego se defiende negando que lo haya hecho.

Opina, Gaja (2002), que la autoestima es el valor o afecto que depositamos sobre nosotros mismos. A partir de mi autoestima determino mi valor como ser humano. A mayor autoestima, más creo en mi valor como individuo. A menor autoestima, menos creo en mi valor como individuo y más derrotado fuera de la normalidad, abandonado e inútil me siento. Y concluye diciendo que la autoestima es la clave de la felicidad porque es el filtro que media entre nosotros y la realidad.

Cruz (1999) afirma; nuestra idea de lo que somos marca nuestro sentido de la seguridad, valor y capacidad. El que se ama a sí mismo y se cree valioso se siente fuerte y poderoso. El que se siente feo, incapaz o inseguro, está condenado al fracaso. Amarnos a nosotros mismos es aceptarnos tal y como somos, pero sin perder el valor lógico, ético y estético.

El ser humano para su equilibrio y crecimiento armónico necesita no sólo saberse amado sino también sentirse amado. Un amor que sea afectivo y efectivo. Situado en el tiempo y en el espacio, el hombre se ve obligado a atender las exigencias de su propia naturaleza, las cuales se manifiestan en forma de necesidades. Mientras más básicas sean éstas, se expresan con más intensidad.

Para alimentar la autoestima se requiere buscar formas de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales. El requerimiento de seguridad se manifiesta en la necesidad de sentirse amado, comprendido y

aceptado, y se expresa de forma distinta de acuerdo con el temperamento y el carácter. Estas necesidades si bien no se expresan con tanta urgencia como las físicas (comer, dormir, abrigarse), no por eso son menos importantes en el desarrollo armónico del ser humano.

El niño que llega al mundo no tiene pasado, no sabe cómo conducirse, no cuenta con una escala para juzgar su valor. Todo niño viene al mundo en un contexto y ambiente distinto del de los demás, aun cuando nace de los mismos progenitores. El equipo con que nace cada niño, sólo desde el punto de vista genético, difiere del de todos los demás. Así cada niño presenta la oportunidad de una experiencia única para los padres a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

Los niños son el futuro del país; pero esos niños nacen en una familia. En una familia el ser humano establece sus primeros contactos biológicos y afectivos; de ella depende su vida y su seguridad. El periodo de la infancia es especialmente importante, pues es entonces cuando se forman los rasgos y hábitos básicos de la personalidad. La familia es el primer espacio educativo donde puede y debe vivirse la experiencia de saberse aceptado incondicionalmente, vivencias enraizadas en los vínculos que unen a la familia.

El niño depende por completo de las experiencias de otras personas. El recién nacido por lo regular establece sus primeras relaciones con su madre y su padre; ellos le dan la oportunidad de sobrevivir procurándole la satisfacción de sus necesidades tanto físicas como emocionales lo que le permitirá aprender a expresar su afecto y a adquirir un sentido de identidad y de pertenencia, lograr una confianza básica y seguridad para actuar, así como de otras personas que están cerca de él, de las cuales también recibe educación y cuidados.

Las personas con quienes se relaciona le proporcionan valiosa información acerca de sí mismo, así como los mensajes sobre el valor que tiene como individuo, y le ofrecen modelos de conducta a seguir, que puede ser "positiva o

negativa”. Parte del concepto que la persona tiene de si misma surge de lo que los demás opinen de ella, el niño tratará de identificarse con las expectativas que de él se tienen. Si lo que se espera del niño es “negativo” o “positivo”, identificará su actuación con ello.

Los niños aprenden a identificar ese apoyo y los sentimientos que tienen hacia él por la manera como se expresan, de cómo los describen, de las expresiones en las miradas de los adultos que les atienden, de los tonos musculares de los cuerpos que lo sostienen, de la manera como los adultos responden a su llanto, o por el modo en que les demuestran su afecto. Si les dan palabras de aliento y muestras de amor, se sienten contentos consigo mismos y con lo que hacen. Si, en cambio, los amenazan, dicen cosas negativas de él, desconfían y enfatizan más los errores que los aciertos, se van formando un concepto negativo de sí mismos. A veces se espera poco, por falta de confianza en las posibilidades de los demás o de sí mismo. La propia valoración es el comienzo para valorar a los demás.

Al respecto Satir (2004) comenta, que si el bebé pudiera hablar, quizá diría: “me aman.”, “paso inadvertido; me siento rechazado y solo” o: “no cuento. Soy un estorbo”. Todo lo anterior es un presagio de los mensajes posteriores de autoestima. Todos los acontecimientos, actos voces y demás situaciones que rodean a los niños son asimilados y, en algún nivel, adquieren significado. Hace notar que, estas conclusiones han sido validadas por los adultos que retroceden a la infancia a través de la hipnosis.

Desde la infancia el niño aprende a describirse y se empieza a formar una idea de cómo y quién es él. Desde los primeros años empiezan a decir: “Yo soy...”. Poco a poco agrega atributos a su forma de ser, con el paso del tiempo el círculo se va ampliando. Los adjetivos que utiliza para describirse, los escucha de los padres, los maestros, amigos y de las personas que lo rodean.

Según Satir (2004) durante los primeros cinco o seis años la autoestima del niño quedará conformada casi exclusivamente por su familia. Después de que inicie sus estudios escolares, recibirá otras influencias; empero, la familia conserva su importancia. Las pautas que las personas significativas le imponen, son de gran importancia para el desarrollo de la autoestima, puesto que son un medio para medir el auto-progreso, validar la competencia y mostrar que las otras personas se interesan por su persona. Las fuerzas externas tienden a reforzar los sentimientos de valía o inutilidad que el niño aprendió en el hogar.

Conforme crece se empieza a dar cuenta de que tiene cualidades y habilidades, así como defectos y limitaciones. Los éxitos o fracasos le enseñan cómo es y empieza a sentirse con mayor seguridad y confianza, en las tareas en las que ha tenido éxito, asimismo, siente inseguridad cuando tiene que enfrentar retos similares a otros que le han costado trabajo. Esta percepción de cómo es, qué sabe y qué puede hacer se denomina Autoeficacia.

En 1977 Bandura propuso la teoría de la eficacia personal, o autoeficacia (“Self – efficacy”). Las expectativas de eficacia se refieren a la convicción que tiene el individuo de poder realizar con éxito la conducta que se requiere para producir unos resultados determinados (en Burón 1997).

En la medida en que se siente con mayor autoeficacia, tiene más confianza, mayor satisfacción al realizar lo que se espera de él, se va a querer y a tratar de superar cada día más, así como lograr lo que inspira alcanzar.

Como indica Branden (1999) la autoestima es, estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad. Esto está compuesto por dos ideas básicas: a) autoeficacia, es decir, confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas, y b) autorrespeto, es decir, confianza en nuestro derecho a ser felices. Confianza en

que los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la satisfacción personal son adecuados para nosotros.

Carrión (2001) indica que esa misma confianza, lo hace ser consciente de su derecho a triunfar y ser feliz, a ser respetado, digno de confianza y a poder alcanzar lo que necesita, manifestando abiertamente y sin recelos sus principios morales, éticos y espirituales.

El grado de éxito que obtenga, estará determinado por lo que el individuo mismo cree que es capaz de obtener, los logros que obtiene van condicionados a la misma capacidad. Si hay algo, es porque es capaz, se cree capaz.

Cada uno de nosotros vemos el éxito de una manera personal. Para cada persona el éxito es un concepto diferente. No todo es color de rosa o azul, es decir, un camino recto y fácil, claro y sin piedras. Todo el tiempo se está decidiendo ir por un camino u otro, cada uno lleva a diferentes resultados y diversos fines. El individuo es el único que decide.

Tal parece que nadie puede ser un triunfador en todos los órdenes, ni en todos los grados, o ámbitos, ni nadie puede alcanzar el éxito total en todos los diferentes aspectos que constituyen la vida de un ser humano. El éxito y el fracaso son conceptos imprecisos, relativos, subjetivos, en los que hay infinitos grados y tonalidades, que en ciertos momentos llegan a confundirse y a mezclarse. Por tanto no hay triunfadores totales ni fracasados absolutos en la realidad estricta de la historia del ser humano.

El hombre posee una percepción no solo de lo que es, de lo que ha sido, sino también de lo que proyecta hacer, de lo que son sus objetivos y propósitos, de lo que quisiera hacer. Para pensar en el futuro es necesario partir de lo que somos y de lo que hacemos ahora, aceptarnos y querernos y saber cuáles son nuestras cualidades para aprovecharlas y cuáles nuestros defectos, para aceptar los que no podemos cambiar, y superar aquellos que aún tienen arreglo. Los

grandes acontecimientos son fruto de muchas elecciones tomadas en el silencio de la vida diaria.

Vivir en familia no siempre ha sido fácil. Si bien sus miembros están unidos por la sangre, y el afecto, cada uno tiene gustos, sentimientos y aspiraciones particulares. Cada integrante de la familia tiene su temperamento, sus inclinaciones y capacidades propias. Por ello es “normal” que existan tensiones y conflictos. El núcleo familiar no es el lugar para reprimir o limitar las inclinaciones de cada uno, sino para darles cauce de la mejor manera, para lograr que se desenvuelva la personalidad de cada uno: es el foro para la espontaneidad y la diferencia. La familia sin “problemas” no existe.

La familia tiene un ciclo de vida, a lo largo de éste las personas que la integran van cambiando su papel. El crecimiento de los hijos es un factor importante para cambiar las reglas de la familia. Cada etapa que alcanzan los hijos muestra una serie de desafíos diferentes que obligan a buscar nuevos patrones de relación.

Todas las familias enfrentan “problemas”, es decir, situaciones que ponen en riesgo la integridad del grupo familiar. La posibilidad de salir adelante y superar estos “problemas” está en la fuerza de los lazos afectivos, en la capacidad de comunicación, de amor para mantener la unidad, en la corresponsabilidad asumida por los miembros de la familia, y en la solidez de los valores y de los proyectos comunes en familia. Podemos hacer que la familia sea un lugar real para el desarrollo de personas reales, cada uno de nosotros es un descubrimiento y cada uno de nosotros puede crear una diferencia.

En la familia comienza el ejercicio democrático, pues funciona asumiendo lo distinto con miras a un interés común. A través de la convivencia con sus hermanos u otros niños, el niño vive un proceso de socialización que le ayudará a compartir, tolerar la frustración, competir, cooperar, manejar sentimientos de celos

y rivalidad, así como tener relaciones interpersonales positivas y sortear las negativas. Dentro de la familia, unos miembros colaboran para suplir las carencias de otros. Por eso sus miembros aprenden más tarde a realizar acciones en beneficio de la sociedad entera, sin tener en mente un interés personal, sino por el bien de la sociedad misma, a la que, finalmente se puede ver como una gran familia. Esta es otra de las enseñanzas fundamentales que sólo se adquieren a través de la familia: la de que el ser humano es capaz de actuar desinteresadamente. La familia muestra con claridad algo que tiene dentro la persona: una capacidad ilimitada de dar, de darse a sí mismo. Con base en los valores y pautas de interacción de cada sociedad, la familia crea sus propios patrones, normas y reglas de conducta que permiten a cada uno de sus integrantes expresar su afecto, tomar decisiones y negociar sus “problemas”.

En la familia se desarrollan también los primeros encuentros con el respeto. En ella se aprende a tratar a los demás como personas y no como objetos. El respeto se relaciona con la autoestima, es el respeto hacia uno mismo o autorrespeto. Si se actúa en contra de lo que es importante para el ser, en contra de lo que se considere adecuado, en contra de lo que se piensa y/o en contra de los ideales, no se está respetando a sí mismo. En algunas ocasiones se actúa en contra de uno mismo por presión de otras personas, “por quedar bien”, por temor a la crítica, otras veces simplemente porque no se hace el suficiente esfuerzo por lograr lo que se busca o quiere y se conforma con otra alternativa. Ser congruente requiere de un esfuerzo por mantener la integridad y consistencia como persona; requiere que se tenga claro lo que se piensa, lo que se siente y hacia donde se dirige.

Por otra parte, los padres olvidan rápidamente, lo que es ser niño o joven. Prefieren hacer valer sus ideas y opiniones por las buenas o por las malas, aunque sean totalmente obsoletas. Como el destino de los hijos es llegar a ser, tarde o temprano, independientes, la educación familiar radica en enseñar a ser libres y responsables. Educar no consiste en imponer, sino en obtener lo mejor

de cada persona. Los hijos de una familia, además no sólo aprenden con lo que se les dice o aconseja. Poseen una sensibilidad muy desarrollada, por la que perciben gestos, sonidos, tensiones, desórdenes o armonías.

Al pensar en el desarrollo de los hijos se debe de tomar en cuenta su libertad. Debe educárseles en la libertad y para la libertad, para eso se necesita establecer un plan de acción con objetivos para cada hijo a corto, mediano y largo plazo. Para ello se debe conocer a los hijos por la observación y la búsqueda de información de personas que los conozcan bien, como sus maestros y amigos. Es oportuno conocerlos en las relaciones con sus padres, sus hermanos, sus amigos, su medio ambiente, etc. Respetando a la vez su intimidad. Se ha de empezar por aceptar a cada hijo como es, con sus cualidades y defectos.

Los padres deben tomar en cuenta qué es lo típico de cada edad, de ser el “mayor”, el mediano, conocer su carácter, el padre debe conocer el lado positivo de la “crisis” de enfrentamiento que viven sus hijos adolescentes, y, hasta cierto punto, adaptarse a ella. Es decir si la “crisis” provoca inestabilidad y contradicción en los hijos, el padre deberá ceder o exigir según convenga en cada momento, viviendo hasta sus límites la flexibilidad, y saber que el adolescente es lo que importa. Las pautas de conducta con las que es tratado deben adaptarse a sus características y no al revés. Es importante tener en cuenta que muchas veces son los padres los que necesitan apoyo, ya que se encuentran tan inestables como los adolescentes.

La fase de la adolescencia para los padres, es una oportunidad de redescubrir a su hijo, y encontrarse con él de otra manera; de aprender a ser flexibles y pacientes, de renunciar a la batalla por el poder, de reconsiderar y revisar su estilo de ejercer la autoridad; de mantener abierta la comunicación sin inmiscuirse en sus asuntos.

Los adultos deberán crear un contexto dentro del cual favorezcan el desarrollo del adolescente y tendrán que hacerlo con el escrupuloso cuidado que

pusieron para proteger a los niños pequeños dentro de la casa. Es necesario que se actúen de una manera que permita conservar la dignidad del adolescente, desarrollar su sentido de autoestima y brindarle lineamientos útiles que le darán la posibilidad de alcanzar una mayor madurez social. Ante todo, los adolescentes luchan por alcanzar su autonomía e identidad. Esto es, el adolescente se debate entre el deseo de ser igual a los demás compañeros y la necesidad de diferenciarse y encontrar su propio “Yo”, su identidad personal.

Del mismo modo que en la familia se aprende que cada uno tiene derechos y responsabilidades, en la escuela y en los grupos que se forman, también se tienen derechos y responsabilidades. Los primeros años escolares constituyen un importante período en la formación de la autoestima, no obstante la familia sigue ocupando un lugar esencial. La familia y la escuela están estrechamente vinculadas en la formación de la autoestima.

A cualquier edad, pero especialmente durante la adolescencia, los individuos tienen la oportunidad de descubrir y sentir la vida como un proyecto del cual son protagonistas. En esta etapa todos los cambios que experimenta le dan la oportunidad de aprender a tener conciencia de su cuerpo. El cuerpo es la herramienta con la que cuenta para experimentar el mundo y disfrutar de él. Deben pasar por muchos “fracasos”, esfuerzos sin recompensa, con frecuencia “tormentas hormonales”; todo esto forma parte de la etapa natural del desarrollo. Los rápidos cambios físicos experimentados por los adolescentes no llegan solos, normalmente vienen acompañados de otro tipo de transformaciones: las emocionales. Recordemos, en esta etapa los y las jóvenes crecen de talla y estatura, pero también como personas.

Todo ser humano experimenta emociones a lo largo de su vida, desde el nacimiento hasta su muerte; cada uno puede sentir ira, tristeza, alegría, humillación, vergüenza, temor, impotencia, desesperanza y amor. Ésta es la base sobre la cual se establece una conexión con los seres humanos restantes en

cualquier momento de la vida. Cada sentimiento tiene su valor, su utilidad, y su significado. Las emociones le dan sabor, variedad y riqueza a la vida. Pero tienen que ser adecuadas, es decir; estar relacionadas y guardar proporción con las circunstancias en las que se producen. Todo ser humano siente. Tal vez esto no siempre sea manifiesto, pero así es. Y al tener la certeza de su existencia, se puede actuar de una manera distinta de la que se suele tener cuando se responde sólo a lo que es evidente. El desarrollo de la sensación de exclusividad es fundamental para el desarrollo de la autoestima. Sin ese sentimiento de exclusividad, el hombre se vuelve un esclavo, una máquina, una computadora, es decir; deja de ser, ser humano.

Todos tenemos el derecho de expresar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que pensamos, lo que creemos. Todos, hombres y mujeres, niños y niñas, jóvenes y adultos tenemos este derecho. No expresar lo que realmente se siente puede llevar a incrementos de estrés, de ansiedad, de “problemas” de trabajo, en las relaciones sociales y familiares. Por el contrario, el lograr expresar claramente lo que se siente y se desea, evita malos entendidos, permite la verdadera satisfacción de necesidades y el establecimiento de relaciones constructivas para todas las personas.

Cuando el niño tiene que superar una etapa de su desarrollo, aparecen manifestaciones de desequilibrio, que trae el crecimiento y la lucha por la independencia. Al adolescente le cuesta trabajo abandonar las costumbres que tenía cuando era pequeño, pero siente la urgencia de ser independiente y enfrentar los retos del crecimiento.

Acostumbrados en la infancia a que sus padres resolvieran los “problemas”, en la adolescencia todos los jóvenes enfrentan la tarea de crecer como personas, y como se asentó anteriormente, no sin afrontar dificultades. Sin embargo, no hay otra opción: tienen que asumir el control y el rumbo de la propia vida. Ésta tarea

puede confundir a más de uno, pero ello también forma parte del crecimiento, “la experiencia se gana”.

Ser adolescente tiene siempre sus “dificultades”, pero también representa una gran oportunidad: la de encontrarse a sí mismo, plantearse proyectos y hacerlos realidad con la energía de la juventud. La identidad que se está formando como joven, no sólo se limita al aspecto físico, sino también a las actitudes. Las actitudes a seguir son tan variadas y distintas como el número de adolescentes que existen.

Sin embargo, sí existen ciertos parámetros - como la forma de vestirse, arreglarse o expresarse; los gustos musicales o literarios - determinados por la época histórica que vive cada joven. Las nuevas formas de comportamiento son normales en determinadas edades y lejos de ser censurables, cumplen una función en el desarrollo del individuo, de tal modo que incluso las reacciones más “absurdas” y “extravagantes” pueden tener un significado en el proceso de maduración personal.

Hemos de comprender que en este momento los niños son especialmente sensibles a cualquier tipo de observación relacionada con su aspecto físico. No olvidemos, la adolescencia es una época en que el joven necesita aceptación y aprecio para fortalecer su autoestima y la confianza en sí mismo.

Durante la adolescencia se producen modificaciones en la autoestima, revisándose la propia identidad, aumentando la autonomía personal y dando lugar a nuevas percepciones de sí mismo, así como a nuevas ideologías, existe un deseo continuo por desarrollo social que conduce al joven al mundo del autodesenvolvimiento, de los libros, y de las columnas de revistas sobre modales, citas, maquillaje, el mundo de las ceremonias, y toma resoluciones que conducen a hacer o rehacer su propio “yo”. Justamente, en la adolescencia las y los

jóvenes toman decisiones orientadas a autodefinirse, responsabilizarse y comprometerse consigo mismos y la sociedad.

La desgastante carrera por conseguir la aprobación del grupo y de no aceptarse a sí mismo, puede tener efectos negativos en los y las adolescentes que quedan atrapados en este enredo, lo más sano es que comiencen a trabajar consigo mismos y aprendan a aceptarse tal como son.

Como bien dice Aguilar (1995), dirigiéndose a los adolescentes, autoestima quiere decir, ni más ni menos, que: te aprecias a ti mismo, te aceptas sin juicio crítico destructivo alguno, te gusta la manera en que tú eres, en todos los sentidos, buscar lo mejor para ti, eres tu mejor amigo (a), tienes confianza en ti mismo (a) y seguridad en tus capacidades, valoras tus esfuerzos, te quieres a ti mismo (a), te respetas. Y... estas características te permiten disfrutar de la vida y echar mano de lo mejor de ti para resolver los problemas que enfrentes con persistencia, con ánimo de lucha, con tu mejor creatividad y capacidad.

Apreciarse por lo que se es, da confianza en sí mismo, se consigue una autoestima alta y se logra satisfacción en lo que se hace. Más aún, permite afrontar con optimismo cualquier reto, así como superar situaciones difíciles. La autoestima no siempre tiene el mismo nivel, es normal que en la adolescencia haya muchos momentos en los cuales sea baja, pues apenas comienzan a desarrollar sus capacidades; sin embargo es el periodo ideal para construirla y reforzarla.

Es verdad que uno no escoge la familia en que le ha tocado nacer, pero sí elige con quién quiere hacer amistad. En la adolescencia es muy importante fortalecer los vínculos de afecto y confianza con los amigos y las amigas.

La amistad juega un papel preponderante en la vida del adolescente, porque le permite encontrarse consigo mismo y con los demás en un plano de igualdad que no tenía durante la infancia. Las amistades entre los adolescentes

proporcionan también oportunidad para un autodesarrollo y autoconocimiento, que no se alcanza dentro de la familia. Las amistades por otro lado le brindan la oportunidad de explorar y agrandar las percepciones que de sí tenga. No obstante, hay de amigos a amigos, y aquellos que inducen a no respetarse a sí mismo, sencillamente no lo son. Aunque se es libre de escoger a los amigos, no siempre se sabe si la elección ha sido la correcta. Muchas veces la inestabilidad emocional, el sentimiento de soledad o la baja autoestima hacen que las elecciones sean desacertadas.

En la vida, a menudo se presentan personas que con base en engaños y adulación pueden embaucarlos y fingirse amigos o amigas. Su intención no es ayudarlos ni compartir nada, sino más bien utilizarlos o manipularlos a su favor. El joven “privado” de amor puede ser presa fácil de malos amigos, quienes pueden ofrecerle eso que le hace falta en su casa, pero que en realidad..., lo que les dan es la entrada en el oscuro mundo de los vicios y la delincuencia.

Los amigos se aceptan como son, sin importar si son altos o bajitos, niños o niñas, diestros o zurdos, en fin, sin importar otra cosa que lo que son como personas. Naturalmente en un principio elige a quienes tienen más afinidades con él, más semejanzas en gustos y preferencias. Es muy grato descubrir que hay ciertas afinidades que los unen a ellos, se eligen a los amigos porque comparten los mismos gustos. Por ejemplo, seguramente se harán amigos de los jóvenes que practiquen algún deporte, de los que comparten el placer por la música, o comparten el gusto por el cine o el gozo de la lectura, etc. Después se dan cuenta de que una amiga o amigo también tiene muchas diferencias con él. Los amigos empiezan a conocerse más y más. Se la pasan maravillosamente, pero también se dan cuenta de que todos tienen defectos y limitaciones. No obstante, esto no acaba con la amistad, porque aparece la ayuda mutua y la comprensión. La amistad siempre es recíproca.

Pero las amistades comportan obligaciones. “Se espera del amigo que sea persona de fiar, que sea él y se entregue en la relación, que sea a la vez tolerante y leal, que responda con todo su ser al amigo y que lo respete, incluso en sus susceptibilidades” (Douvan y Gold,1966; en Grinder,1997).

El deseo de ser amigos nace pronto, pero la verdadera amistad requiere tiempo, requiere conocerse y tratarse. La amistad verdadera no calcula lo que recibe a cambio, sino que encuentra el mayor placer en dar. La amistad verdadera se basa en el respeto, la libertad, la comprensión, la comunicación, y algo muy importante, es una relación equitativa, de mutuo cariño, ayuda y comprensión.

La amistad es la gran aventura de salir de sí mismo para llegar a conocer y querer a los otros. En ella predominan los gustos individuales, pero con una progresiva apertura hacia las diferencias. La amistad es el paso del “yo” hacia el “tú”, o sea, la inclinación que la persona tiene hacia las diferencias.

Muchos proyectos exitosos, muchas iniciativas logradas, muchos objetivos conseguidos comienzan por la amistad. En la amistad nuestras posibilidades crecen enormemente. Ciertamente a través de la amistad se aprende a vivir las virtudes sociales: el desinterés, la aceptación de las diferencias, la solidaridad. Con ella el adolescente se inicia en la tolerancia y en el respeto a las diferencias entre las personas. En esencia la amistad es un arte que requiere paciencia, lealtad, sacrificio, comprensión... es un arte de entrega que hace a los seres humanos muy felices. A través de la amistad el individuo se va transformando a sí mismo y por consiguiente, a su entorno. No hace falta decir que una buena amiga o un buen amigo, es un tesoro incalculable.

En la escuela o en los grupos de amigos o amigas el adolescente se relaciona con personas de ambos sexos, pero en este periodo empieza a tomar conciencia física y emocional del sexo complementario. La actitud con que se

inician tales encuentros es diferente en chicas y chicos debido a la naturaleza biológica de cada uno. Como se mencionó en el capítulo 1, las primeras se desarrollan antes y, por tanto, se sienten rápidamente atraídas hacia los muchachos.

El y la adolescente, se preocupan constantemente por la forma en que los ven los demás y lo compara con el concepto que tiene de sí mismo. Las dudas ante su imagen lo hacen mostrarse sumamente tímido e inseguro algunas veces, y otras arrogante, confiado y provocador.

Las jóvenes comienzan a preocuparse por su apariencia para agradar y quieren estar cerca de los chicos. Estos a su vez, se sienten fascinados por las chicas a las que buscan con un nuevo interés. Durante la adolescencia la preocupación por el peso suele ser constante, sobre todo en las mujeres, a quien preocupa engordar y salirse de los patrones de belleza impuestos por la sociedad de consumo. Esa es la razón de que el sobrepeso afecte muchas veces el ajuste emocional, así como el desarrollo de la identidad y la autoestima. En otros casos en los adolescentes cuyo peso es inferior al normal se preocupan por ser demasiado flacos y no tener la figura atlética y musculosa que pregonan los cánones de la belleza masculina.

Más allá de las primeras relaciones sentimentales, en la adolescencia y juventud se dan las primeras relaciones de pareja basadas en el amor, así como las amistades más fuertes. Los cambios físicos y hormonales que se dan en la adolescencia hacen cada vez más fuertes los deseos de compartir con las personas que les gustan, de estar todo el tiempo junto a ellos o ellas.

El despertar sexual de los hijos pone en evidencia la sexualidad de los padres y esto puede producir enfrentamientos intrafamiliares. El despertar del apetito sexual del adolescente no debe convertirse en motivo de escándalo, porque es un proceso completamente natural del desarrollo humano. La

sexualidad es parte integral de la vida y en la adolescencia es de fundamental importancia que los jóvenes se responsabilicen y la asuman.

Paulatinamente, tanto las jóvenes como los jóvenes descubren formas de atraer la atención de sus pares. Poco a poco, estos primeros encuentros son suplantados por formas de relación más maduras que implican establecer conversaciones, llevar a cabo actos de consideración, construir puentes de comunicación y otras actitudes encaminadas a demostrar interés. Estas relaciones afectuosas entre amigos poco a poco se convierten en relaciones de pareja, en la medida en que ambos sexos de descubren, se convierten en noviazgos. Aunque los noviazgos adolescentes suelen ser intensos, difícilmente escogerán a su pareja definitiva en los primeros romances, aunque se pueden dar casos.

Lo importante es que se reconozcan como seres sexuados que viven una etapa de cambios intensos, y adquieran la capacidad de hacerse responsables de ellos. Esto implica que en las relaciones de noviazgo que se establecen hay que pensar en las consecuencias de cada acto. Respetarse y respetar al otro es un aspecto básico para una vida plena. Cuando ello no es así, las consecuencias pueden ser graves para la joven pareja: embarazos no deseados y de alto riesgo tanto para la madre como para el bebé, enfermedades de transmisión sexual, abortos, renuncia a los proyectos de vida personales, abandono de los estudios y un largo etcétera.

Tal vez la razón más importante para encontrar los medios de ayudar a los adolescentes a sentirse valiosos, capaces y eficaces, sea brindarles una autoestima saludable, para enfrentar las responsabilidades que presenta la vida adulta.

Es preciso reconocer que una persona puede mejorar o deteriorarse cada día de acuerdo al “bien o mal” uso que haga de su libertad. La libertad no es

posible sin el entendimiento. Por su voluntad libre, el ser humano se mueve a conseguir aquello que su inteligencia le presenta como “bueno”. Por su inteligencia el hombre piensa, reflexiona, experimenta la necesidad de saber, de aprender y de descubrir la verdad. Por estas dos facultades el hombre es un ser abierto al universo, con todas sus posibilidades de conocer y de querer.

Como persona se tiene la libertad y la posibilidad de elegir hacia dónde dirigirse, la libertad permite actuar o no de manera congruente con la forma de pensar y sentir. También permite elegir, ante diversas opciones, la que no daña la salud, la que encamina hacia las metas y la que beneficia a otras personas.

Por ello, una buena autoestima permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, en fin sentirse plenos y con capacidad de dar y recibir. Como las fluctuaciones de la autoestima se dan durante toda la vida, fortalecer el autoconocimiento tiene como fin que prevalezcan los periodos en los que se eleva. Como todos los sentimientos, la autoestima se puede desarrollar; para ello es necesario conocer nuestro cuerpo, intelecto y emociones. Elevarla es muy importante para configurar la identidad personal.

Por medio de la autoestima el ser humano se ayuda a superar la infinidad de pequeños “problemas” que se presentan diariamente en la vida. En esos momentos, una elevada autoestima se convierte en la gran diferencia entre pasar exitosamente por una “difícil” etapa de la vida, o hundirse de una problemática que no estaba preparado para enfrentar.

Para Duclos et., al. (2003), la autoestima es el valor que uno se atribuye en los diferentes aspectos de la vida. Cada persona se forma una opinión de sí misma, en el aspecto físico (apariencia, habilidad, resistencia) en el intelectual (capacidad, memoria, raciocinio) y en el social (capacidad de hacer amigos, carisma, simpatía) lo mismo sucede en el amor, en el trabajo y en la creatividad. Una persona que tenga una buena imagen de sí misma en la mayoría de los ámbitos de la vida, la tendrá también de manera general, y viceversa.

Cruz (1999) define la autoestima como, la actitud hacia nosotros mismos, que se retroalimenta con el exterior, pero que está profundamente influida por la interpretación de la conciencia propia de lo que somos.

Con relación a lo anterior Carrión (2001) aporta, que la autoestima se configura por dos factores fundamentales, uno endógeno, compuesto por nuestras creencia, valores, identidad y espiritualidad, que son los desencadenantes de nuestras capacidades y actitudes; y otro exógeno, que vendría dado por el ambiente en el que nos desenvolvemos y el feedback que recibimos

Sostiene Branden (2003) que la autoestima, es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Nos especifica, que consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Desde la óptica de Brooks (1993), la autoestima significa apreciar mi propio valor e importancia y tener el carácter para ser responsable conmigo mismo y actuar responsablemente respecto a los demás.

Como podemos apreciar, el termino autoestima nos habla de cuánto nos valoramos y queremos a nosotros mismos. Esto parece sencillo y se podría pensar que todas las personas están a gusto consigo mismas, que se aceptan y se quieren. Sin embargo no siempre es así. No todas las personas se sienten satisfechas con su apariencia física, con su carácter, con la forma en que se comportan, con lo que han logrado tanto en la escuela, con sus amigos, dentro de la familia, o el trabajo, o en la vida. Estos factores determinan cómo se sienten

los seres humanos consigo mismos, qué tan contentos están como seres, como son, qué tanto se aceptan y qué tanto se quieren. Esto a su vez está íntimamente relacionado con el grado en que creen que tienen derecho a ser felices y cuánto respetan y defienden sus propios intereses. El lenguaje verbal y las actividades corporales reflejan los pensamientos y emociones de las personas.

Todas las personas valemos por nosotras mismas. No es necesario ser él o la mejor. Lo importante es hacer nuestro mejor esfuerzo y sentirnos satisfechos con nuestros logros. Quién se quiere a sí mismo, se conoce, se acepta tal como es, conoce sus cualidades y sus limitaciones. Cuando el hombre se aprecia y ama, su energía crece. Por otra parte, si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud “negativa”, la energía se vuelve difusa y fragmentada. Satir (2004) dice; una persona que no sabe valorarse espera que los demás - la esposa, el marido, el padre, la madre, un hijo o una hija, un profesor, un amigo - sean los responsables de asignarle un valor. Por ello se dan manipulaciones interminables que a menudo afectan a las dos partes.

No obstante la autoestima es algo que también requiere de una práctica diaria para lograr alcanzar una fortaleza interior a toda prueba. Es importante desarrollar la autoestima. Ella nos motiva a mejorar como personas y a establecer relaciones sanas y “positivas” con los demás.

También nos impulsa a alcanzar nuestras metas y a mantener una actitud optimista ante la vida, pues como se mencionó a lo largo del capítulo, la mejor forma de estar a gusto con lo que nos rodea es empezar estando con nosotros mismos. El ser humano necesita amarse a sí mismo y saberse amado por los que le rodean.

Quererse y respetarse a sí mismo, son condiciones absolutamente necesarias para triunfar en la vida. La persona es un ser de aportaciones, y su máxima realización la alcanza al dar lo mejor de sí mismo, ya sea por medio del

arte, la ciencia, o el trabajo. La persona es un ser perfectible destinado a ser cada día mejor. Todos los días se realizan muy diversas actividades. Tal vez lo más importante sea aprender a disfrutarlas.

Considera Cruz (1999), que el nivel de autoestima varía mucho de individuo a individuo dependiendo de factores como la educación, el ambiente social y la historia personal. Hay personas con mayor o menos autoestima, o lo que es lo mismo, mayor o menor aprecio, aceptación, atención y amor a sí mismos. Agrega; algunos expertos están de acuerdo en que cuando no hay desarrollo “positivo”, pueden presentarse alteraciones de la conducta como el temor al éxito y el afán de poseerlo, la búsqueda afanosa del poder o la extremada timidez.

En otro orden de cosas, las nuevas circunstancias que estamos viviendo nos llevan a requerir de esa invaluable Autoestima, para poder vivir un mundo tan cambiante y “conflictivo”. Las nuevas tensiones que se generan en nuestra vida diariamente hacen necesario que requiramos una “coraza” que nos proteja de tantos “problemas” que surgen en nuestra existencia. Cada vez que el hombre se encuentra en una situación nueva o extraña, se le presenta una oportunidad para aprender algo que desconocía. Lo cual no puede ser todo agradable, pero no puede evitar el aprendizaje.

Si consideramos que en la sociedad uno de los principales factores que han impactado el comportamiento humano es el desarrollo vertiginoso de la tecnología y especialmente de los medios de comunicación. Observaremos que nunca en la historia de la humanidad se habían presentado tantos cambios, de tal profundidad y en un período tan corto de tiempo.

El avance de la informática en todas sus variantes ha puesto a su disposición del público una cantidad de información como nunca antes en la historia de la humanidad se había visto, abriendo áreas de oportunidad para la educación. Por otra parte, en el aspecto tecnológico, la humanidad ha

experimentado más transformaciones en los últimos cincuenta años. El avance rapidísimo de la tecnología en las últimas décadas ha permitido distinguir con más facilidad la brecha generacional que ha surgido en los últimos años y notar con más facilidad las necesidades que en el campo educativo se presentan.

También se han experimentado transformaciones en los hábitos y en la forma de vida tanto de las sociedades, como de las familias. La participación de la mujer en el mercado de trabajo ha cambiado la costumbre en los hogares y ahora una proporción de los niños tiene que pasar una parte de su primera infancia en guarderías o en la casa de algún familiar cercano.

Las parejas, e incluso los hijos, tiene que adaptarse a nuevas condicionantes que “la lucha por la vida” está imponiendo a todas las personas. La vida familiar tradicional de hace escasos cincuenta años, difícilmente pueden llevarla a cabo los núcleos familiares actuales, lo que impone nuevos retos a los seres humanos para adaptarse y sacar provecho de la nueva situación.

Las tensiones que generan este tipo de situaciones pueden afectar a toda la familia, a padres e hijos por igual y en muchos casos los llevan a requerir de ayuda externa, esto es de psicólogos, para solucionar su problemática.

Al darnos la autorización para convertir a la familia en un sitio que desarrolle individuos más humanos, esto se verá reflejado en un mundo más seguro y humanamente responsivo. Una vez que el individuo descubre que está “devaluado”, se muestra dispuesto a reconocer esta situación, y dispuesto a cambiar, puede alcanzar una elevada autoestima.

El desarrollo de la autoestima requiere de tiempo, paciencia y el valor necesario para correr el riesgo de probar cosas nuevas. Si invertimos energía en este esfuerzo, descubriremos recursos ocultos a través del desarrollo de

sentimientos de valía personal. Como seres humanos, gozamos de dones muy especiales; de nosotros depende decidir cómo aprovecharemos estos recursos.

Los seres humanos poseemos una naturaleza superior; si nos conocemos y apreciamos de verdad en todas nuestras partes, alcanzaremos esa naturaleza superior.

## CAPÍTULO 5

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA EN EL AULA

*Para conocer el futuro es necesario conocer  
tanto el presente como el pasado, en todos sus detalles.*

*Hoy es lo que es porque ayer fue lo que fue.  
Y si hoy es como ayer, mañana será como hoy.  
Si quieres que mañana sea diferente,  
debes hacer que hoy sea diferente.*

*Si hoy no es sino una consecuencia de ayer,  
mañana será a su vez una consecuencia de hoy.*

*Patrón Luján, Roger.*

Por principio de cuentas, necesitamos reconocer que una de las funciones primarias y distintivas de la escuela en nuestra sociedad, es fomentar el desenvolvimiento intelectual y la asimilación de conocimiento. Se admite que la escuela tiene importantes responsabilidades en el aspecto social, emocional, moral del desarrollo de los alumnos, pero ciertamente éstos son tan sólo suplementarios de aquellos otros agentes de socialización que operan en el hogar,

académico, en la motivación para aprender y en las actitudes deseables respecto de la investigación intelectual; por ejemplo, si los alumnos se sienten infelices y resentidos por la disciplina y el ambiente social de la escuela, ni aprenderán mucho, mientras estén en la escuela, ni permanecerán más de lo que deban estar.

Kasuga y Cols.,(2001) consideran que, es fundamental que los alumnos conozcan sus estilos de aprendizaje y estén conscientes de las estrategia que deben aprender para lograr el mejor proceso de aprendizaje. Entre mayor sea el número de herramientas de pensamiento y aprendizaje que demos al alumno, mayor será el número de herramientas que podrá desarrollar y dominar, y por lo tanto mayores las posibilidades de éxito.

La capacidad del alumno para procesar ideas potencialmente significativas es función, en parte, de su nivel general de funcionamiento o capacidad intelectual. El adolescente tiene que tener presente también que la escuela secundaria, además de acercarlo a diversas áreas del saber, le brinda otros servicio para adquirir una formación más integral. Esto significa que puede desarrollar sus inquietudes artísticas, deportivas, manuales, sociales, culturales o científicas.

Para hacer frente a estos retos, el alumno adquiere un papel protagónico en su educación. Para empezar, comprometiéndose con sus estudios, que le servirán para reformular sus ideas y creencias al confrontarlas con las de sus compañeros y compañeras, o maestros y maestras, quienes también tiene su propio interpretación de los hechos y de las cosas.

Otro aspecto a considerar al evaluar el aprovechamiento estudiantil consiste en tomar conciencia del papel activo en la adquisición de nuevos conocimientos, como la concentración, el pensamiento crítico, la percepción, la elaboración de mapas conceptuales, síntesis, etcétera.

Es importante que el alumno tome en cuenta que aunque el aprendizaje es un proceso que se realiza a nivel individual, éste puede consolidarse y enriquecerse con la discusión grupal de problemas, ejercicios, comentarios y opiniones que puedan aportar los compañeros y compañeras de clase, así como los profesores y las profesoras.

Kasuga y Cols.,(2001) nos dicen; el aprendizaje no es solamente mental, ya que la memorización y el sentido de lo aprendido está relacionado con los sentimientos. El cerebro da prioridad de atención a la información relacionada a emociones. La corteza cerebral se guía fundamentalmente por patrones y no por hechos.

El cerebro trabaja simultáneamente en diferentes niveles, el mundo de colores, movimientos, emociones, formas, intensidad, sonidos, sabores, peso entre otros. Como se señaló en uno de los capítulos el aprendizaje es visual, auditivo, kinestésico, consciente y subconsciente. “Todo el aprendizaje involucra nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras actitudes y nuestra salud”. El cerebro aprende mejor cuando se expone a diferentes estímulos simultáneamente.

Cuando el maestro crea un ambiente en el que no se juzga o critica al alumno, su propia curiosidad será la mayor fuerza motivacional para su desarrollo. Un clima estresante y amenazador influye negativamente al aprendizaje. Los alumnos pueden aprender, y van a aprender si se crean ambientes en los que exista, excitación, enriquecimiento del poder personal y un ambiente agradable.

Si los profesores no pueden percibir con exactitud los intereses, actitudes, motivaciones, aspiraciones y problemas de sus alumnos, naturalmente serán incapaces de aconsejarlos “inteligentemente” o de adaptar con eficacia el clima interpersonal de la escuela a las necesidades especiales de la personalidad de los alumnos “desadaptados”. Sin comprender de un modo adecuado la conducta del alumno, serán incapaces de interpretar la conducta “desviada”, de responder

convenientemente a ésta, y de tomar las adecuadas medidas preventivas y disciplinarias.

La capacidad para mostrar empatía con los alumnos no obliga a los profesores, desde luego, a adoptar los valores de éstos, ni tampoco a garantizar la eficacia al tratar con ellos. Comprender es necesario pero no suficiente para obtener relaciones interpersonales valiosas ni para dar orientación eficaz, pues muchas otras capacidades y rasgos de personalidad que probablemente no se relacionan con la sensibilidad psicológica (la estabilidad, la confianza en sí mismo) son necesarios para traducir las percepciones exactas en conducta interpersonal o en capacidad de orientación adecuada.

Reconocer el papel de las necesidades de los alumnos en el aprendizaje escolar, no significa que deba restringirse el alcance del plan de estudio a las inquietudes e intereses que se hallen presentes en un grupo de niños que estén creciendo en condiciones intelectuales y sociales particulares.

El profesor debe generar el interés por la materia de estudio, inspirar el empeño por aprender, motivar a los alumnos y ayudarlos a inducir aspiraciones, realista de logros educativos. Los profesores deben decidir lo que es importante que los alumnos aprendan, averiguar qué es lo que están listos para aprender, conducir la enseñanza a un ritmo apropiado y decidir la magnitud y el nivel de dificultad propios de las tareas de aprendizaje. De ellos se espera que organicen minuciosamente la materia de estudio, que presenten con claridad los materiales, que simplifiquen las tareas de aprendizaje en sus etapas iniciales y que integren los aprendizajes actual y pasado.

Los docentes tienen la responsabilidad de preparar programas y revisiones prácticos, confirmar, aclarar y corregir, plantear preguntas críticas, proporcionar recompensas apropiadas, evaluar el aprendizaje y el desarrollo, siempre que sea posible, fomentar el aprendizaje por descubrimiento y la capacidad para solucionar

problemas. Finalmente, ya que les incumbe enseñar a grupos de estudiantes dentro de ambientes sociales, deben enfrentarse a los problemas de la instrucción en grupo, la individualización, la comunicación y la disciplina.

Si se quiere enseñar y aprender más, debe usarse una relación más estrecha entre cuerpo y mente, por lo que el maestro actualmente debe enseñar a sus alumnos a manejar satisfactoriamente sus emociones, sus posturas, su respiración y su estrés.

Las materias organizadas con sentido y enseñadas por profesores competentes, pueden impulsar considerablemente hacia el aprendizaje como fin en sí mismo. Después de todo, el valor de gran parte del aprendizaje escolar sólo puede defenderse con fundamento en que mejora en los alumnos la comprensión de ideas importantes de la cultura a que pertenecen; y no porque tenga, aun remotamente, determinados usos o implicaciones prácticas; sin embargo, algunos aspectos del adiestramiento académico constituyen, en términos generales una preparación tan importante para la vida adulta como la educación dirigida explícitamente hacia los ajustes vocacional y familiar.

Es cierto que la escuela no puede atreverse a pasar por alto completamente las inquietudes prevalecientes y los futuros problemas familiares, vocacionales y cívicos de los estudiantes, en especial de quienes no abrigan la intención de asistir a la universidad. El peligro de hacer caso omiso de estas inquietudes estriba en que los adolescentes tienden a perder interés en los estudios académicos si advierten que la escuela ve con indiferencia sus problemas.

Por su parte Branden (2003) señala; la autoestima está arraigada más bien en las operaciones mentales internas que en los éxitos o fracasos externos. Es esencial comprender este punto. No comprender este principio nos causa una dosis incalculable e innecesaria de angustia y duda sobre uno mismo.

Si nos juzgamos a nosotros mismos según criterios que se refieren a factores fuera de nuestro control volitivo, el resultado es inevitablemente una autoestima precaria que está en peligro crónico. Pero si a pesar de nuestros mejores esfuerzos fracasamos en una empresa particular, nuestra autoestima no necesita verse afectada o menoscabada, aun cuando no experimentemos el mismo orgullo.

Mi propuesta desde esta perspectiva, es introducir estrategias nuevas que ayuden al alumno a aumentar su autoestima, con lo cual se mejore el aprovechamiento escolar. Esto se logra aportando técnicas y contenidos innovadores que permitan, tanto al docente, como a los adolescentes, la realización de una serie de actividades variadas dentro y fuera del aula que reforzaran continuamente la información tecnocientífica, destruirán creencias, mitos y permitirán ir conformando un programa de vida futura.

La finalidad de incluir la Programación Neurolingüística es crear y ofrecer a los alumnos las mejores experiencias de aprendizaje posibles a través de un proceso de modelado, las cuales le ayudaran a aumentar su autoestima, reflejándose en una satisfacción personal.

Nos dice Sambrano (2000), que uno de los propósitos fundamentales que se planteó la PNL desde sus comienzos, fue el mejoramiento de la calidad del aprendizaje, de ella nos viene que es posible aprender con placer, y con más eficacia, cuando aprendemos a programarnos positivamente para el éxito, anclando la mayoría de los recursos posibles para lograr los máximos beneficios.

Uno de los aspectos más importantes que nos aporta la PNL es:

- La incompetencia inconsciente equivale a la ignorancia total: no sabemos que no sabemos.

- La incompetencia consciente es el segundo paso: tomamos conciencia de nuestra ignorancia, por lo tanto ya sabemos algo: no saber, nos permite comenzar a aprender.
- La competencia consciente ocurre cuando estamos aprendiendo y todavía no somos expertos, somos aprendices; ya vamos en camino seguro a la sabiduría, el practicar, con pasión surge.
- La competencia inconsciente: la sabiduría, las cosas brotan de manera fluida y ya nos podemos considerar expertos.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros adolescentes es reforzar su autoestima. Tener una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Ya que un adolescente con autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones muchos más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan, para trabajar productivamente y ser autosuficiente.

También posee una mejor conciencia del rumbo que sigue, cosa que no le ocurre al adolescente con poca o baja autoestima. Y lo que es más si el adolescente termina esa etapa de su vida con una autoestima alta, podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

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

Como puede verse la PNL no tiene como propósito efficientar los procesos ya existentes, sino generar otros a partir de la aplicación de herramientas. Así el propósito de la Programación Neurolingüística es poner al servicio del alumno y del maestro, todos los recursos disponibles de las herramientas a través de un sistema de procesos.

De acuerdo a lo anterior, los objetivos buscados por este trabajo son;

- Ofrecer a los profesores un conjunto de actividades que les permitan un mayor conocimiento de sus alumnos.
- Mejorar el clima en el aula, permitiendo la integración escolar de los adolescentes que tienen dificultades en las relaciones sociales con sus compañeros.
- Ofrecer al docente métodos, técnicas y procedimientos para que el alumno desarrolle habilidades.
- Ofrecer al adolescente la oportunidad de aumentar su conocimiento, así como su autoestima.
- Utilizar su entusiasmo para seguir aprendiendo.
- Mejorar el rendimiento de los jóvenes.
- Que el adolescente aprenda a ver “más allá” de los “obstáculos” para encontrar la oportunidad escondida detrás de cada “traba” que le salga al camino.

Para que el adolescente obtenga el máximo provecho en la aplicación de las técnicas de la PNL, deberá empezar por establecer propósitos claros y

precisos que respondan a las preguntas: ¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué quiero ser?, ¿qué sentido tiene para mi estudiar?. Al igual que deberá planificar su vida en torno de dichos propósitos, organizar su tiempo y, semana tras semana, revisar si está en el camino correcto. Y si se ha alejado de él, retomarlo nuevamente.

Esperamos que la difusión y uso del material contenido en este trabajo, sea útil para propiciar el aumento de la autoestima en adolescentes; enriquezca la preparación y capacidad de todos aquellos profesionales que lo utilicen como material docente; contribuya a lograr una mejor, comunicación entre los adolescentes y sus padres; logre que un importante número de adolescentes, evite los factores de riesgo y llegue efectivamente a hacer una vida plena, de tal forma que logre desarrollar todo su potencial humano y aumente el compromiso consigo mismo.

En esta propuesta se describe un programa de intervención, cuya finalidad es la potenciación de la autoestima y la integración social de los adolescentes con dificultades “socioafectivas”, considerando que ambos objetivos se encuentran íntimamente relacionados.

El taller contiene información para reflexionar con los jóvenes acerca de su comportamiento con el objeto de lograr “mejorarlo” y contribuir a la toma de decisión libre y responsable. Mediante los ejercicios de cada sesión, se pretende motivarlos para que expresen sus experiencias, reflexionen sobre ellas y lleguen a conclusiones propias que podrán ser traducidas en conductas.

## ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa está configurado por 12 sesiones. Para cada una de las sesiones se desarrollaron diversos ejercicios, con el objeto de contar con un curso participativo, en el que los adolescentes que participen se integren en un ambiente de confianza que les facilite reflexionar sobre la autoestima, adquirir conocimientos y actitudes que les permitan desempeñar y disfrutar su papel como adolescentes con mayor facilidad, así como brindar a los jóvenes aspectos básicos para su desarrollo intelectual y afectivo, encaminado a formar individuos sanos, responsables, autosuficientes y productivos.

En cuanto a las actividades, éstas se describen de un modo detallado con el fin de facilitar su desarrollo. Así en cada actividad se especifican sus objetivos concretos, su duración aproximada, los materiales de apoyo -caso de requerirlos- los recursos de que dispone el facilitador encargado de la implementación del programa, la dinámica grupal que hay que emplear, y el procedimiento concreto para el desarrollo de la actividad.

Se sugiere que el área donde se lleve a cabo el curso, cuente con la posibilidad de colocar las sillas de diferente forma e incluso de sacarlas o dejar un espacio libre, ya que se incluyen algunas actividades en las que los (as) adolescentes deberán trabajar cambiando constantemente la distribución del mobiliario. y de los integrantes.

## METODOLOGÍA

### LA FORMACIÓN DEL GRUPO Y LA FUNCIÓN DEL FACILITADOR

Lo primero que hay que hacer es interesar a los jóvenes para que asistan al grupo y participen con gusto en las reuniones, haciéndoles ver la importancia de los temas. Las reuniones se harán una vez por semana, y están calculadas para durar 2 horas.

Este taller debe emplearse en grupos formados preferentemente por un máximo de 20 participantes, para que se logre la participación de todos y el diálogo resulte eficaz.

El trabajo del facilitador es muy importante; consiste en ser guía del grupo tomando el papel de un compañero que ayuda a reflexionar con orden y provecho.

El (Ella) debe procurar:

- Que quede muy claro el tema expuesto.
- Que todos participen.
- Que se concentren en el tema y se cumpla el objetivo.
- Que la reunión sea amena.
- Que ninguno acapare la palabra.
- Que todos traten de entender y apreciar lo que los demás dicen.

## COMO USAR EL PROGRAMA

En este programa se desarrollan temas relacionados con la adquisición de autoestima; cada sesión está estructurada de la siguiente manera:

### OBJETIVO:

Es el cambio de conducta que buscaremos en los participantes.

### INTRODUCCIÓN:

Es la parte que ayuda a dar secuencia a los temas, recordando brevemente la sesión anterior.

### DINÁMICA:

Por medio de la dinámica:

- Conocemos más a nuestro grupo.
- Reforzamos el conocimiento.
- Hacemos la reunión más amena, más agradable y ágil.
- Nos damos cuenta si el tema fue bien entendido.
- Que los participantes adquieran una formación para el trabajo en equipo; que sepan que el aprendizaje es un proceso que se da en grupo, donde se aprende en interacción con el profesor, con los compañeros y con la información que buscan y que juntos van construyendo.

Las Técnicas grupales son un instrumento, una herramienta que, aunada a toda una estrategia sistemática y comprometida de acción docente, posibilitará mayores logros en el proceso de enseñanza-aprendizaje al permitir la participación significativa y consciente de todos los sujetos involucrados en el proceso. Se debe evitar que las técnicas se apliquen como recetas prefabricadas.

Cada grupo, cada docente, cada situación de aprendizaje, conlleva una serie de características propias, inigualables; sólo con la observación y valoración de éstas, con la conciencia del proceso y desarrollo de la dinámica grupal, y con base en ella, será posible elegir determinadas técnicas grupales dentro de estrategias fundadas y coherentes, y en la perspectiva de determinados objetivos.

Al comenzar toda reunión conviene que, de una u otra forma, el facilitador interese al grupo y le invite a tomar parte activa. Debemos recordar que en este taller se busca sobre todo la participación, se trata de que se lleve a cabo un intercambio de experiencias, no una clase convencional.

Para lograrlo, el acomodo de las sillas se recomienda que sea en forma de círculo o media luna, lo cual facilita que todos y todas puedan observarse.

Si se usa rotafolio, ubicarlo en un lugar visible a todos los puntos del salón. Cada uno de los participantes portará un gafete, con su primer nombre o como le guste ser nombrado. Esto ayudará también a establecer un clima de mayor confianza.

## DESARROLLO DEL PROGRAMA

### SESIÓN 1

#### ACTIVIDAD No. 1.1 BIENVENIDA

Objetivo: Integrar a los participantes a las actividades de trabajo.  
Los jóvenes reconocerán el ambiente como un lugar seguro

Duración: 15 minutos

Desarrollo:

Colocar un letrero de Bienvenida al curso (durante cada sesión, se usa siempre el mismo). Se les saluda. Se presenta el (la) facilitador (a) y se da la bienvenida de manera cálida, haciendo énfasis en lo valioso que resulta su presencia. Así mismo se les agradece su interés de participar en el taller de autoestima. Se les pregunta si conocen el motivo por el cuál han sido seleccionados para tomar el taller o porque creen que están dentro del aula. Y de acuerdo a las respuestas, hacerlos sentir bien y afortunados de poder tomar el taller. Por medio de la técnica lluvia de ideas, sondear, para ellos ¿que es la autoestima?, ¿para qué sirve la autoestima?. Se les hace mención de la importancia de poseer una autoestima alta.

#### ACTIVIDAD No. 1.2 ESPECTATIVAS DEL TALLER

Objetivo: Que los adolescentes expresen por escrito que es lo que esperan del taller.

Duración: 15 minutos.

Material: Hojas blancas, plumas o lápices.

Desarrollo:

Se entrega una hoja a cada uno de los participantes, y se les indica que en ella anoten, las respuestas de las preguntas; ¿qué es autoestima para mi?, ¿mi

autoestima la considero alta o baja y por que?, ¿qué espero de este taller?, ¿qué temas me gustaría que se trataran durante el taller en relación con la autoestima?.

### ACTIVIDAD No. 1.3 PATIO DE VECINOS

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a conocerse con facilidad.

Los adolescentes explorarán las dimensiones de un encuentro breve.

Los adolescentes enfatizarán la necesidad de saber escuchar y compartir información.

Duración: 25 minutos.

Desarrollo:

Se forman dos círculos concéntricos, de forma que uno quede mirando hacia el otro. Los/as adolescentes del círculo de afuera durante 5 minutos, explican a su respectiva pareja algunas características suyas (por ejemplo; 4 cualidades, su edad, su domicilio, etc.) y luego lo hacen los/as de dentro. A continuación el facilitador/a indica al círculo de fuera que gire a su derecha una posición, comenzando de nuevo la explicación; se pueden hacer dos o tres giros, pero sin advertir previamente cuántos se van a realizar. Se acaba presentando a cada adolescente entre todas aquellas que hayan hablado con él o ella. Evaluación: Se puede contemplar cómo ha ido variando la explicación, a medida que se iba repitiendo. Cómo se ha sentido la posibilidad de que hubiera que repetirla a todas, etc.

### ACTIVIDAD No. 1.4 EL RIESGO

Objetivo: Crear un ambiente armónico en donde impere el respeto ya que al conformar un grupo de personas en crecimiento merecen ser escuchadas, vistas y respetadas. El grupo se dará cuenta de cómo muchos de los llamados temores son fantasías y de cómo reconocer los verdaderos temores les permitirá asumirlos y superarlos.

Duración: 45 minutos.

Material: Hojas blancas, lápices, gomas, plumas, pizarrón, gis.

Desarrollo:

Se pide a los jóvenes que, en equipos de cuatro personas, nombren un secretario y digan todos los temores que tienen ante el curso que comienza. Se les dan 10 minutos para que lo hagan.

Al terminar, se pregunta a cada equipo cuáles fueron esos temores y se van anotando en el pizarrón. El tipo de temores puede ser; “que no podamos con el curso...”, “que el curso no responda a mis expectativas”, “saber si puedo aplicarlo”, etc. Se anotan todos los temores en el pizarrón, pero no repetir los ya escritos. Después se les indica que regresen a trabajar en equipo para discutir, de todos esos temores que están anotados, cuáles serían superable y como superarlos, y cuáles no. Se les dan 15 minutos para trabajar, posteriormente, en una plenaria, se escucha a cada equipo.

Se van borrando aquellos temores que consideren superables, por ejemplo; estudiar para “poder” con el curso, buscar en el mismo curso en qué condiciones se puede aplicar lo que se aprende, etc. Al terminar esta parte con seguridad aún quedarán algunos temores. Se les pide que discutan de nuevo en equipo para ver si pueden superar esos temores y trabajar sobre ellos a lo largo del taller, para así eliminarlos. Después, otra vez en plenaria, es muy probable que el grupo asuma los temores y se dé cuenta que de ellos depende superarlos.

#### ACTIVIDAD No. 1.5 PRE-TEST DE AUTOESTIMA

Objetivo: Que el adolescente este consciente de que cada uno tiene una historia de vida y con ello una forma muy específica de analizar y resolver situaciones.

Duración: 20 minutos.

Material: Test de autoestima (ver anexo No.1), plumas, un sobre tamaño carta.

Desarrollo:

Se le hace la entrega del test de autoestima a cada uno de los adolescentes, se les da la indicación de que lo contesten. Cuando lo terminen se le entrega al facilitador y se guardan en el sobre tamaño carta, el cual se abrirá hasta la última sesión (sesión No. 12).

Se les agradece nuevamente su participación al taller, y se les invita para que asistan a las próximas sesiones, se les solicita que traigan un cuaderno, pluma o lápiz para trabajar en las sesiones siguientes.

## SESIÓN 2

### ACTIVIDAD No. 2.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN - GATEO CRUZADO

Objetivo: A través de ejercicios de gimnasia cerebral, propiciar que ambos hemisferios cerebrales se activen y comuniquen. Así como preparar el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

El facilitador les solicita se pongan de pie, y den un paso al frente (procurar que no queden muy cerca uno del otro para que puedan realizar cómodamente el ejercicio, sin que se golpeen).

1. Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.
2. En posición de firme tocar con el codo derecho la rodilla izquierda.
3. Regresar a la postura inicial.
4. Con el codo izquierdo tocar la rodilla derecha.
5. Regresar a la posición inicial.

**ACTIVIDAD No. 2.2      GAFETE**

**Objetivo:** Sensibilizar a los adolescentes de que todos los seres humanos somos seres diferentes, de tal forma que nos consideramos seres únicos e irrepetibles, capaces de convivir en armonía. De tal forma que nuestras diferencias bio-psico-sociales, más que una debilidad, constituyen una fortaleza que debemos aprovechar.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas blancas (1/2 carta), plumas, marcadores de colores, seguros o broches (para prender el gafete a las prendas de vestir), una mesa.

**Desarrollo:**

Se les entrega una hoja de papel (1/2 carta) a cada uno de los alumnos, y se les pide que armen un barquito, una vez ya hecho, se les dice que imaginen que son ellos ese barco y que se encuentra navegando, pero de pronto comienzan a tener problemas en casa con sus papás, así que se les pide que corten un extremo del barco, se les pregunta entonces si así pueden seguir navegando. Después tienen otro problema, reprueban materias en la escuela y tienen que romper otro extremo del barco, y se les vuelve a preguntar si aún así pueden seguir navegando. Posteriormente tienen otra vez problemas emocionales y tienen que romper otra parte del barco, que en este caso será la punta del barco y se les pregunta si aún así pueden seguir navegando o se ahogarán. ¡Exacto! se hunde...

Ahora vamos a desdoblar nuestro barquito y vean que es lo que quedó, ¿qué forma le encuentran?. De una camisa o chaleco (que nos sirve para protegernos, cubrirnos, no hundirnos, salir a flote), y se les dice que a pesar de los problemas que puedan tener siempre contarán con cualidades que les ayudaran a salir adelante y reconocer que poseen una autoestima alta. Posteriormente se les indica que anoten su nombre (como les gusta ser nombrados) y que la decoren e iluminen, de manera que el nombre quede visible.

Éste será su gafete que portaran en cada una de las sesiones (al final de cada sesión se quedaran en resguardo del facilitador, y al concluir el taller se les entregara definitivamente), una vez que todos hayan terminado, indicarles que observen el gafete de los demás y se den cuenta que todos son diferentes, son únicos, pero que a la vez los identifica como integrantes del taller. Se les proporciona un seguro, para que lo puedan portar como gafete.

### ACTIVIDAD No. 2.3 CONOCIMIENTO DEL TALLER

Objetivo: Que los adolescentes conozcan en forma general los objetivos del taller y la relevancia que tiene.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

Una vez leídas y tomadas en cuenta las expectativas de los adolescentes. Se hace la presentación del taller, dando a conocer el panorama en forma general.

### ACTIVIDAD No. 2.4 IDENTIDAD

Objetivo: Que los adolescentes reconozcan que son seres únicos e irrepetibles.

Duración: 20 minutos.

Material: Copias del cuestionario: IDENTIDAD (anexo No. 2), plumas.

Desarrollo:

Se le proporciona a cada uno de los participantes una copia del cuestionario y se les indica que tienen 15 minutos para contestarlo. Al término se recogen y se archivan.

Mensaje: Tú no eres la casa, la planta o el animal con el que te identificas, eres mucho más... Un ser en plenitud un benefactor del bien común en potencia, con todas tus habilidades, destrezas, con tu pasado y tu provenir... tú eres un individuo único e irrepetible que debe poner al servicio de los demás lo que sabe, lo que tiene, lo que es...

## ACTIVIDAD No. 2.5 CONOCIÉNDOME

Objetivo: Identificar cualidades y defectos de sí mismo(a).

Duración: 20 minutos.

Material: Hojas, lápices, plumas.

Desarrollo:

Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás.

Solicitar a los adolescentes que en una hoja de su cuaderno, escriban;

1. Tres cualidades y tres defectos que identifiquen en sí mismos.
2. Qué respondan a la pregunta; ¿cómo te han servido tus cualidades para relacionarte con tus compañeros y compañeras o para mejorar tu rendimiento escolar?.
3. Anota; ¿qué puedes hacer para mejorar los tres rasgos de tu personalidad que te desagradan?.

Mensaje: Es importante reconocer nuestras cualidades y desarrollarlas al máximo cada uno de nosotros tiene diferentes cualidades y muchas veces no las notamos. Y en ocasiones hacemos resaltar en nosotros nuestros defectos.

**ACTIVIDAD No. 2.6 CUENTA CONTIGO**

**Objetivo:** Que los adolescentes reconozcan, algunas características, cualidades o aspectos personales que los identifican como un ser único e irrepetible.

Que los jóvenes acepten sus características propias.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas, plumas, hoja impresa con las seis preguntas.

**Desarrollo:**

En una hoja anotar su nombre en la parte superior y en el centro dibujar la silueta de la palma de su mano izquierda, anotando cinco cualidades de ellos, una en cada dedo de la mano.

Después se les hará entrega de una hoja impresa con seis cuestionamientos;

1. Soy bueno/a para....
2. Mis amigos me dicen que soy efectivo/a para...
3. Lo que más me gusta hacer es...
4. A mis amigos les encanta que Yo participe en...
5. El deporte que mejor realizo es...
6. Lo que más me gusta de mi, es la facilidad para...

Se les da la indicación que las desarrollen en una hoja de su cuaderno, anotando su nombre en la parte superior de la hoja. En esta dinámica les invitamos a que descubran algunas de sus cualidades. Explicarles que a veces cuesta trabajo identificar las cualidades, no porque no se tengan, sino porque no se conocen. Esta dinámica es para ver que tanto saben de sus cualidades y tomar en cuenta que otros ven más allá de su personalidad y que a uno mismo le cuesta trabajo diferenciarlas o bien las confunden con sus defectos.

## ACTIVIDAD No. 2.7 REFLEXIÓN

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Se les da la indicación de que se levanten, se estiren, den una vuelta alrededor de su silla lentamente y cambien de lugar, en seguida se les solicita que manifiesten o reflexionen sobre lo aprendido y su aplicación.

Kasuga y Cols., (2001) nos dicen; antes de concluir cada clase o estudio, es muy importante hacer un espacio breve de reflexión, en donde mentalmente le demos un repaso a lo aprendido y al sentido que esto conlleva, pensar en sus posibles aplicaciones para dar un reforzamiento más y asegurar un alto rendimiento del aprendizaje. Solo podremos construir el conocimiento cuando éstos tengan un significado relacionado con nosotros mismos. Al término de la reflexión, se les agradece su participación al taller, se les invita a que asistan a la próxima sesión, así como se les da la indicación que a la salida dejen sus gafetes sobre la mesa. Y se les pide que para la próxima sesión, traigan un color rojo, verde y amarillo. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

## SESIÓN 3

A partir de ésta sesión, los gafetes se colocaran en un lugar determinado (puede ser una mesa a la entrada del aula), de donde lo tomaran los adolescentes al entrar y lo dejaran al salir.

## ACTIVIDAD No. 3.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN - NUDOS

Objetivo: A través del ejercicio que los adolescentes disminuyan su nivel de estrés, y activen conscientemente la corteza tanto sensorial como

motora de cada hemisferio cerebral y puedan aprender y responder más efectivamente.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

El facilitador les solicita se pongan de pie, y den un paso al frente (procurar que no queden muy cerca uno del otro para que puedan realizar cómodamente el ejercicio). Los pasos a seguir son;

1. Cruza tus pies, en equilibrio.
2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
3. Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en el techo del paladar, detrás de los dientes.

### ACTIVIDAD No. 3.2 EL SEMÁFORO

Objetivo: Que el adolescente se de cuenta de cómo actúa en la escuela y analice sus actitudes.

Duración: 40 minutos.

Material: Hojas, plumas, colores; rojo, amarillo y verde.

Desarrollo:

Se les indica que tomen una hoja de su cuaderno y que;

1. Piensen en la forma como actúan en la escuela, que analicen las actitudes que deben cambiar, las habilidades que deben desarrollar y en los conocimientos que les conviene adquirir.
2. Dibuja en una hoja de tu cuaderno tres círculos grandes, simulando un semáforo y coloréalos, el primero de rojo, el segundo de amarillo y el tercero de verde.

- En el primer círculo, ALTO, escribe todas las cosas y hechos que te desagradan, lo negativo, lo que evidentemente va mal, lo que es necesario cambiar en tus actividades escolares.
  - En el segundo círculo, PREVENTIVA, anota aquellas actividades que no estás seguro de iniciar, continuar o terminar; lo que te provoca tensión; lo que debes revisar para tomar una decisión.
  - En el tercer círculo, SIGUE, escribe todos los hechos y actitudes que te ocasionan alegría, satisfacción personal, mejor relación con los demás. Es importante que anotes aquí los aspectos que te impulsan a convivir con los demás.
3. Analiza nuevamente tu semáforo y pregúntate; ¿qué voy a hacer hoy, a partir de este “donde estoy”, para tener bienestar personal y contribuir a que las personas que me rodean también lo obtengan?.
4. Piensa en algunas cualidades que poseas y otras que te gustaría desarrollar. Luego, completa el siguiente cuadro:

Cualidades que poseo	Cualidades que me gustaría desarrollar

5. Analiza tu cuadro y reflexiona;
- ¿Qué necesito para acrecentar las cualidades que a poseo?.
  - ¿Cómo podría desarrollar las cualidades que desearía poseer?.
  - ¿Cómo me beneficio cuando desarrollo mis cualidades?.
  - ¿Cómo puedo beneficiar a mi comunidad si aplico mis cualidades?.
  - ¿Qué apoyos recibo de mi comunidad para desarrollar mis cualidades?.
  - ¿Qué tipo de literatura me sirve para analizar y fortalecer mis cualidades?.

### ACTIVIDAD No. 3.3 MOTIVOS PARA ESTAR EN LA ESCUELA

**Objetivo:** Que el adolescente identifique y analice los motivos por los que está en la escuela.

**Duración:** 10 minutos.

**Material:** Cuestionario Motivos para estar en el escuela (anexo No.3), plumas.

**Desarrollo:**

Se le entrega un cuestionario a cada uno de los participantes y se les indica que lo resuelvan, que cuentan con 10 minutos para contestarlo.

**Mensaje:** Muchos estudiantes se sienten comprometidos con sus padres y maestros y sólo por ello estudian; es bueno ser agradecido y tener respeto, pero no está bien estudiar para darle gusto a los demás. Debes estudiar para realizarte plenamente como persona.

### ACTIVIDAD No. 3.4 ¿QUÉ ME BRINDA LA ESCUELA?

**Objetivo:** Los adolescentes descubrirán la importancia que tiene la educación en ellos.

**Duración:** 45 minutos.

**Material:** Cuestionario ¿Qué me brinda la escuela? (anexo No. 4), plumas.

**Desarrollo:**

Formar equipos de cinco integrantes, y darles la indicación de que, intercambien entre ellos, ellas, ideas acerca de la importancia que tiene la educación en las y los jóvenes, que las escriban en una hoja de su cuaderno y también hablen y escriban acerca de las posibilidades que la educación proporciona a los adolescentes. Al término se pide a cada equipo que lean lo escrito.

Después se les pide que indaguen cuales son las razones para asistir a la escuela, y para que reflexionen acerca de ello se les hacen tres preguntas, que contestarán en su cuaderno:

1. ¿Por qué asistes a la escuela?.
2. ¿Y tus compañeros por qué lo hacen?.
3. Tus padres, ¿para qué te mandan a la escuela?.

Después reflexionarán sobre las asignaturas de estudio que cursan actualmente, se les proporciona una copia del cuestionario ¿Qué me brinda la escuela?

#### DINÁMICA No. 3.5 RAZONES POR LAS QUE ASISTES A LA ESCUELA

Objetivo: Hacer reflexionar a los adolescentes sobre las razones por las que asiste a la escuela.

Duración: 15 minutos.

Material: El ejercicio de Integración (anexo No.5), plumas.

Desarrollo:

Se les entrega una copia del ejercicio de integración a cada uno de los adolescentes.

Al término del ejercicio, se hace la reflexión de la sesión, se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión.

Antes de que se retiren se les recuerda que el gafete, deben de dejarlo en la mesa que se encuentra al lado de la puerta y se pide un aplauso para todos.

## SESIÓN No. 4

## ACTIVIDAD No. 4.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN - EL ELEFANTE

Objetivo: Mejorar la coordinación mano/ojo y la atención en los adolescentes, así como activar el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Solicitar a los adolescentes que se pongan de pie y que sigan los siguientes indicaciones:

1. Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
2. Mantén la cabeza apoyada en el hombro.
3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
4. Relaja tus rodillas.
5. Dibuja con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados (~) en el suelo empezando por la derecha.
6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro de la x (del ocho) quede frente a ti.
7. Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
8. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
9. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
10. Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

## DINÁMICA No. 4.2 ¿QUIÉN SOY Y QUE CONOZCO DE MI?

Objetivo: Que cada uno de los educandos logre el conocimiento propio.

Duración: 10 minutos.

Material: Encuesta ¿QUIÉN SOY Y QUE CONOZCO DE MI? (anexo No. 6), plumas o lápices.

Desarrollo:

Se entrega una hoja de la encuesta, en la cual contestarán los participantes con falso (F) o verdadero (V). Después de que todos hayan terminado, se les pedirá que sumen todas las respuestas verdaderas y falsas. Y que anoten la suma en las líneas; VERDADERO \_\_\_\_\_ FALSO \_\_\_\_\_

Se les hace la siguiente explicación; si contestaste “VERDADERO” a más de la mitad de las afirmaciones, necesitas lograr un autoconcepto “positivo”, ayudándote a describir cualidades que probablemente, aún no sabes que posees. Si contestaste “FALSO” a la mayor parte de las afirmaciones, al parecer tienes un buen autoconcepto.

#### ACTIVIDAD No. 4.3 ¿CUÁNTO VALES?

Objetivo: Que los adolescentes comprendan que todos los seres humanos valemos lo mismo, nadie vale más que otro.

Duración: 15 minutos.

Material: Copias fotostáticas del anexo No. 7.

Desarrollo:

Se les entrega una copia del cuestionario (anexo No. 7) a cada uno de los alumnos, posteriormente se les pregunta cual creen ellos que era la finalidad del cuestionario, y remarcarles que todos los seres humanos valemos lo mismo, nadie vale más que otro.

**DINÁMICA No. 4.4 TU LO TIENES; YO LO QUIERO**

**Objetivo:** Que los adolescentes se den cuenta de algunos de los modos característicos de comportarse, cuando quiere algo de alguna otra persona o cuando alguien quiere algo de él.

**Duración:** 20 minutos.

**Desarrollo:**

Formen parejas y siéntase frente a frente. Cada pareja determine quién es “A” y quién es “B”... Ahora imaginen que “A” tiene y quiere conservar realmente algo que “B” quiere muchísimo. No discutan qué podría ser esa cosa deseada.

Hablen entre ustedes como si ambos supieran de qué se trata. Pueden imaginar algo específico si así lo quieren, pero no le cuente a su compañero(a) en qué está pensando. “B” puede iniciar el juego diciendo “quiero eso” y “A” responde “no te lo daré”, etc. Continúen este diálogo durante cuatro o cinco minutos...

Cambien los roles ahora, de modo que “B” sea el poseedor del objeto y “A” lo quiera para sí. Mantengan nuevamente un diálogo de cuatro o cinco minutos...

Después los adolescentes que reflexionen sobre lo sucedido durante el diálogo y que lo expresen. ¿Te dedicaste a exigir y amenazar?, ¿recurriste a la lógica para convencer a su compañero que no necesitaba eso?, ¿cómo rechazaste los intentos de su compañero por obtener eso?, ¿cómo te sentiste en cada rol?, ¿disfrutaste al negarte a dar esa cosa o querías dársela y complacer a su compañero, aun perjudicándose?.

**ACTIVIDAD No. 4.5      CONOCIENDO MIS POLARIDADES**

**Objetivo:** Facilitar en los educandos el reconocimiento de sus cualidades defectos para lograr la autoaceptación.

**Duración:** 45 minutos.

**Material:** Trozos de 10 cm. de listón (corriente), angosto, de cada uno de los colores en diferentes intensidades (diversos tonos de verde, rojo, violeta, negro, café, gris, blanco, amarillo, azul, rojo, etc.), una caja pequeña de cartón, una hoja de cuaderno, lápices o plumas.

**Desarrollo:**

Colocar los listones en la caja de cartón. Solicitarles a los adolescentes que tomen una hoja de su cuaderno y pluma o lápiz. Luego, el facilitador pasará la cajita con los listones a cada participante y les pedirá que tomen únicamente dos listones: primero escogerán uno del color que más les guste, y después otro del color que menos les agrada o de plano que no les guste en absoluto.

Deben conservar dichos listones hasta que se les indique. Es necesario esperar a que todos los alumnos hayan escogido sus listones. El siguiente punto es solicitar a los educandos que en la parte superior derecha de la hoja anoten el nombre del color que más les gustó; y que hagan lo mismo con el color que menos les gustó en la parte posterior de la hoja. En seguida se les pedirá que escriban: “me gusta el color... -escribirán aquí el nombre del color que más le atrajo porque...” en esta parte añadirán todos los adjetivos o cualidades por las cuales les gustó el color del listón que eligieron (que escriban el mayor número posible de adjetivos).

Después de que todos hayan terminado, se les pedirá que volteen la hoja y que procedan de la misma manera con el color que no les gustó, comenzando con la frase: “no me gusta el color... -escribirán el nombre del color que no les gusto-

porque...”, igualmente deberán escribir todas las causas por las cuales no les agrada dicho color.

Cuando todos hayan terminado se pedirá a algunos voluntarios que lean en voz alta lo que escribieron; comenzará por el color que le gusto. A continuación se pedirá a otros voluntarios que vuelvan a leer lo escrito, pero ahora en lugar de decir: “me gusta el color... porque...”, dirá “me gusta... -aquí sustituirá el nombre del color por su propio nombre –porque...” si la persona que está leyendo se llama Carlos, y el color que más le gusta fue el azul claro, dirá: “me gusta Carlos por tierno, sereno, apacible, porque me da tranquilidad, me inspira ternura, etcétera. Lo mismo se hará con el color que no le gusta, en cuyo caso señalará: “no me gusta Carlos por...” , y repetirá las causas por las que no se agrada (que serán las mismas con las que describió al color que no le gustó o que le gustó menos). Después de que cada alumno leyó por segunda vez su escrito, se les invitará a que reflexionen sobre si lo escrito se relaciona con lo que ellos sienten de sí mismos si reconocen en ellos mismos lo que dijeron y, finalmente, si se sintieron descritos con lo que escribieron.

El facilitador pregunta ¿cómo se sintieron con el ejercicio?, debe hacer notar que cada uno de nosotros tiene cosas que le agradan otras que no, pero de todas maneras nos conforman. Lo importante es que aprendemos a conocernos, valorarnos y aceptarnos como realmente somos y no sufrir por lo que deseamos ser y no somos. Si hay algo de nuestro comportamiento que no nos guste, siempre es factible modificarlo.

#### DINÁMICA No. 4.6

#### EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

(Cuento de Jorge Bucay)

Objetivos: Ayudar a los participantes a practicar la escucha activa.

Practicarán la cuentoterapia como una forma de “darse cuenta”.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Grabadora, CD con música de relajación.

Desarrollo:

Indicar que se va a leer un cuento y para que lo perciban mejor cierren sus ojos suavemente. Es importante hacer la lectura con voz que refleje paz, calidez y armonía. Encender la grabadora y empezar a leer el cuento:

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar?, ¿qué puedo hacer para que me valoren más?.

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizá después... -y haciendo una pausa agregó-: Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien -asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó-: toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado.

Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Éstos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación

-Maestro –dijo-, lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizá pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

-Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo.

Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo?. Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar... El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

-Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.

-¡¿Cincuenta y ocho monedas?!- exclamó el joven.

-Sí- replicó el joyero-, yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de setenta monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto ¿qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Se les dice a los alumnos que ya pueden abrir sus ojos y hacerles las preguntas: ¿les gusto el cuento?, ¿qué entendieron?, ¿qué aprendieron de él?, ¿qué les deja el cuento?.

Al término de la reflexión, se les invita a que durante la semana recuerden el cuento, se les agradece su participación al taller, y se les hace la invitación para que asistan a la próxima sesión.

## SESIÓN No. 5

### ACTIVIDAD No. 5.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN - LA TARÁNTULA

Objetivo: Activar todo el sistema nervioso. Disminuir el estrés. Y producir endorfinas (la hormona de la alegría).

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

Solicitar que los alumnos se pongan de pie y decirles que imaginen que tienen varias tarántulas (o cualquier otro animal que les dé asco) pegadas en su cuerpo. Se les pregunta ¿qué harías?, ¡SACÚDETELAS!

Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera. Has el ejercicio a gran velocidad durante varios minutos.

#### ACTIVIDAD No. 5.2 ESCUCHA TUS VOCES INTERNAS

Objetivo: Que los adolescentes reconozcan sus voces internas.

Duración: 10 minutos.

Material: Test de Autoestima (anexo No. 8), plumas.

Desarrollo:

Se le entrega una copia del Test de autoestima a cada uno de los adolescentes y se les indica que lo contesten. Cuando terminen se les da la siguiente indicación; asigna 10 puntos a cada respuesta "A" y 5 a cada respuesta "B". Obtén la suma. Después utiliza esta clave para llegar a tu calificación de autoestima.

90 - 100 Tú autoestima es ALTA Y ACEPTABLE.

75 - 90 Tú autoestima PODRÍA MEJORAR

60 - 75 Tú autoestima es BAJA. Pero ahora ya lo sabes y puedes elegir cambiar.

50 - 60 Tú autoestima es POLVO. El extraterrestre acaba de reducirte a moléculas.

### ACTIVIDAD No. 5.3 ¿ES ASÍ?

Objetivo: Analizar los elementos que distorsionan la comunicación.

Duración: 20 minutos.

Material: Una hoja con un dibujo para exponer, gis, borrador, pizarrón.

Desarrollo:

1. Se pide a dos voluntarios que participen.
2. Al grupo se le solicita una hoja de su libreta.
3. Uno de los voluntarios se coloca frente al pizarrón y el otro de espaldas al primero, a éste se le hace la entrega del dibujo, y él lo describe a su compañero que se encuentra frente al pizarrón y al grupo, sin darse vuelta ninguno de los dos.
4. El que esta frente al pizarrón debe tratar de dibujar lo que esta describiendo su compañero. NO PUEDE HACER PREGUNTAS.
5. En otra parte del pizarrón, se repite la descripción del dibujo. Ahora SÍ PUEDE HACER PREGUNTAS, la persona que se encuentra frente al pizarrón.
6. En plenaria se comentan que elementos influyeron para que la comunicación se distorsione o dificulte en nuestra vida cotidiana.

### ACTIVIDAD No. 5.4 SIN SABER DE QUE SE TRATA

Objetivo: Ver la importancia de la comunicación para realizar un trabajo en equipo.

Duración: 20 minutos.

Material: Hojas de periódico, gis, pizarrón.

Desarrollo:

Se piden tres jóvenes voluntarios(as), dos salen del salón, y al que se queda, se le da la indicación de que empiece a dibujar en el pizarrón algo que se le ocurra, ya sea abajo, en medio, o arriba. Con una hoja de periódico u otro papel se tapa el dibujo, dejando descubiertas algunas líneas.

Se llama a otro de los voluntarios y se le pide que continúe el dibujo. La tercera persona hace lo mismo. Al final se destapa el dibujo. Y se les pregunta a los voluntarios, ¿cómo se sintieron?, ¿les fue fácil seguir el dibujo?. Y en plenaria se habla de la importancia de tener una buena comunicación para realizar un trabajo tanto en equipo como cualquier otra relación interpersonal y que es importante tener un acuerdo previo para alcanzar objetivos comunes.

#### ACTIVIDAD No. 5.5 DECIDIENDO JUNTOS

Objetivo: Que los adolescentes reflexionen acerca de la importancia de tomar decisiones en pareja.

Duración: 40 minutos.

Material: Dos hoja de cuaderno por persona, lápices o plumas.

Desarrollo:

El facilitador pedirá a los alumnos que dibujen en una de las hojas, la silueta de una mujer, una casa y una espiral; estos elementos pueden formar una composición o estar separados. Se aclara que ésta es una actividad personal e íntima, así que nadie debe ver el dibujo. Después de 10 minutos, el facilitador suspende la actividad y se solicita a los (as) alumnos (as) que doblen y guarden lo que dibujaron.

Ahora debe el facilitador organizar parejas (de preferencia a alumnos que no estén sentados próximamente). Las parejas se sientan frente a frente, con una superficie de por medio (mesa, pupitre). Se le informa al grupo que a partir de ese momento todos deben guardar silencio.

En la segunda hoja por parejas y usando un solo lápiz, tomado por las dos personas al mismo tiempo dibujar una silueta de mujer, una casa y una espiral, tratando de que cada alumno utilice el modelo que empleó para su dibujo individual. Se insistirá en que ésta es una actitud en la que se deberá guardar silencio.

Después de 10 minutos se procede a la discusión, comparando los dibujos individuales con los elaborados en pareja.

Para la conclusión el facilitador preguntará, al grupo qué sucedería si en lugar de dibujos se tratara de tomar decisiones.

#### ACTIVIDAD No. 5.6 ¿CON QUIÉN CREES TÚ QUE NECESITAS ESTABLECER COMUNICACIÓN?

Objetivo: Que los adolescentes expresen honesta y claramente, sus ideas y sentimientos sin ofender o amenazar a otro físicamente.

Duración: 15 minutos.

Desarrollo:

Solicitar a los alumnos que adopten una posición cómoda, cerrar los ojos y relajarse. Deje un minuto de intervalo entre cada una de las siguientes instrucciones.

1. Frente a ti se encuentra la persona de tu familia con quien más te sientes disgustado ¿cuáles son tus sentimientos? ...

2. Mentalmente, elabora una lista de lo que te disgusta de esa persona y reclámale una por una, sin humillarla y sin ofenderla. Diciendo: “de ti me molesta ...
3. Piensa en las cosas que te gustaría que hiciera por ti esa persona y díselas mentalmente.
4. Haz una lista mental de las cualidades y aspectos que te gustan de esa persona y exprésalas diciendo: “de ti me agrada ...
5. Ahora mentalmente expresa: “estoy dispuesto (a) a hablar así con ...
6. Pedirles que respiren profundamente, y empiecen a mover su cuerpo poco a poco y abran sus ojos lentamente.
7. Preguntar ¿como se sienten?, ¿les agrado el ejercicio?.

#### ACTIVIDAD No. 5.7 REFLEXIÓN

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Hacer un espacio breve de reflexión. Al término de la reflexión, se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

#### SESIÓN No. 6

#### ACTIVIDAD No. 6.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN - TENSAR Y DISTENSAR

Objetivo: Lograr la atención cerebral, mayor concentración, manejo del estrés.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

A los alumnos sentados, se le indica que tomen una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas;

1. Tensen los músculos de los pies; junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
2. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
3. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
4. Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
5. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
6. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

#### DINÁMICA No. 6.2      HABLA LAS COSAS CONTIGO MISMO/A

Objetivo:      Que los adolescentes conozcan que tienen un medio para externar sus sentimientos.

Duración:      10 minutos.

Material      Hoja de cuaderno, plumas.

Desarrollo:

Iniciar con comentar a los adolescentes que algunas veces no podrán cambiar un sentimiento, pero sí hablan de ello consigo mismos, esto siempre es mejor que hacerlo a un lado o guardarlo en tu interior.

Sugerirles; lo puedes hablar en voz alta contigo mismo(a), si tienes un lugar privado a dónde ir. Si no lo tienes, puedes escribir tus preguntas o respuestas. O simplemente pensar en ellas. A continuación vamos a realizar un

ejercicio, para ello necesitamos una hoja de cuaderno en donde anotarás tus respuestas a lo siguiente;

1. Pregúntate: “¿cómo me siento hoy?, nombra un sentimiento que estés experimentado y anótalo.
2. Habla de ello contigo mismo (a), tu charla puede ser como ésta:

DI...

PREGUNTA...

“Me siento triste hoy”.

¿Por qué me siento triste?.

¿Qué sucedió que me hizo sentir triste?.

“Me siento triste porque anoche

tuve una discusión con mi papá”. ¿Qué puedo hacer respecto a mi sentimiento de tristeza?.

“Puedo hablar con mi papá sobre la discusión”.

- 3 .“¿Hay algo que necesite en este momento?. De ser así, intenta nombrar tu necesidad. Después habla de ella contigo mismo/a, algunas veces no podrás obtener lo que necesitas.

### ACTIVIDAD No. 6.3 NECESITO AYUDA Y COMPRENSIÓN

**Objetivo:** Que el adolescente se de cuenta que la comunicación es un medio imprescindible entre los seres humanos.

**Duración:** 10 minutos.

**Material:** Copia del cuestionario NECESITO AYUDA Y COMPRENSIÓN (anexo No. 9), grabadora, disco CD de música ambiental.

**Desarrollo:**

Se le entrega a cada uno de los alumnos una copia del cuestionario para que lo contesten, en cuanto empiezan a leerlo, se enciende la grabadora.

**ACTIVIDAD No. 6.4 BAJA AUTOESTIMA**

**Objetivo:** Que los adolescentes tomen conciencia de que la manera en que un individuo piensa y habla de sí mismo refleja el concepto que tiene de sí, y afecta sus logros futuros.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** Una hoja de cuaderno, plumas, gis, pizarrón.

**Desarrollo:**

En una hoja de tu libreta, dibújate “simbólicamente”, según como te sientes cuando tu autoestima está disminuida, cuando te consideras fracasado (a), insignificante, pulga, chinche o cucaracha, cuando arrastras la cobija, trapeas el suelo.

El dibujo que tú hiciste pásalo a tu compañero de la derecha, éste al de su derecha, y así sucesivamente, cada vez que los trabajos lleguen a tus manos, (uno por uno); agrega algo que, desde tu punto de vista, ayude a la otra persona a mejorar su esta de ánimo.

Al escribir tus opiniones deberás contestar la siguiente pregunta: ¿cómo puedo contribuir al crecimiento interior de otro? (ésta pregunta anotarla en el pizarrón), esto en cada uno de los trabajos de tus compañeros. Al final, cada quién rescata su propio dibujo.

**Mensaje:** cada uno expresará cómo influye la opinión de los demás en su autoestima.

**ACTIVIDAD No. 6.5 AFECTO VERBAL**

**Objetivo:** Estimular el sentimiento de aceptación en grupo mediante expresión verbal.

**Duración:** 40 minutos.

Material: Un paliacate.

Desarrollo:

Se trata de que todo el grupo exprese a cinco personas, sucesivamente, sentimientos positivos. Se solicitan cinco voluntarios(as), a los cuales los retiramos del aula, la indicación que se les da, es que van a permanecer fuera por unos minutos y se les irá llamando uno por uno al aula. A los participantes que quedan en el aula, se les da la siguiente indicación; le tienen que decir palabras de aliento, de confianza de poder (cosas "positivas), etc., a sus compañeros que se encuentran fuera. Se solicita la presencia del primer voluntario(a) y, con los ojos vendados, se sitúa en el centro del salón y los demás en círculo a su alrededor. Éstos se le van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma verbal, durante un tiempo de 4 o 5 minutos.

Luego la persona del centro se incorpora al círculo, se llama al segundo(a) voluntario(a), a la cual se le vendan los ojos y se le indica que se le va a colocar en el centro del círculo y se procede a realizar la misma actividad que con la persona anterior, y así hasta que pasen los cinco voluntarios. Al final se pide que los cinco voluntarios expresen cómo se han sentido durante el ejercicio.

#### ACTIVIDAD No. 6.6 MI INTERIOR

Objetivo: Que los adolescentes reconozcan toda la belleza que yace en su interior. Y activar el trabajo de su hemisferio derecho.

Duración: 20 minutos.

Material: Una grabadora, un CD de música suave de piano, de flauta o con sonidos naturales.

Desarrollo:

Encender la grabadora e indicarles que adopten una posición cómoda, y que se dispongan a disfrutar la experiencia; cierra tus ojos por un momento y ponte en contacto con tu respiración; siente el placer de estar vivo. Concéntrate en cada inhalación y cada exhalación, disfrutando y permitiendo que cada

inhalación te lleve dentro de ti, hasta encontrarte en un hermoso paisaje, el que elijas. Mira todo lo que puedes ver en ese lugar que elegiste, los colores, las formas, la cantidad de luz; disfruta el escenario. Escucha todos los sonidos presentes en ese hermoso lugar, los que están cerca y los que están lejos; escucha el ritmo de los sonidos, su volumen y date cuenta de todo lo que te dices a ti mismo(a) cuando estás disfrutando de este paisaje.

Ahora concentra tu atención en la temperatura del lugar, qué aroma tiene, qué sabor tienes en la boca cuando estás aquí; percibe intensamente todas las sensaciones con que tu cuerpo responde cuando disfrutas de un paisaje como éste... y mientras disfrutas del lugar; quisiera que tu mente inconsciente sintiera el latido de tu corazón, el pulso que quizá puedas descubrir hasta en las yemas de tus dedos... al sentir todo esto podrías ir más y más profundamente hacia dentro de ti, disfrutando todavía más este viaje y de toda la maravilla que tú eres...

Ahora quisiera pedirle a tu mente inconsciente, mientras tu mente consciente disfruta... que traiga para ti tres de tus mejores recuerdos... esos tres momentos que fueron tan especiales... y podrías disfrutarlos al mismo tiempo que disfrutas el paisaje que elegiste, porque tu mente es capaz de hacer esto y más por ti... Inclusive, ahora podrías darte cuenta de algunos detalles que estuvieron presentes en esos momentos que no percibiste cuando los viviste pero que tu mente inconsciente los revela ahora... como un regalo para ti...

Ahora quisiera que estés consciente del entorno en que vives de manera cotidiana... y mientras lo observas puedes darte cuenta de todas esas cosas que son importantes para ti en tu entorno... y mientras lo haces eres conscientes de que todo esto no eres tú... porque ahora mismo podrían desaparecer y tú con tu enorme potencial seguirías ahí... vivo... Ahora quisiera que notes las conductas que tienes en tu entorno... de todas las cosas que hacer ahí, en tu espacio vital... y al hacerlo... podrías darte cuenta de que tú no eres tus conductas; éstas pueden variar de una circunstancia a otra... pero tú sigues estando ahí... independientemente de lo que hagas... Incluso podrías reconocer todos tus

talentos, tus capacidades, las destrezas que has desarrollado a lo largo de tu vida... y la manera en que éstas han variado; sin embargo, tú continúas estando... tú no eres tus talentos...

Ahora quisiera que pongas toda tu atención en tus creencias, en todo o que crees acerca de tu vida... de los que te rodean... de ti mismo... y quizá te des cuenta de cosas en las que creías en el pasado y en las que ahora no crees... y mientras lo haces, descubres que aquello en lo que crees puede variar de un momento a otro en tu vida... que tú no eres tus creencias...

Quisiera que revises tus valores... todo esto que es importante para ti... y quizá, puesto que han variado también a lo largo de tu vida, las cosas que fueron importantes en un tiempo tal vez ahora no lo sean... sin embargo, estás ahí... vivo(a)... evolucionando... aprendiendo de cada experiencia... ¿Quién eres?, ¿quién eres tú realmente?, ¿quién eres ... quién eres?... Permite que tu interior responda esta pregunta... En este momento maravilloso, de encuentro contigo mismo y con tu santuario personal, ponte en contacto con el Ser supremo en que crees, siente su presencia en tu vida, escucha su voz... ¿qué te dice?; mira sus ojos y permite que te envuelva en ese amor divino, incondicional, en ese amor que jamás se equivoca... Después de disfrutar esta experiencia... puedes mover tu cuerpo poco a poco, haciendo los ajustes que necesites, armoniosa, saludable y amorosamente, integrándote con facilidad y regresando a tu ritmo y a tu tiempo en perfecto estado de salud.

#### ACTIVIDAD No. 6.7 REFLEXIÓN

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Hacer un espacio breve de reflexión. Al término de la reflexión, se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

## SESIÓN No. 7

### ACTIVIDAD No. 7.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN

Objetivo: Disminuir el estrés y relajar todo el cuerpo en los adolescentes.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Indicarle a los alumnos que se pongan de pie y se coloquen en la parte de atrás de su silla, dejando un espacio entre la silla y ellos de aproximadamente 50 centímetros. Los pasos a seguir son;

1. Que coloquen las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo.
6. Repetir el ejercicio.

### ACTIVIDAD No. 7.2 MIS AMIGOS

Objetivo: Que los adolescentes identifiquen la relación que los une a las personas.

Duración: 20 minutos.

Material: Hojas de cuaderno, plumas, pizarrón, gis.

Desarrollo:

En el pizarrón se anotan las siguientes preguntas;

1. ¿Tienes amigos triunfadores y creativos?.
2. ¿Cómo son?.
3. Haz una lista de los (as) tres más sobresalientes, describe sus estilos y áreas de actividad.

E indicarles que las respuestas las realicen en una hoja de su cuaderno, anotando tu nombre y la fecha. En otra hoja se le indica que realice las siguientes actividades;

1. Dibujar en una hoja de tu cuaderno, cuatro círculos: uno dentro del otro, dejando una separación entre cada uno de un centímetro.
2. Escribe en el círculo central la palabra "YO".
3. Anota en los círculos siguientes los nombres de las tres personas que sientas más próximas a ti (escribe el nombre de la más cercana en el primer círculo a partir del centro y así sucesivamente).
4. Analiza tu relación con cada persona que anotaste en los círculos.
5. Reflexiona acerca de qué das y qué recibes de cada persona y completa, en tu cuaderno, un cuadro como el siguiente.

Mis círculos de identidad.		
Nombre de la persona	Qué le doy	Qué recibo.

6. Anota en tu cuaderno si te parece importante para la convivencia establecer relaciones de afecto con las personas y justifica tu respuesta.

**ACTIVIDAD No. 7.3      DOS MANERAS DE VIVIR.**

**Objetivo:** Que los adolescentes reconozcan que su autoestima determina su comportamiento ante la vida y los demás.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** Copias del anexo No. 10, plumas.

**Desarrollo:**

Se le proporciona una copia del anexo No. 10 a cada uno de los adolescentes. Cuando terminen se hace una reflexión grupal de los primeros 8 puntos, y que los alumnos planten sus puntos de vista.

**ACTIVIDAD No. 7.4      LOS HÉROES DE MI VIDA**

**Objetivo:** Que los adolescentes identifiquen quién o quiénes han intervenido para ser lo que actualmente son.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Hojas de cuaderno, plumas, grabadora, CD de música ambiental.

**Desarrollo:**

Escribe en una hoja de tu libreta una composición a la que llamarás “El héroe de mi vida o los héroes de mi vida”, según consideres.

Mensaje; siempre es interesante saber qué tanto se puede influir en la vida de los demás.

**ACTIVIDAD No. 7.5      MIS ERRORES**

**Objetivo:** Que los adolescentes comprendan que el cometer errores es parte esencial de todo aprendizaje.

**Duración:** 10 minutos.

**Material:** Copias del anexo No.11, Mis errores, plumas.

Desarrollo:

Proporcionarles una copia del cuestionario “MIS ERRORES”, para que lo contesten.

#### ACTIVIDAD No. 7.6 EL DÍA DE HOY

Objetivo: Que los adolescentes reconozcan que sus pensamientos y palabras determinan su autoestima.

Duración: 10 minutos.

Material: Una hoja de cuaderno, plumas.

Desarrollo:

Indicarles a los alumnos que en una hoja de su cuaderno anoten su nombre, la fecha y respondan a las siguientes preguntas;

1. ¿Qué oportunidades te brinda el día de hoy?.
2. ¿Qué planes tienes para hoy?.
3. ¿Qué te gustaría que pasara hoy?.

#### ACTIVIDAD No. 7.7 CUENTO EL ELEFANTE

(Jorge Bucay)

Objetivos: Ayudar a los integrantes del grupo a practicar la escucha activa.  
Practicarán la cuentoterapia como una forma de “darse cuenta”

Duración: 15 minutos.

Materiales: Grabadora, CD con música de relajación.

Desarrollo:

Poner música de relajación, indicarle a los alumnos que cierren sus ojos y que sigan la lectura. Manteniendo la voz suave, comience a leer; Cuando yo era

chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces?. ¿Por qué no huye?.

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o algún tío por el misterio del elefante.

Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapa porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia:

-Si está amaestrado ¿por qué lo encadenan?.

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: el elefante del circo no escapa por que ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, jaló y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree –pobre- que NO PUEDE.

El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Mensaje: todos somos un poco como ese elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas “no podemos” simplemente porque alguna vez, antes, cuando éramos chiquitos, alguna vez probamos y no pudimos.

Hicimos, entonces, lo del elefante: grabamos en nuestro recuerdo: NO PUEDO... NO PUEDO Y NUNCA PODRÉ. Hemos crecido portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.

#### ACTIVIDAD No. 7.8 REFLEXIÓN

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Hacer un espacio breve de reflexión. Al término de la reflexión, se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

## SESIÓN No 8

### ACTIVIDAD No 8.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN

#### EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Objetivo: Conectar el cerebro integralmente, así como estimular la creatividad.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

El ejercicio se hará sentado, se indica a los alumnos que tomen una posición cómoda, el ejercicio debe terminar cada movimiento donde se inicia;

Movimiento 1; Mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda (3 veces).

Movimiento 2; Mueve los ojos formando un triángulo; pon atención en dónde inicia el movimiento (3 veces).

Movimiento 3; Mueve los ojos formando un cuadrado (3 veces).

Movimiento 4; Mueve los ojos formando una "X" (3 veces).

## ACTIVIDAD No. 8.2 ¿TE SIENTES CREATIVO HOY?

**Objetivo:** Que cada adolescente se de cuenta, que él (ella) es una persona creativa.

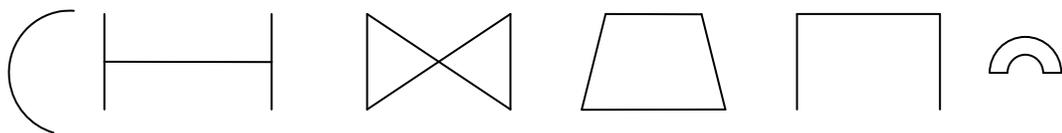
**Duración:** 45 minutos.

**Material:** Hojas de cuaderno, plumas.

**Desarrollo:**

Se da la indicación a los alumnos que en una hoja de cuaderno, realicen el siguiente ejercicio:

1. En un tiempo máximo de cinco minutos, escribe la mayor cantidad de palabras que puedas que empiecen con "c" y terminen con "n".
2. Inventa dos mejoras que le harías a los siguientes objetos: el cepillo de dientes, a una bicicleta, a una linterna, a un pizarrón.
3. Elabora un plan de evacuación en caso de incendio en tu escuela, considerando prioridades. Tienes sólo cinco minutos.
4. Enumera las consecuencias que tendrían los siguientes acontecimientos:
  - Se termina el agua que abastece a tu comunidad.
  - Se decreta una ley que prohíbe ir a la escuela.
  - Se arruinan para siempre todos los televisores del mundo.
5. El (la) facilitador (a) solicita a cada uno de los participantes que tomen una hoja de su cuaderno, y él dibuja en el pizarrón las siguientes figuras;



Con estas figuras, los participantes, en trabajo individual, vayan transformando cada una de ellas, en otras más elaboradas, mediante líneas y puntos y que logre el mayor número posible de figuras, en el tiempo fijado por el facilitador (5 o 6 minutos). Luego se muestran entre ellos la tarea realizada.

### ACTIVIDAD No. 8.3 MANEJO CREATIVO DE PROBLEMAS

**Objetivo:** Que los adolescentes reconozcan su capacidad para la resolución de “problemas”.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas de cuaderno, plumas, lápiz.

**Desarrollo:**

Dividir el grupo en 4 equipos, cada equipo va a elaborar listas que incluyan todos los motivos por los que las personas no expresan lo que sienten o piensan.

Cada equipo leerá algunos de los motivos que escribieron.

Posteriormente se desintegran los equipos y de forma individual en otra hoja de cuaderno enumeren sus problemas en diferentes áreas:

- a) en la familia,
- b) en la escuela,
- c) en el tiempo libre,
- d) en el transporte,
- e) en el vestido,
- f) en lo económico, y
- g) en lo social.

Una vez que terminen indicarles que los analicen, primero desde el punto de vista personal y luego desde la perspectiva de personas de otras profesiones y ocupaciones. Decirles que den todas las soluciones y explicaciones posibles.

#### ACTIVIDAD No. 8.4      DESARROLLAR LA CREATIVIDAD

Objetivo:      Que el adolescente se perciba como el arquitecto de su destino.

Duración:      40 minutos.

Material:      Grabadora, CD de música instrumental.

Desarrollo:

Conectar la grabadora y dar la indicación de que cierren los ojos, e imaginen con mayor detalle:

- Un rebaño de cabras volando.
- Una escuela con panditas en vez de niños.
- Un hato de monos y monas vestidos muy elegantemente para una fiesta.
- Un partido de fútbol soccer entre caballos.
- Una carrera de ancianos de 70 años.
- Un partido de fútbol americano entre ancianas de 70 años.
- Bebe muy despacio un vaso de leche, como si fuera la primera vez que pruebas este líquido. Saboréala. Concéntrate en su contacto con tus órganos, y en cómo va pasando a tu estómago.
- Cómete lentamente una manzana, saboréala, gusta cada uno de sus detalles.
- Imagínate que eres una manzana...
- Que eres un árbol de manzanas...
- Regado por agua fresca y cristalina.

Se les pide a los alumnos que lentamente empiecen a mover su cuerpo y abran sus ojos. Que comenten su experiencia con tus compañeros de grupo.

Mensaje: todas las personas, sin excepción, tenemos un enorme potencial creativo, de manera que ninguno escapa a este irremediable prodigio.

La creatividad vive en ti. Como ser creativo estás facultado para ser arquitecto de tu propia vida, y cada decisión y actitud es una oportunidad de conquistar el presente y el futuro que imaginas.

NOTA: se les pedirá al grupo que traigan artículos diversos para reciclarlos, para la siguiente sesión, por ejemplo: cajas de cartón, listones, estambre, botones, pegamento, diamantina, esponjas, encajes, bolsas de estroza, papeles de colores de envoltura, tijeras, etc.

Se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

## SESIÓN No. 9

### ACTIVIDAD No. 9.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN

#### EL BOSTEZO ENERGÉTICO

Objetivo: Que los adolescentes oxigenen el cerebro de una manera profunda. Y mejoren las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Dar la indicación que los adolescentes se levanten y realicen los siguientes pasos:

1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bostezo profundamente.
3. Mientras, con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.

#### ACTIVIDAD No. 9.2 ¿QUÉ CONOZCO?

Objetivo: Que los adolescentes despierten su creatividad.

Duración: 10 minutos.

Material: Hojas de cuaderno, plumas.

Desarrollo:

Solicitar a los adolescentes que en una hoja de su cuaderno y en un tiempo de cinco minutos haga cada uno la lista más grande que pueda de:

- a) objetos cortantes,
- b) objetos pegajosos,
- c) cosas naturales de color anaranjado,
- d) cosas naturales redondas, pequeñas y blandas.

Y que en tres minutos más anoten todos los colores y sonidos que perciban en esta sala de estudio aquí y ahora.

#### ACTIVIDAD No. 9.3 LA LÁMPARA

Objetivo: Lograr que los adolescentes valoren cada progreso y cada paso que den para lograr su objetivo.

Duración: 15 minutos.

Material: Hojas de cuaderno, plumas, copias del anexo No. 12.

Desarrollo:

Indicarles a los alumnos que cierren sus ojos y pongan atención a lo que se les va a describir; Imagina que, como Aladino, entras en una cueva llena de tesoros. Entre las maravillas que ven tus ojos, te llama especialmente la atención una pequeña lámpara dorada. Está cubierta de polvo. Entonces, al igual que en la leyenda, la tomas con mucho cuidado y empiezas a frotarla para limpiarla. Luego de unos instantes, sientes que la lámpara cobra vida entre tus manos, cuando súbitamente sale un genio del pequeño objeto. ¡Es una lámpara mágica! El genio está muy feliz porque, al frotar la lámpara, lo liberaste de su cautiverio. En agradecimiento, te da 15 segundos para que le pidas tres deseos que te ayuden a mejorar tu autoestima. ¿Qué le pedirías? ... Se les indica que abran sus ojos y en una hoja de su cuaderno, escriban los deseos que pedirías.

El genio te ayudará a realizar los tres deseos, pero uno por uno. De los que escogiste, ¿cuál quisieras que fuera el primero?.

Escribe este deseo en tu cuaderno con la fecha de hoy, y anota cuándo quieres haberlo alcanzado. Haz una lista de lo que necesitas para realizar tu deseo. Anota los puntos fuertes que posees en este momento que te ayudarán a alcanzar este deseo.

Procede de la misma manera con tus puntos débiles, o sea con aquellas características tuyas que se oponen al cumplimiento del deseo.

A tu parecer, ¿qué te hace falta para realizar tu deseo?.

Al término del ejercicio anterior, se le entrega una copia del cuestionario del anexo No. 12.

**ACTIVIDAD No. 9.4 MI PROYECTO, TU PROYECTO, NUESTRO PROYECTO**

**Objetivo:** Ofrecer la oportunidad de realizar un proyecto utilizando sus habilidades propias.

Expresar a través de un ejercicio plástico sus emociones y capacidades de trabajo en equipo.

Desarrollar sus habilidades y potenciarlas.

**Duración:** 45 minutos.

**Materiales:** Una o dos mesa, grabadora, disco CD, los materiales solicitados para reciclar.

**Desarrollo:**

Colocar las mesas en el centro del salón y sobre ellas todos los materiales que trajeron y alrededor cada uno de los participantes formarán un círculo sentándose.

Se les solicitará que observen los materiales que se encuentran en el centro y que piensen en la posibilidad de diseñar o elaborar algo con dichos materiales.

La instrucción es clara, NO SE DEBE HABLAR a partir de ese momento hasta que se diga que lo pueden hacer. Ahora se indica que pueden comenzar con la elaboración de su proyecto y que tienen 15 minutos para hacerlo.

Se sugiere mientras van trabajando poner música suave que represente sonidos de la naturaleza, que vayan acompañando en esa introspección de su vida.

El facilitador avisará a los diez minutos que cambien de lugar y continúen, pero ahora con el proyecto del compañero de junto,(compañero de la derecha) a manera de control de acción y de tiempo. A los cinco minutos se les indicará que nuevamente cambien de lugar y continúen, con el proyecto del compañero que se encuentra a su derecha.

Al finalizar se da la instrucción de colocar los materiales sobrantes en el centro y dejar solamente los proyectos elaborados cerca de cada participante. El facilitador pide que tomen su proyecto inicial y que algunos comenten sobre su proyecto, y sobre lo que observan de cómo está su proyecto. Una vez que la mayoría o todos comentaron, el facilitador formula el siguiente cuestionamiento: ¿qué sentí al tener que entregar mi proyecto a otra persona?, ¿cómo me sentí con este ejercicio?, ¿de qué me di cuenta?.

### ACTIVIDAD No. 9.5 VÍENDOME A MI MISMO(A) COM AMOR

Objetivo: Que los adolescentes se aprecien con amor.

Duración: 15 minutos.

Desarrollo:

Se les pide a los alumnos que se pongan de pie (atrás de su silla), viendo hacia la pared;

1. Cierra tus ojos, toma una respiración profunda y al exhalar experimenta una agradable relajación.
2. Extiende tus brazos al frente y con tus manos traza el contorno de una figura imaginaria de ti mismo (a).
3. Crea a una persona igual a ti misma(o) y ve todos sus detalles...
4. Mantén tu atención en esos detalles...¿Qué colores y expresiones ves?.
5. Ahora muévete del lugar donde te encuentras al lugar donde está la figura imaginaria que has creado, métete en ella, obsérvate a ti misma(o) donde antes te hallabas.
6. Experimentate dentro de esa figura imaginaria, como si fuera totalmente real y dirígete una mirada de amor...
7. Describe desde ahí todo lo positivo que ves en ti mismo(a)...
8. Regresa al lugar donde te encontrabas inicialmente, experimenta ese amor que te has brindado a ti mismo(a) y disfrútalo.
9. Proyecta a tu futuro esta experiencia de haberte visto con amor.

**ACTIVIDAD No. 9.6 REFLEXIÓN**

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Hacer un espacio breve de reflexión. Al término de la reflexión, se les agradece su participación al taller, y se les invita a que asistan a la próxima sesión. Antes de que se retiren se les pide un aplauso para todos.

**SESIÓN No. 10****ACTIVIDAD No. 10.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN****BOTONES CEREBRALES**

Objetivo: Que los adolescentes normalicen la presión sanguínea y aumenten la atención cerebral.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

Los adolescentes se ponen de pie y se les indica que separen moderadamente sus piernas.

Que coloquen la mano izquierda sobre el ombligo presionándolo. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla. La lengua, apoyada en el paladar.

## ACTIVIDAD No. 10.2 REPROGRAMA TU MENTE

Objetivo: Que el adolescente reviva nuevamente una situación de logro.

Duración: 10 minutos.

Material: Copias del cuestionario del anexo No. 12, plumas.

Desarrollo:

Se le proporciona una copia del cuestionario personal, a cada uno de los adolescentes.

## ACTIVIDAD No. 10.3 LA CASA DE EMPEÑO

Objetivo: Que el adolescente se relaje, visualice y describa algunas de sus características.

Duración: 25 minutos.

Material: Grabadora, CD de música de relajación.

Desarrollo:

Se da la indicación de que tomen una posición cómoda, que cierren sus ojos, y se concentren en su respiración, en el aire que entra, en el aire que sale... Ahora cuando tomes aire repite; “estoy”, y cuando lo expulses, te dices “tranquilo”... Estoy... Tranquilo... Estoy... Tranquilo... Estoy... Tranquilo... “Imagina que estás caminando en una ciudad, de noche, bajo la lluvia ¿cómo es esta ciudad?, ¿cómo te sientes mientras caminas a través de ella?...

Mientras paseas, ves a tu derecha una calleja, y te introduces por ella... De pronto, ves un escaparate que tiene una enorme variedad de cosas: algunas viejas, otras nuevas, otras muy antiguas... algunas son trastos, algunas son auténticas preciosidades... Mientras estás contemplando la vitrina, un amigable viejecito sale a la puerta y te invita a pasar. Te explica que no es una tienda

común. Dentro de su aparente pequeñez, allí se encuentra todo lo que hay en el mundo.

Todo el que encuentre el camino hacia esta tienda puede elegir algo y llevárselo. Sólo se puede llevar una cosa... ahora recorres el local y ves todo cuanto hay allí... finalmente, tienes que decidir cuál de todas esas cosas quieres llevarte...

Cuando lo hayas decidido, fíjate bien en el objeto elegido, contempla atentamente todos sus detalles... ¿Cómo te sientes respecto a esa cosa?... Mientras te diriges a la salida con el objeto, el encargado de la tienda vuelve a hablarte y te dice: ¿puedes quedarte con eso, pero con una condición: “debes darme algo a cambio. Puede ser cualquier cosa que tengas, y no es necesario que la tengas aquí ahora, pero debes darme algo a cambio de lo que te llevas” ...

¿Qué le vas a dar al anciano?... Díselo ahora... Sal ya de la tienda, y despídete de la ciudad... Respira profundamente, empieza a moverte y regresa a la clase, trayendo contigo lo que te has traído de la tienda...

Conviértete ahora en ese objeto. Siendo esa cosa, ¿cómo eres?... ¿Cuáles son tus características?, ¿cómo es tu vida?, ¿qué cosas te suceden?, ¿cuál es tu función o tu utilidad?. Anótalas en una hoja de tu cuaderno.

Al terminar se les dice lentamente despídete del objeto y guárdalo en algún lugar de tu memoria.

#### ACTIVIDAD No. 10.4 EL COLOR DEL CRISTAL

Objetivo: Explorar los propios sentimientos.

Duración: 40 minutos.

Material: Unas gafas de plástico, sin cristales.

Desarrollo:

El facilitador explica que tiene unas gafas mágicas para sus ojos. Las muestra al grupo. Se deja que cada participante toque las gafas y se las pruebe. Entonces el facilitador les pregunta si han percibido cómo estas gafas mágicas son capaces de presentarlo todo como si se viera a través de unos ojos felices. Todo parece bonito, divertido –“el mundo es un lugar feliz”- Se insiste durante unos minutos en esta sensación.

Cuando el facilitador estima que la clase está preparada para ello, se produce un cambio y las gafas son del “enfado”. El mundo ahora es un lugar desagradable, todo causa desagrado.

A su debido tiempo, se pueden cambiar las gafas por: “miedo”, “curiosidad”, “sospecha”, “todo va bien”, “modestia”, “nadie me quiere”, etc. Después de practicar varias veces el facilitador hace las siguientes preguntas:

-¿Ha habido algún día en que se hayan sentido como si tuvieran un tipo particular de gafas?.

-¿Conocen a alguna persona que parezca llevar siempre el mismo tipo de gafas?-.

#### ACTIVIDAD No. 10.5 REORGANIZACIÓN

Objetivo: Que los adolescentes reconozcan que poseen un pensamiento crítico y creativo que les permite construir de manera flexible diferentes alternativas ante una misma situación.

Duración: 20 minutos.

Material: Copias del anexo No. 14, plumas.

Desarrollo:

Proporcionarles a los alumnos una copia del anexo No. 14 Reorganización, para que lo contesten, al final algunos pueden compartir su texto con el grupo.

Una forma de reorganizarlo es la siguiente: Yo puedo intentarlo: Nadie es perfecto, se aprende del error; aunque no soy perfecto. Soy valioso, tengo cualidades: mi valor no se reduce porque me ignoren; tengo buenos sentimientos; tengo derecho a ser feliz: ¿malos? ¡Los bichos!.

#### ACTIVIDAD No. 10.6 LOS ÉXITOS DEL DÍA

Objetivo: Que los alumnos identifiquen sus propios méritos y éxitos.

Duración: 20 minutos.

Material: Hojas de cuaderno, plumas, lápiz.

Desarrollo:

El facilitador presenta la actividad a los alumnos en los siguientes términos: “todos los días ocurre algo que nos alegra, hemos logrado aprender algo que nos costaba, hemos tenido alguna buena noticia, algún compañero o profesor (a) nos ha felicitado o se ha mostrado satisfecho con nosotros, algún comportamiento que a los demás no les gustaba hemos logrado evitarlo, etc. ...¡siempre hay algo!... incluso, puede ser que para los demás no lo sea, pero para nosotros –para cada uno- sí”.

Y planteará las siguientes preguntas: ¿qué has aprendido hoy?, ¿qué es lo que mejor te ha salido?. Indica algo que hoy te ha hecho sentirte bien, alegre, contento, etc., ¿qué puedes mejorar mañana?. Después, aquellos que lo deseen, pueden compartir con el grupo.

NOTA: Se les solicita que para la próxima sesión, traigan revistas para recortar, pegamento, tijeras, marcadores, plumones, una cartulina.

## SESIÓN No. 11

## ACTIVIDAD No. 11.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN

Objetivo: Que los adolescentes estén conscientes del valor de desinhibirse, dejando toda rigidez y el excesivo concepto de la propia importancia, del valor de estar completamente en el “aquí y ahora”.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Pónganse todos de pie. Estírense. Levanten los brazos hacia arriba y brinquen varias veces como queriendo alcanzar el techo. Toquen su frente, sus codos, sus rodillas. Toquen la frente, los codos, las rodillas de cinco compañeros. Toquen las prendas (visibles) de color verde y de color azul en los compañeros que las lleven puestas. Ejecuten todo esto con rapidez. Luego analicen la experiencia.

## ACTIVIDAD No. 11.2 AUTOBIOGRAFÍA

Objetivo: Que los adolescentes se percaten de la cantidad de veces que creen conocer a alguien y no lo conocen realmente.

Duración: 10 minutos.

Material: Grabadora, CD, hojas de cuaderno, plumas.

Desarrollo:

Se les indica a los adolescentes que en una hoja de su cuaderno, realicen una biografía de ellos mismos.

**ACTIVIDAD No. 11.3 VERDADES Y MENTIRAS**

**Objetivo:** Que los adolescentes identifiquen cuales son sus frases limitadoras y potencializadoras.

**Duración:** 15 minutos.

**Material:** Hojas de cuaderno, plumas, copias del anexo No. 15 “Mentiras Pesimistas”.

**Desarrollo:**

Dar la indicación de que identifiquen y escriban en una hoja de su cuaderno cuatro frases que los desanima a seguir luchando.

2. Que identifique y escriba cuatro frases que pueden servirle para seguir luchando.

3. Que anote ¿cuál es su frase favorita?, ¿cuál te gustaría usar en los momentos en que te amenaza el pesimismo?.

Al término se les proporciona una copia del anexo No. 15, para que lo resuelvan.

**ACTIVIDAD No. 11.4 ELIMINANDO EL MIEDO AL FRACASO**

**Objetivo:** Que los adolescentes desarrollen su autoestima y se formen una imagen “positiva” de sí mismos, en los que reconozcan sus fortalezas, e identifiquen sus intereses y necesidades.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Copias de los anexos No. 16 y 17, plumas.

Desarrollo:

Proporcionarles una copia de anexo No. 16 para que lo contesten. Al término se les proporciona una copia del anexo No. 17.

Mensaje: ¡Excelente! No permitas que las mentiras te venzan. Ya tienes un elemento más para triunfar y alcanzar tus metas. Lo cual te permitirá enfrentar los desafíos y “problemas” que se presentan en la vida cotidiana.

#### ACTIVIDAD No. 11.5 PONIENDO EN ORDEN LOS ESCALONES

Objetivo: Que los adolescentes descubran algunos de los desórdenes de su vida.

Duración: 15 minutos.

Material: Hojas de cuaderno, copias del anexo No. 18, plumas.

Desarrollo:

Decirles a los alumnos; posiblemente ya vayan teniendo alguna idea de los desórdenes que puedan existir en algún área de su vida, y a partir de ahora lo que interesa es que procuremos centrar los trabajos que hagamos en resolverlos.

Hacerles las siguientes preguntas;

¿Sabes ya cómo quieres vivir tu vida?.

¿Sabes ya cómo quieres estar y ser?.

¿Sabes lo que quieres potenciar o mejorar?.

¿Sabes ya lo que te interesa corregir?.

Se les proporciona una copia del anexo No. 18. ¿Sabes cómo vivir tu vida?.

Al término se comenta con ellos en relación con lo que quiere en un futuro; aunque aún no lo sepas, es igual, imagínatelo, invéntalo, construye una fantasía.

Piensa detenidamente por un momento en ello, y construye una imagen mental de lo que aspiras, todo ello de forma positiva, es decir, que no contenga negaciones o términos negativos.

#### ACTIVIDAD No. 11.6 MAPA DEL TESORO

**Objetivo:** Que los adolescentes se adentren en sí mismos y tengan una afirmación visual de hacia dónde QUIEREN dirigirse, lo que quieren o deseen en un futuro.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Revistas para recortar, pegamento, tijeras, plumones, cartulinas, CD, grabadora.

**Desarrollo:**

Indicarle a los adolescentes que tomen sus revistas, y recorten imágenes o palabras de todas las cosas que quieren tener en su vida (vacaciones, dinero, empleos, etc.), y con la técnica de collage, elabore cada uno un “póster” o cartel sobre sus aspiraciones para el futuro.

Dibuja en el centro de la cartulina, una figura multicolor que te represente y anota la palabra “YO”, y ya en casa pega una fotografía tuya.

Cuando tenga en la cartulina todo lo que quiere atraer, escriba una afirmación para cada cosa y la pegue en el mapa del tesoro.

Indicarles que éste mapa del tesoro lo deberá colocar en un lugar muy visible (de preferencia en su recamara) para que pueda verlo y leerlo todos los días.

Mensaje: Recuerden, aquello en lo que concentran su atención, se expande.

#### ACTIVIDAD No. 11.7 CREA UN FUTURO APASIONANTE

Objetivo: Que los adolescentes conozcan el procedimiento para convertirse en un realizador visionario.

Duración: 30 minutos.

Material: Grabadora, CD.

Desarrollo:

Indicarle a los alumnos que para este ejercicio “crea un futuro apasionante” como primer paso tendrán que:

1. Preparar el escenario. Piensa en dónde estarás mañana, imagínalo. Observa el aspecto y los colores de esa escena, represéntatela con todo detalle. Esta imagen del futuro ocurre en un lugar concreto de tu escenario interno.

Contempla el escenario interior tridimensional que has preparado. Tiene sonidos e imágenes. Entra en él.

2. Contéplate a ti mismo(a) vívidamente en el futuro, en este escenario interior tridimensional que has preparado, consiguiendo tu objetivo. Es como si el futuro estuviera ahí, frente a ti, cercano, brillante y lleno de color.

Te ves a ti mismo (a), a través del tiempo, alcanzando este objetivo concreto. Observa y escucha todos los detalles a medida que la acción se desarrolla muy placenteramente ante ti.

3. Conforma bien tu objetivo. Mientras te ves a ti mismo (a) viviendo de modo extraordinario este papel, asegúrate de que tu objetivo está bien formado mediante la siguiente lista de comprobación:
  - Quieres hacerlo; es un “quiero” y no un “debería”.
  - Lo haces tú, no otra persona.
  - Puedes hacerlo, no es imposible.
  
4. Has que tu imagen sea apasionante. Utiliza ahora diversos efectos especiales de tu imaginación para verte a ti mismo (a) habiendo alcanzado este objetivo en el futuro. Puedes emplear visión de rayos “X” para observar el funcionamiento interno de tu mente y de tu cuerpo. O quizá determinados colores, para ilustrar los estados emocionales que experimentas allí.

Emplea múltiples pantallas simultáneas, que te permitan contemplar al mismo tiempo diversas situaciones y momentos relacionados con este papel específico.

Contempla el objetivo en vívida y colorida imagen tridimensional. A medida que haces que el logro de tu objetivo aparezca más y más próximo, grande, vibrante y apasionante, observa tus emociones y las sensaciones de tu cuerpo. Tómate tiempo para disfrutar de esta visión, esta obra de arte que estás creando, dirigiendo y viviendo.

5. Observa el camino. Presta atención a lo que has conseguido y a cuán atractivo resulta; te llama y te invita. Observa ahora que existe un camino concreto, desde el momento presente hasta este futuro.

Mensaje: Ahora ya puedes ver, oír y palpar este futuro apasionante. El objetivo de un papel determinado. Este atractivo papel encaja en tu misión y hay un camino para llegar a él. Saber cuándo vas a estar bien en determinado papel no es suficiente. Necesitas un camino para llegar a él y necesitas saber cómo recorrerlo. El desarrollo de un plan realista y factible constituye la diferencia entre soñadores a la deriva y realizadores visionarios.

## SESIÓN No.12

### ACTIVIDAD No. 12.1 TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN

Objetivo: Que baje el nivel de estrés de los adolescentes.

Duración: 5 minutos.

Desarrollo:

Se les da la indicación a los adolescentes;

1. Ponte de pie, con los brazos sobre la cabeza, levántalos lo más alto posible. Luego inclínate y deja caer el torso libremente. Deja que tu cuerpo rebote con suavidad.
2. Inclina la cabeza hasta tocarte el pecho con la barbilla, haz rotar la cabeza lentamente, dos veces a la derecha y dos a la izquierda.
3. Coloca los dedos en la base del cráneo, en la parte de atrás del cuello. Oprime suavemente y luego suelta lentamente; vuelve a hacerlo hacia abajo, a lo largo de la columna vertebral.
4. Mueve los hombros en círculos, cinco veces adelante y cinco hacia atrás.

## ACTIVIDAD No. 12.2 MI AUTOESTIMA

Objetivo: Que los adolescentes expresen el amor a sí mismos.

Duración: 30 minutos.

Material: Hojas con mensajes, distribuidas en todo el salón.

Desarrollo:

Se pegan las siguientes frases en diferentes partes del salón: “El poder esta en uno” . “Tu vales por lo que eres”. “Cuando mejor te conoces más seguro te sentirás de hablar de ti”. “Me siento sano, feliz de maravilla”. “Si lo puedo concebir, puedo conseguirlo”. “Puedo, lo haré “. “Seremos aquello en lo que más a menudo pensemos”. “Mediante un cambio en la actitud mental, pueden cambiar los aspectos externos de la vida”. ¡Créelo, consíguelo!. ¿Por qué no empezar ahora?. “Tengo la capacidad de alcanzar en la vida todo aquello que otros han alcanzado o están alcanzando ahora”. “No importa lo que haya hechos hasta ahora en mi vida, aun tengo la capacidad y el poder para usar las herramientas de la mente con eficacia y efectividad”. “Poseo una capacidad mental ilimitada”. “Soy único (a)”.

Se pide a los alumnos que escojan una frase (no repetir ninguna) y que verbalmente manifiesten que es lo que les dice o cómo la entienden, o como lo relacionan con la autoestima.

## ACTIVIDAD No. 12.3 POS-TEST DE AUTOESTIMA

Objetivo: Que el adolescente compare sus apreciaciones del inicio del taller con las del final. y este consciente de que cada uno tiene una historia de vida y con ello una forma muy específica de analizar y resolver situaciones.

Duración: 15 minutos.

**Material:** Test de autoestima (anexo No.1), plumas, el sobre tamaño carta que se utilizó en la primera sesión, una mesa.

**Desarrollo:**

Se le hace la entrega del test de autoestima a cada uno de los adolescentes, se les da la indicación de que lo contesten. Los test que contestaron en la primera sesión se colocan sobre la mesa, cuando lo terminen se les indica que pasen a tomar su test que se encuentra sobre la mesa y comparen sus respuestas, preguntarles ¿hay algún cambio?.

#### ACTIVIDAD No. 12.4 PERCEPCIÓN DE TUS SUEÑOS FUTUROS

**Objetivo:** Que el adolescente visualice sus metas.

**Duración:** 15 minutos.

**Material:** Grabadora, CD de música de meditación, hojas de cuaderno, plumas.

**Desarrollo:**

Imagina que observas tu presente como un espectador ante una pantalla de cine, en la que puedes mirar detenidamente tus reacciones, escuchar los tonos de voz que usas en diferentes circunstancias, la manera en que te comunicas con tu ambiente. Después escribe todo aquello que deseas mejorar. Puedes hacerlo con un texto donde describas la situación y luego con un dibujo que simbolice lo que observaste.

Una vez que identificas el sitio en que te encuentras, el siguiente paso es conocer el lugar al cual quieres dirigirte. Identificar cuál es tu estado deseado. En qué te gustaría transformar tu futuro. Mientras más precisamente lo definas, mayores posibilidades de éxito tendrás.

Vuelve a sentarte frente a la pantalla imaginaria y observa con detenimiento cómo avanza la película que estabas viendo; describe con tu mente la evolución del protagonista, que eres tú mismo, hasta que alcance el estado que tú quieras. También escribe con detalle cómo se va transformando tu situación. Haz un dibujo que simbolice la meta.

Ahora identifica qué distancia existe entre tu presente y tu estado deseado. Cuáles son los pasos que necesitas dar. Un objetivo bien construido necesita estar en términos positivos. Es muy importante que definas lo que sí quieres, pues el hemisferio derecho de tu cerebro no reconoce la palabra NO. Tu mente posee la parte mágica del hemisferio derecho del cerebro, que funciona como un genio maravilloso. Su función es ejecutar tus deseos.

#### ACTIVIDAD No. 12.5 PARA MI MEJOR AMIGO

Objetivo: Fortalecimiento de la autoestima.

Duración: 10 minutos.

Material: Hojas tamaño carta de color o grabadas, plumas, grabadora, CD.

Desarrollo:

Se le proporciona una hoja de color a cada alumno, se les indica que piensen en la persona que más quieren y le escriban un mensaje motivador y agradable. Se pone música.

Terminando se les dice, que esa persona a quien han escrito y ellos quieren tanto son ellos mismos.

Mensaje: Nosotros somos nuestros mejores amigos, podemos confiar en nosotros y valorarnos por lo que somos.

**DINÁMICA No. 12.6 MI PALABRA CLAVE**

Objetivo: Que el adolescente se autoevalúe.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo:

Indicarles a los adolescentes que con dos palabra engloben el contenido general y digan (que expresen) cual fue su experiencia durante el transcurso del taller. Todos la dirán.

**DINÁMICA No. 12.7 CLAUSURA DEL CURSO**

Objetivo: Cerrar el curso en forma emotiva y significativa para cada persona

Duración: 25 minutos.

Material: Grabadora, CD.

Desarrollo:

El (la) facilitador(a) aplicará una evaluación, ya sea escrita u oral con el objeto de conocer las impresiones de las personas respecto al curso y el uso que le piensan dar.

El (la) facilitador(a) dirá unas palabras de felicitación y despedida al grupo. Pedirá un aplauso al final para todos los participantes.

## CONCLUSIONES

Cada individuo es único y aquí radica su riqueza como ser humano. Por ello en el transcurso de su desarrollo, va afirmando su identidad a partir de su manera particular de percibir la realidad, así como de las experiencias que le van aportando un aprendizaje para dar una dirección a su vida.

Desde que se nos da la vida somos biológicamente humanos, pero culturalmente tenemos que aprender a serlo, y ese aprendizaje, que no termina jamás, sólo es posible, mediante la socialización. En otras palabras, nos humanizamos en el trato con nuestros semejantes. Las primeras sonrisas con que el bebé responde en su cuna, a las caricias y los gestos amorosos de sus padres, son una expresión temprana de ese proceso.

La socialización es el proceso de interacción de los seres humanos a través del cual definimos una identidad personal y desarrollamos habilidades para relacionarnos con nuestro medio interiorizando los valores, las normas y los símbolos de una cultura.

Todos los seres humanos somos iguales en un sentido, pero diferentes en otro. Los seres humanos, sin excepción, tenemos la misma dignidad, los mismos derechos e idénticos deberes. Compararse con los demás no puede dar otro resultado, que la destrucción de la autoestima. La mayoría de los adolescentes suelen hacerlo. Tratan de determinar su propia identidad observando a los demás para deducir cómo son ellos mismos.

En este juego nadie gana. ¿De qué le sirve a uno compararse?, como señale al principio, el ser humano es único y exclusivo. No existe otro igual a él en todo el mundo, en todo el planeta que digo planeta, en todo el Universo. ¿Qué es lo que comparamos entonces?, ¿no es cierto que la mayoría de las veces, lo que comparamos son las posesiones o adquisiciones que otros han alcanzado?. Es

común medir el valor de una persona por sus bienes materiales, no obstante esta posición olvida que la persona, está constituida por un conglomerado de condiciones y características físicas, espirituales, materiales y sociales. Así la autoestima no es competitiva ni comparativa, sino que es una evolución personal aprendida. Por tanto, la autoestima puede ser fortalecida o mejorada adquiriendo una nueva actitud que permita mayor autoaceptación, capacidad de aprendizaje, asimilación de experiencias, asumiendo responsabilidad en la expresión clara y directa de lo que se quiere, piensa y siente. Así como la toma de decisiones propias.

Es verdad que siempre habrá alguien más asertivo, más atractivo, más alto, más delgado más listo, más fuerte, con más talento, con más poder, mayor riqueza, o más educación... Dependiendo de las comparaciones para fortalecer la autoestima es una acción destinada al "fracaso". Si la persona hace de la vida una competencia por ser mejor, nunca se sentirá satisfecho de sí mismo. Como seres humanos valemos, y es importante tanto una persona como cualquier otra. No por el hecho de ser mejor que los demás se es más importante. Ya se es muy importante por el solo hecho de ser una persona. Por tanto, nadie puede pretender ser superior o inferior a otros. En otras palabras; estar conciente de que nadie vale más que uno, y que nadie vale menos, permitirá relacionarse con los demás de manera segura y respetuosa.

Todos y cada uno de nosotros poseemos valía desde nuestro nacimiento. Por lo tanto, podemos optar por una autoestima fuerte. Sólo hasta que tomamos conciencia y redescubrimos el valor como personas únicas e irrepetibles, podemos pasar al precioso material del cual estamos todos formados. La búsqueda de nosotros mismos y la ulterior valoración de nuestra persona constituyen el resultado de una búsqueda y trabajo por conseguir autoestima.

Reconocer y respetar las semejanzas y diferencias entre las personas ayuda a convivir en armonía. Ciertamente, crear un ambiente sano en el que

predomine la armonía y el respeto requiere de una autoestima alta y una buena dosis de templanza, esfuerzo, empeño, constancia y también paciencia. Nadie es perfecto, todos tenemos “defectos” y cometemos errores, pero aún así cada uno tiene derecho a recibir un trato respetuoso. Lo fundamental es que somos seres humanos y como tales valiosos.

La variedad de caracteres individuales y formas de ser personales enriquece la vida comunitaria. Nuestra individualidad nos permite desarrollar diferentes papeles en las diversas comunidades a las que pertenecemos. Debemos tener claro que las diferencias entre las personas nos enriquecen a todos. Cada uno es diferente y hemos de reconocer y de aceptar esa diferencia tanto como un rasgo distintivo de nuestra naturaleza humana e incluso como un valor necesario para edificar un mundo menos estereotipado.

También es conveniente ser conscientes de nuestras limitaciones y aceptar que no podemos hacerlo todo, comprarlo todo, comprenderlo todo, disfrutarlo todo, por lo que debemos escoger lo que realmente queremos ser y hacer.

Sin duda, como seres humanos queremos que nuestra vida sea lo más agradable posible y que nuestro desarrollo físico se presentara sin complicaciones, al igual que nuestras relaciones con los demás resultaran gratificantes.

Esta búsqueda, se relaciona estrechamente con la creación de espacios pacíficos en los que todos podamos crecer. Todos quisiéramos que nuestra convivencia con otras personas se desarrollara sin fricciones y de manera conciliadora. Sin embargo, no existe una fórmula que evite los “problemas” que se generan tanto en el desarrollo como en el encuentro de personas. Tratar a los demás como personas tiene que ver mucho con la autoestima que poseemos.

En la convivencia con los demás se presentan situaciones diversas ante las cuales, el ser humano se comporta de diferente manera. Las conductas que desarrolla repercuten en su autoestima y esta a la vez en su adaptación personal y social, ya que de ellas depende que sea aceptado o rechazado, se sienta tranquilo o temeroso, y este feliz o incomodo, con los demás.

Corresponde a cada persona realizar su autovaloración e identificar sus cualidades y emplearlas de forma constructiva tanto para su beneficio personal como para la sociedad a la que pertenece.

Si realmente deseamos vivir en un ambiente armónico y sincero, la primera tarea consiste en volver la mirada hacia nuestro interior y observarnos a cada momento. De lo que aquí se trata es de revisar las actitudes y valores con la intención de hacer conciencia de los actos y responsabilizarse de ellos. Cuando se es conciente de las virtudes y “defectos” se puede tomar la decisión de cambiar, esto es las virtudes se pueden decidir potenciarlas (desarrollarlas) y en el caso de los “defectos” se puede optar por modificarlos. En cuanto se tiene claro como se es, resulta más fácil aceptarse así mismo, amarse, respetarse, comprenderse y transformarse.

En los días que corren, las personas suelen descuidar el cultivo de su interior. No se trata de pasar el tiempo, que transcurre inexorablemente lo queramos o no, sino de vivirlo bien. Saber vivir es un arte que, a juzgar por muchas de las vidas que podemos observar a nuestro alrededor, no todos conocen o dominan. Así que parece de elemental cordura intentar una cierta manera de vivir que nos permita disfrutar de la vida. Hoy más que nunca, las personas se preocupan más por ir a la moda, lucir bien, o cuidar las apariencias, que por aumentar su autoestima y así enriquecer nuestra verdadera humanidad. Así se dejan arrastrar por la superficialidad y pierden el rumbo de su vida.

Participar activamente en la construcción de sí mismo es fundamental para valorarse: respetar su dignidad e integridad y crecer. De hecho edificarse a sí mismo constituye el proyecto más importante de la vida personal y social. La confianza en sí mismos es importante para el aumento de la autoestima y escoger el propio camino. Por tanto el ser humano no se debe valorar de manera superficial, sino que debe analizar conscientemente sus habilidades, para ser cada vez mejor y alcanzar las metas que se haya propuesto.

Los individuos tenemos enormes retos que enfrentar. Hemos de constituirnos en agentes de cambio, personas capaces de transformar la vida familiar y social. No obstante, sólo podremos lograrlo teniendo una autoestima alta aunada a los aprendizajes que adquiramos en la escuela y en la vida. La escuela influye en la autoestima, en el logro, en la socialización, en el desarrollo emocional, y en la salud. La escuela no sólo influye en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en la forma en que organiza sus pensamientos e ideas.

Así, pues, tenemos que la escuela además de ser un centro de cultura, constituye un poderoso centro de cambio. En ella se aprenden valores universales y cívicos, capacidades, habilidades y destrezas. En pocas palabras se aprende a aprender, es decir, apropiarse (hacer nuestro) los conocimientos y técnicas legados por la humanidad los cuales permiten desarrollar capacidades y aptitudes básicas para crecer como personas y relacionarse mejor con los demás.

Los conocimientos que se adquieren en la escuela sirven para entender y comprender el mundo, y, al mismo tiempo, participar en él para transformarlo. Al incorporar conocimientos y adquirir experiencias o vivencias de manera consciente y responsable se actúa como individuos autónomos, es decir, independientes y comprometidos con el propio aprendizaje. Los resultados de esta actividad conducen, por supuesto, a desarrollar una actitud crítica y a ejercitar la capacidad

para tomar decisiones en cualquier momento. Dichas características son las que definen el proceso de aprender a aprender.

Además, la educación que se recibe en la escuela pretende ayudar a los adolescentes a tener una mejor relación con los que le rodean y crearle hábitos de responsabilidad y aumentar la autoestima en su desarrollo personal.

El joven debe comprometerse y participar activamente en su propio crecimiento, así como en el de los demás. Recordando que la capacidad de colaboración y servicio no tiene límites y es, precisamente esta capacidad de entrega lo que hace de los jóvenes los llamados a construir el porvenir.

Para cambiar y transformar nuestro mundo hemos de combatir las situaciones injustas, ser ejemplos vivos del respeto al derecho de los otros, ser testimonio de que poseemos autoestima alta y somos capaces de cambiar y mejorar. Esto supone apropiarnos de conocimiento, tener claridad de objetivos, actualizarnos y aprender en todo momento.

Una adecuada autoestima es la cualidad clave para triunfar en la vida y constituye el punto de partida que lleva a desarrollar atributos fundamentales para el éxito; formar en los adolescentes un buen concepto de sí mismos, un sólido sentimiento de valor personal que les permita desarrollar al máximo su potencial individual, es un elemento esencial para su desarrollo.

Ahora bien, nos encontramos en un momento en el que los cambios y transformaciones se producen en todas las áreas de la vida humana. En la época que vivimos, nos vemos en la necesidad de desarrollar capacidades adicionales para seleccionar, distinguir y procesar cúmulos de información. Y no sólo eso, también debemos aprender a adaptarnos con rapidez a las nuevas formas de hacer las cosas y de interpretar nuestro mundo, lleno de teléfonos, celulares,

computadoras, fax, internet, e-mail, satélites, viajes a los planetas, pero también a grandes “problemas”.

Nuestra preocupación estriba en darle al adolescente las herramientas necesarias para que logre elegir el comportamiento que más desee adoptar, y por medio de esto, aumentar su autoestima y así alcanzar sus metas.

Las técnicas que la Programación Neurolingüística ofrece, pueden transformar las vivencias del adolescente, esto es; ayudan al joven a valorarse y a adquirir conciencia de sí mismo, con lo cual propicia que su autoestima aumente. Mediante la PNL los procesos de aprendizaje se tornan sumamente eficaces. Los modelos y técnicas de la PNL, pueden ser utilizados por cualquier persona, cualquiera que sea su filosofía y creencias.

La PNL proporciona únicamente formas prácticas para mejorar el rendimiento, con lo cual permite que los adolescentes cambien, proporcionándole un conjunto de herramientas que a su vez le ofrecen ideas y habilidades que le permitan perfeccionar su conducta, automotivarse, cobrar confianza en si mismos, aumentando su autoestima, así como alcanzar el éxito profesional y social.

Las posibilidades de cambio son mayores a medida que la vida evoluciona y se perfecciona. El primer paso para cambiar nuestra vida consiste en usar la propia libertad. Esto significa que necesitamos querer cambiar. Si se quiere descubrir el verdadero valor y reconstruir la autoestima, se debe cambiar de manera de pensar, poco a poco. No va a suceder de inmediato, pero cada paso lo acercará a su verdadero valor. Construir todos los días el éxito significa edificar metódicamente la base, firme y sólida de un futuro exitoso. Pensar en el futuro e irlo construyéndolo parcialmente, no quiere decir olvidarse del presente. Quién sólo se preocupa del porvenir desaprovecha las opciones del tiempo que está viviendo “ahora”. El éxito está adelante, pero se construye todos los días. El camino nunca acaba y siempre nos depara sorpresas.

Las personas excelentes escogen como foco de atención aquellas ideas, personas, y cosas que son constructivas. Y cuando su atención se apega a algo destructivo – idea pesimista, persona crítica, fracaso, etc.- saben cambiar y poner su foco de atención en algo diferente y constructivo. Otra forma de cambiar, consiste en modificar las submodalidades, es decir, la forma de ver, oír o sentir un recuerdo traumático, una persona hiriente, un hecho “negativo”.

Un nuevo desafío y otra oportunidad para crecer se abre ante el adolescente, con la Programación Neurolingüística, la cual le permitirá reflejar su capacidad para saber de sí mismo y compartir lo que es, generar nuevos comportamientos en cualquier área de su vida (familiar, social, laboral, es estudio, etc.) y modificar las conductas no deseadas (hábitos, miedos, etc.), así como solucionar los “problemas” de comunicación (dificultad de expresión en público, timidez, hacerse entender mejor y comprender bien lo que le dicen, etc.), facilitar el logro de sus objetivos en cualquier ámbito (personal, laboral, social, de estudios, etc.). Esta no es una tarea sencilla; implica tener la mayor conciencia y gran responsabilidad al elegir esta opción de vida.

Cada acción que emprenda, tiene un motivo de ser, pues deja huella en él y va dibujando el perfil de la persona que realmente será. El amor hacia sí mismo será el camino para redescubrir su capacidad para dar. Somos parte de la familia humana; por lo tanto, también nuestro compromiso ha de estar proyectado hacia la responsabilidad constante de brindar lo mejor de lo que somos, para avanzar colectivamente como seres humanos. Ni el maestro más genial podrá ayudar si el adolescente no asume su responsabilidad hacia esta tarea. Así pues, tiene que encontrar el gusto al estudio, e indagar el desarrollo por su cuenta.

Para que la persona logre avanzar en su crecimiento también precisa vivir en un ambiente que le transmita seguridad, en donde pueda confiar en las personas que la cuidan, y establecer relaciones de afecto con ellas. La

personalidad del hombre se fragua en el ambiente familiar, por esta razón, los padres son agentes activos de cambio dentro de la sociedad. Los padres deben tratar de crear un buen clima emocional en el hogar para que sus hijos logren confiar en ellos; ser fuente de seguridad y evitar actos que puedan lesionar su dignidad personal o maltraten su valoración y autoestima.

Es importante que los padres logren ejercer su autoridad de una manera justa, con respeto y afecto, ya que las lecciones que se aprenden en la vida familiar dejan una huella imborrable en la percepción personal y la autoestima. En la medida en que los hijos puedan contar con el ejemplo de sus padres para fundamentar una visión más positiva y optimista de sí mismos y del entorno, podrán tener más herramientas para crecer en forma sana.

La autoridad que los padres necesitan para orientar al adolescente ha de basarse en la comunicación y en el establecimiento de límites y normas explícitas que les permitan continuar ejerciendo su papel con claridad, teniendo en cuenta a la vez la necesidad de autonomía y afirmación de su hijo. Es bueno hacer uso de la capacidad para acordar y negociar las diferencias que puedan darse en cuanto a criterios y posiciones que cada parte argumente.

Es importante que la familia transmita al niño, a partir de sus interacciones, una actitud de estimación del propio cuerpo que derive en autocuidado y respeto por sí mismo y por los otros. En las manos de cada familia esta aprender a crear con los otros condiciones de vida “dignas” para todos, empleando esfuerzo, pasión y lo mejor de cada uno.

La PNL considera que hay dos formas de comunicación: La interna, constituida por las cosas que nos representamos, decimos y sentimos en nuestro fuero interno. Y la externa, que es la que establecemos con los demás por medio de la palabra, expresiones del rostro, posturas corporales y ademanes. Toda comunicación interna o externa, genera conductas.

La habilidad para comunicarse, permitirá que los adolescentes puedan avanzar y solucionar los “problemas” que cotidianamente se le presenten; al comunicar sus necesidades y expresar sus sentimientos, les aportará mayores recursos para establecer relaciones en las que puedan ser asertivos y plantear su posición personal frente a las distintas situaciones que deban afrontar, es importante que reconozcan sus opiniones y aportes, y se le tenga en cuenta al tomar decisiones familiares.

En modo especial, la Programación Neurolingüística, nos muestra el camino del éxito y de la excelencia personal y grupal. Este trabajo se ha ocupado de los modos en que puede desarrollarse autoestima mientras se trabaja en las técnicas que son apropiadas en su caso, es altamente probable que descubra el adolescente que no es la persona que pensaba que era. ¡Cuando aplique las técnicas de la PNL, puede llevarse una sorpresa!

En fin con la práctica sugerida por PNL, los adolescentes multiplicarán y perfeccionarán sus recursos neuronales y lingüísticos para alcanzar con excelencia la meta para la que estamos programados: una vida saludable y feliz. Así podrá elegir entre distintos vehículos el que mejor lo conduzca a la meta deseada... aumentar la autoestima.

Por supuesto que no podemos ser felices todo el tiempo, pero si la mayor parte del tiempo: la decisión está en nosotros. Ahora lo que hace falta es que cada quien se decida a transformar la visión de su vida y la convierta en un lugar donde los retos, la creatividad, la pasión, el valor, la capacidad de amar y el esfuerzo lo lleven al éxito, la felicidad y la alegría.

Cualquier persona que comprenda los conceptos y técnicas básicas de la PNL, y que aprenda cómo utilizar esta información con efectividad, puede esperar disfrutar de una mejoría significativa en todos los aspectos de su vida. El

individuo no es víctima de las circunstancias. Ha asumido el control de su vida y sabe cómo responder creativamente en cualquier situación. “Lo que le sucede no es tan importante como el modo en que reacciona ante lo que sucede”. Cuando aumenta su autoestima, toda su vida cambia.

Cuanto más pequeño sea el intervalo entre el denominado “ideal” y el “real”; mayor será la autoestima. Por el contrario, cuanto mayor sea este intervalo, más baja será la autoestima.

El ser humano tiene todo para alcanzar estas metas, ahora sólo es necesario que se decida a dar el primer paso para convertir a su vida en un lugar lleno de felicidad y alegría. Podemos cambiar nuestros planes, modificar y redefinir nuestras metas, todo ello para mejorar. En la vida siempre existirán riesgos, pero algunos se pueden evitar. Es natural sentir miedo, pero la seguridad en las acciones ayudará a superar los “temores”. Frecuentemente las limitaciones y fronteras imaginarias (creencias) impiden intentar algo diferente. ¡Las actitudes marcan las diferencias!. La autoestima es para todos.

***A NEXOS***

**ANEXO No. 1**  
**CUESTIONARIO**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Tengo alguna fuerza especial? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué hago por mi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Me permito cierta indulgencia ( Facilidad en perdonar las culpas ajenas)?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?  
\_\_\_\_\_
7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?  
\_\_\_\_\_
9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ANEXO NO. 2****MI IDENTIDAD**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Responde con gran imaginación a las siguientes preguntas y explica el porqué de tus respuestas.

Si fueras un mueble, ¿qué mueble sería? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fuera una parte de una casa, ¿qué parte sería? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fueras una planta, ¿cuál te gustaría ser? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fueras una prenda de vestir, ¿qué prenda? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fueras un color, ¿qué color? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fueras un animal, ¿cuál te gustaría ser? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si fueras un personaje importante, ¿cuál te gustaría ser? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Crees que a alguien le agradaría ser lo que tú eres? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Te agrada ser como eres? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Te gustaría cambiar algo de ti? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

## ANEXO No. 3

### MOTIVOS PARA ESTAR EN EL ESCUELA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### ¿TE HAS PREGUNTADO POR QUÉ ESTÁS EN LA ESCUELA?

Es muy importante que analices los motivos por los que estás en la escuela ya que te ayudará (este análisis) a superar problemas e adaptación y a definir tus rumbos en la actividad escolar. A continuación se encuentran algunos motivos. Trata de ordenarlos según la importancia que tengan para ti.

Escribe el número 1 en primer lugar y continúa con el 2,3,4, etc. En caso de que no haya nada escrito que se adapte a tu caso, escríbelo al final, en las líneas.

---

#### I. Yo estoy en la escuela porque:

- \_\_\_\_\_ Ya sé lo que quiero llegar a ser y necesito prepararme.
- \_\_\_\_\_ Mis padres así lo ordenan.
- \_\_\_\_\_ Me divierto.
- \_\_\_\_\_ Quiero saber mucho del mundo, la ciencia y la vida.
- \_\_\_\_\_ Aquí están mis amigos.
- \_\_\_\_\_ Me gustan las actividades que aquí hacen.
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

#### II. Quiero tener buenas calificaciones o evaluaciones:

- \_\_\_\_\_ Para seguir en la escuela.
- \_\_\_\_\_ Agradar a mi familia.
- \_\_\_\_\_ Porque los maestros me lo exigen.
- \_\_\_\_\_ Para obtener premios (en la casa o en la escuela).
- \_\_\_\_\_ Conseguir el conocimiento adecuado de la ciencia, en beneficio de mi formación escolar.
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

#### III. Mi motivo para obtener altas calificaciones o evaluaciones es:

- \_\_\_\_\_ Probarme a mí mismo (a) que estoy aprendiendo.
- \_\_\_\_\_ Darle gusto a mi familia.
- \_\_\_\_\_ Sobresalir en el grupo.
- \_\_\_\_\_ Obtener diplomas y premios.
- \_\_\_\_\_ Ser querido por mis maestros.
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

#### IV: A veces no estudio con toda mi capacidad porque:

- \_\_\_\_\_ Tengo problemas personales.
- \_\_\_\_\_ No me interesan las clases.
- \_\_\_\_\_ Invierto mucho tiempo en otras actividades.
- \_\_\_\_\_ Estoy enfermo o me enfermo con frecuencia.
- \_\_\_\_\_ Me distraigo con facilidad.
- \_\_\_\_\_ No tengo completos mis libros y útiles.
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## ANEXO No. 4

### ¿QUÉ ME BRINDA LA ESCUELA?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- ¿Qué asignaturas te gustan? \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los conocimientos que puedes poner en práctica con mayor facilidad? \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Consideras que tienes habilidades especiales para realizar las actividades de alguna asignatura de estudio? \_\_\_\_\_ ¿De qué materia (s)? \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son las materias que menos te agradan? \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Se te dificulta aplicar los contenidos de alguna asignatura de estudio? \_\_\_\_\_ ¿De cuál? \_\_\_\_\_  
 ¿Cuál supones que es el origen de esa dificultad? \_\_\_\_\_
- De todo lo que has aprendido en la escuela, ¿qué puedes aplicar en tu vida cotidiana? \_\_\_\_\_
- Escribe cinco habilidades que hayas adquirido en la escuela.
- Escribe cinco habilidades que hayas adquirido fuera de la escuela

**ANEXO No. 5****EJERCICIO DE INTEGRACION**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Determina en orden de importancia las razones por las que  
Estudias o asistes a la escuela.

El orden será del 1 al 14

- \_\_\_\_\_ Satisfacción personal.
- \_\_\_\_\_ Para obtener libertad e independencia.
- \_\_\_\_\_ Lo emocionante que es.
- \_\_\_\_\_ Para obtener dinero.
- \_\_\_\_\_ Para lograr reconocimiento de los demás.
- \_\_\_\_\_ Lograr experiencias.
- \_\_\_\_\_ Obtener beneficios económicos para poder cuidar de mi salud.
- \_\_\_\_\_ Por la oportunidad de conocer a muchas personas.
- \_\_\_\_\_ Realización personal.
- \_\_\_\_\_ El reto que implica.
- \_\_\_\_\_ Para obtener un título y con él un nivel de vida.
- \_\_\_\_\_ Para lograr seguridad.
- \_\_\_\_\_ Para lograr autoestima.
- \_\_\_\_\_ Porque mis padres me envían a la escuela.

Agrega otras razones que aquí no aparezcan \_\_\_\_\_

---

---

---

## ANEXO No. 6

### ¿QUIÉN SOY Y QUÉ CONOZCO DE MI?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Escribe una "V" de verdadero o "F" de falso antes de cada una de las siguientes oraciones, de acuerdo con tu manera de pensar o sentir. No hay respuestas buenas o malas, pero tus contestaciones honestas te permitirán tener un conocimiento mayor sobre cómo te ves a ti mismo.

- 
- \_\_\_\_\_ 1. Mi desarrollo académico ha mejorado más por la suerte que tengo, que por mis conocimientos.
  - \_\_\_\_\_ 2. A menudo me pregunto ¿por qué no tengo éxito?
  - \_\_\_\_\_ 3. No creo que lo que hago sea lo mejor que puedo hacer.
  - \_\_\_\_\_ 4. Cuando no logro lo que me propongo, me siento un fracasado (a).
  - \_\_\_\_\_ 5. No confío en mis compañeros cuando me halagan.
  - \_\_\_\_\_ 6. Me siento incómodo (a) cuando tengo que reconocer los logros de mis compañeros.
  - \_\_\_\_\_ 7. Me da coraje cuando premian a mis compañeros porque pienso que yo lo merezco más que ellos.
  - \_\_\_\_\_ 8. No creo que mi manera de pensar afecte mi bienestar físico.
  - \_\_\_\_\_ 9. Cuando las cosas me salen bien, no lo disfruto mucho.
  - \_\_\_\_\_ 10. Me afecta mucho lo que los demás piensan de mí.
  - \_\_\_\_\_ 11. Me gusta impresionar a los demás, porque así llamo su atención.
  - \_\_\_\_\_ 12. Me cuesta trabajo aceptar que cometí un error.
  - \_\_\_\_\_ 13. Me cuesta mucho trabajo disculparme.
  - \_\_\_\_\_ 14. Me siento muy incómodo (a) cuando tengo que explicar algo que quiero decir.
  - \_\_\_\_\_ 15. Cuando las cosas cambian en mi salón de clases, tengo miedo de aceptar los cambios.
  - \_\_\_\_\_ 16. Cuando tengo que hacer una tarea, por lo general, la dejo para el último momento.
  - \_\_\_\_\_ 17. Generalmente pienso que no vale la pena intentar hacer cosas que no creo que vaya a lograr.
  - \_\_\_\_\_ 18. Cuando mi maestro (a) me alaba, por lo general no le creo.
  - \_\_\_\_\_ 19. No creo que mis compañeros deseen que yo saque buenas calificaciones.
  - \_\_\_\_\_ 20. Evito relacionarme con los compañeros a los que creo que no les agrado
  - \_\_\_\_\_ 21. Mi actitud hacia los demás podría mejorar.
  - \_\_\_\_\_ 22. Tiendo a culpar a mis padres demás personas de lo que me pasa.
  - \_\_\_\_\_ 23. Me cuesta trabajo reconocer las cualidades de mis compañeros
  - \_\_\_\_\_ 24. Yo no creo que la gente pueda cambiar su forma de ser
  - \_\_\_\_\_ 25. Realmente no creo que contestar esto me ayude para nada.

Ahora suma todas las respuestas: verdaderas (V) \_\_\_\_\_ falsas(F) \_\_\_\_\_

## ANEXO No. 7

### CUESTIONARIO

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Contesta las siguientes preguntas:

- 1.- ¿En tu salón, cuál es el mejor alumno en aplicación? \_\_\_\_\_  
¿Es por eso superior a los demás? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- 2.- ¿Cuál es la persona que más admiras? (puede ser un artista de moda) \_\_\_\_\_  
¿Es superior a ti? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- 3.- ¿Cómo te sientes en relación con los otros compañeros de tu grupo, superior o inferior? \_\_\_\_\_ ¿por qué dices eso? \_\_\_\_\_
- 4.- Piensa en alguna persona que consideres o hayas considerado menos valiosa que tú, y explica por qué la consideras o considerabas así: \_\_\_\_\_
- 5.- ¿Qué cosas te agradan de tus amigos? \_\_\_\_\_
- 6.- ¿te gustaría ser como alguno de tus amigos? \_\_\_\_\_  
¿por qué? \_\_\_\_\_
- 7.- ¿Qué actividades te gustaría compartir con tus amigos? \_\_\_\_\_
- 8.- ¿Crees que tu forma de ser y de tratar a los demás contribuye a fortalecer los lazos de amistad con quienes convives? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_
- 9.- ¿Te gusta realizar las tareas escolares sola o solo o prefieres hacerlo en compañía de algún compañero o compañera de grupo, familiar, amigo o amiga? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si los demás tratan de hacerme sentir mal,  
yo tengo que sentirme mal y darles la razón  
de que soy ...

Cierto ( ) Falso ( )

Si los demás me valoran, yo valgo.

Cierto ( ) Falso ( )

Si los demás me quieren y aprueban,  
yo valgo más.

Cierto ( ) Falso ( )

Es horrible ir en contra de lo que mis amigos  
quieren aun cuando yo no lo deseo.

Cierto ( ) Falso ( )

Nadie me quiere.

Cierto ( ) Falso ( )

## ANEXO No. 8

### TEST DE AUTOESTIMA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Para cada pregunta, elige la respuesta que más se aproxime a la forma en que te hablas a ti, piensas en ti o sientes dentro de ti mismo/a.

1. Cuando te levantas por la mañana y te ves al espejo ¿qué es lo que dices?
  - A. ( ) ¡Te ves sensacional esta mañana! Y estás a punto de tener un gran día.
  - B. ( ) ¡Oh, no otra vez tú, no es posible! ¿Por qué te molestas en levantarte?
2. Cuando fallas en algo o cometes un gran error, ¿qué es lo que te dices?
  - A. ( ) Todo el mundo tiene derecho a fallar o cometer errores cada día.
  - B. ( ) ¡Lo estropeaste de nuevo! ¿No puedes hacer nada bien? Deberías haberlo sabido.
3. Cuando tienes éxito en algo, ¿qué te dices?
  - A. ( ) ¡Felicidades! ¡Estoy orgulloso/a de mí mismo/a!
  - B. ( ) Lo Hubieras hecho mejor, si te hubieras esforzado más.
4. Acabas de hablar con alguien que tiene autoridad sobre ti ( como uno de tus padres, un entrenador o un maestro), ¿Cuál es tu opinión?
  - A. ( ) Los manejaste bastante bien.
  - B. ( ) ¡Actuaste tan mal! Siempre dices tonterías.
5. Acabas de salir de tu primera reunión de un club al que ingresaste. ¿Cómo te sientes?
  - A. ( ) Estuvo divertida. Conociste a algunas personas que te cayeron bien. Incluso se rieron de las bromas que hiciste.
  - B. ( ) Hablaste demasiado y no le caíste bien a nadie. Tus bromas fueron muy tontas.
6. Acabas de salir de la casa de un amigo con quien estuviste jugando. ¿qué te dices a ti mismo/a?
  - A. ( ) Qué divertido ¡Verdaderamente le caes bien a tu amigo!
  - B. ( ) Tu amigo sólo fingía que le agradabas. Probablemente nunca te invite de nuevo.
7. Cuando alguien te hace un cumplido o dice: “Me caes bien”, ¿Cómo te sientes?
  - A. ( ) ¡Te lo mereces!...
  - B. ( ) Nadie te hace un cumplido a menos que quieran algo a cambio. Además, tú no lo mereces.
8. Cuando alguien a quien estimas o te interesa te queda mal. ¿qué te dices?
  - A. ( ) Hirieron mis sentimientos, pero me recuperaré. Después podré averiguar qué fue lo que pasó.
  - B. ( ) Esto prueba que esa persona no se interesa en ti.
9. Cuando quedas mal con alguien que te interesa, ¿qué opinas de ti?
  - A. ( ) No es agradable ni divertido, pero algunas veces las personas nos fallamos mutuamente. Admite lo que hiciste y continúa tu vida.
  - B. ( ) ¿Cómo pudiste hacer algo tan terrible? Deberías avergonzarte de ti mismo/a.
10. Cuando te sientes necesitado/a o inseguro/a, ¿qué te dices?
  - A. ( ) Todos nos sentimos así algunas veces. Busca un abrazo de tu mamá, o acuéstate a consultarlo con tu almohada, y pronto te sentirás mejor.
  - B. ( ) ¡Crece, madura! No seas tan infantil. ¡Es tan desagradable!

## ANEXO No. 9

### NECESITO AYUDA Y COMPRENSIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: contesta con sinceridad las siguientes preguntas:

1. ¿Qué haces cuando te sientes triste o preocupado (a)? \_\_\_\_\_
2. ¿Recurres a alguna persona en especial? \_\_\_\_\_ ¿A quién? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Te ayuda el hablar con alguien cuando te sientes así? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_
4. ¿Cómo te sientes cuando compartes tus sentimientos con un amigo (a)?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Cómo te sientes cuando no compartes tus sentimientos? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cómo te sientes cuando alguien comparte sus sentimientos, temores o preocupaciones contigo? \_\_\_\_\_
7. Piensa en una situación conflictiva por la que hayas atravesado recientemente durante la cual hubieras querido recibir ayuda. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué hiciste en ese momento? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. ¿Alguien te ayudó en ese momento? \_\_\_\_\_ ¿Quién? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Por qué recurriste a esa persona? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. ¿Recurres a tus padres cuando te sucede algo similar? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

## ANEXO No. 10

### DOS MANERAS DE VIVIR

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Lee los siguientes pensamientos, **selecciona con el que te identificas**.

Hay dos maneras de vivir.

1. Buscar culpables, o asumir la parte de responsabilidad que nos toca.
2. Perseguir lo malo en todo, o tratar de encontrar lo mejor de uno mismo, y lo bueno de los demás.
3. Renegar siempre de nuestra suerte, o enfrentar las adversidades con alegría y optimismo.
4. Escuchar las opiniones ajenas, no importa de quiénes vengan, o imponer las nuestras a toda costa.
5. Provocar el conflicto con los demás, o inducirlos a la reconciliación
6. Evitar tener fama de necios o amargados, o permitir que esos calificativos se conviertan en tatuajes.
7. Aprender a detectar los tonos del rumor, o dejarnos llevar por las malas intenciones de los demás.
8. Utilizar las llaves que abre las puertas de la consideración y el respeto, o permitir que permanezcan cerradas.

#### **Analiza y contesta.**

1. Cuando tú llegas a un lugar desconocido, ¿qué adviertes primero, lo positivo o lo negativo? \_\_\_\_\_, ¿por qué? \_\_\_\_\_

2. Cuando conoces nuevas personas, ¿ves primero sus aciertos o sus errores? \_\_\_\_\_, ¿por qué? \_\_\_\_\_

3. ¿Te gusta buscar cosas nuevas o prefieres la rutina? \_\_\_\_\_ ¿por qué? \_\_\_\_\_

Escribe enseguida cómo interpretas la afirmación de Maslow (Psicólogo estadounidense) : “Cuando uno se cree martillo, todo lo que ve es clavo”

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANEXO No. 11

### MIS ERRORES

Nombre: \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Marca en las líneas de la izquierda, la (s) respuesta(s) con sinceridad.

#### **Cuando mi madre me vio cometer un error...**

- Se puso impaciente.
- Me manifestó que era un caso perdido
- Se encolerizó y dijo: <<¡Quita, deja que te enseñe cómo se hace!>>
- Se puso a reír y me miró despectivamente.
- Se rió de mí con mi padre, hermano, tío, etc.

#### **Cuando mi padre me vio cometer un error ...**

- Se puso furioso.
- Me dio un sermón.
- Prorrumpió en juramentos.
- Me comparó con mi hermano mayor.
- Se burló.
- Me espetó una conferencia de media hora.
- Me dijo: <<Eres hijo de tu madre>>
- Se marchó de la habitación.

#### **Cuando me sorprendo en un error...**

- Me digo que soy estúpido, tonto.
- Me llamo inútil.
- Me siento perdedor.
- Me siento asustado.
- Me pregunto qué sucederá cuando lo descubran
- Me digo a mí mismo que es inútil insistir.
- Me digo a mí mismo que es imperdonable.
- Siento desprecio de mí mismo.

#### **Si alguien me hubiese dicho que es normal cometer errores...**

- Yo sería una persona diferente.
- Yo no cometería tantos errores.
- Yo no tendría tanto miedo de intentar algo.
- No sería tan crítico conmigo mismo.
- Yo sería más abierto.
- Yo sería más atrevido.
- Yo rendiría más.

#### **Lo que me digo a mí mismo(a) es...**

- Me estoy haciendo a mí mismo lo que antes me hicieron mi madre y mi padre.
- Mis padres están aún en mi cabeza.
- Yo me juzgo a mí mismo(a) peor de lo que me juzgó mi madre.

#### **Si yo tuviese el valor de permitirme cometer errores...**

- Yo no cometería tantos errores.
- Sería cuidadoso pero estaría más relajado.
- Podría disfrutar de mi trabajo.
- Daría más oportunidad a las ideas nuevas.
- Tendría mas ideas.
- Podría ser más creativo.
- Sería más feliz.
- No sería irresponsable.

#### **Si tuviera una actitud más comprensiva hacia mis errores...**

- No me sentiría fracasado(a) y me esforzaría más.
- Me gustaría más a mí mismo(a).
- Daría más.
- Me sentiré menos tenso.

**ANEXO No. 12****EJERCICIO.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es lo que realmente quiero lograr?

---

---

---

2. ¿Estoy dispuesto/a verdaderamente a luchar por lo que quiero? \_\_\_\_\_  
¿Cómo demuestro que es así? ¿Cómo demuestro que no es así? ¿Cuáles son los obstáculos a vencer?

---

---

---

---

3. ¿Qué cosas hago que me hacen plenamente feliz?

---

---

---

---

4. Recuerda una escena agradable en la que hayas tenido éxito, revívela y siéntete bien contigo mismo(a). ¿Qué otros pequeños éxitos puedes lograr o te gustaría alcanzar, día con día, revelando una mejora pequeña cada 24 horas?

---

---

---

5. ¿Lo que hago el día de hoy me llevará a la victoria? \_\_\_\_\_  
¿Por qué sí? ¿Por qué no?

---

---

---

---

## ANEXO No. 13

### CUESTIONARIO PERSONAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos hermanos tienes? \_\_\_\_\_

2. ¿Qué te gustaría ser en la vida? \_\_\_\_\_

3. Cuando vuelves de la escuela, ¿qué te gusta hacer?  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu casa? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué te gusta menos de tu casa? \_\_\_\_\_

6. ¿Crees que tus padres están satisfechos de ti? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

7. ¿Cómo describes a tu familia? \_\_\_\_\_

8. ¿Qué te reprochan? \_\_\_\_\_

9. ¿Tienes algún problema que te preocupe? \_\_\_\_\_ ¿Cuál?

10. ¿Qué sueles hacer los fines de semana?

11. ¿Estás contento/a de ti mismo/a? \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

12. ¿Cómo te defines a ti mismo/a?

13. ¿Qué valoras más? (Pon de más a menos lo que más estimas).

14. Escribe las cosas que más aprecias de ti, (de más a menos).

15. Cita las cosas que te gustan:

En casa: \_\_\_\_\_

En la calle: \_\_\_\_\_

En la escuela: \_\_\_\_\_

16. Ahora cita las cosas que te disgustan:

En casa: \_\_\_\_\_

En la calle: \_\_\_\_\_

En la escuela: \_\_\_\_\_

17. Anota el nombre de las tres personas a las que más quieres o estimas y por qué;

1°. \_\_\_\_\_

2°. \_\_\_\_\_

3°. \_\_\_\_\_

18. ¿Cuáles consideras que son tus limitaciones?

19. ¿Cuáles son las actividades que te gusta compartir con tu familia?

20. ¿Con qué persona de tu familia puedes hablar de cosas que te gustan?

21. ¿Cómo disfrutas más los juegos, paseos y diversiones, sola o solo o en compañía de tus familiares o amigos y amigas? \_\_\_\_\_

¿Por qué lo consideras así? \_\_\_\_\_

Escribe el nombre de tres ocupaciones que te gustaría desempeñar.

## ANEXO No. 14

### REORGANIZACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Del siguiente texto, descubre las frases que representan una actitud de autoestima y distínguelas (subrayándolas, por ejemplo) de las que no son así, y elabora un nuevo texto con las frases de autoestima que tu elegiste.

Tengo derecho a ser feliz si algo no sale bien eso quiere decir que es mi culpa Jamás lo lograré no le caigo bien a nadie tengo buenos sentimientos ya ni la hago, soy ... mi valor no se reduce porque me ignoren aunque no soy perfecto, soy valioso, tengo cualidades nadie es perfecto... se aprende del error ¿por qué estoy así?  
Si no me quieren, me lo merezco por ... Yo puedo Intentarlo ¿malos? ¡Los bichos!

Describe si en este caso se respeta y beneficia la autoestima (escribiendo SÍ en los paréntesis) o no se respeta y se le afecta negativamente (escribiendo NO).

- ( ) Andrés se pelea constantemente con sus hermanos, ocasionando que sus papás lo regañen en exceso. En este fin de semana no salió de día de campo con su familia porque ellos piensan que llevarlo es una lata. Andrés dice que no le importa pero en el fondo está triste y siente que el mundo es injusto con él. Piensa que es un desdichado y que no puede mejorar.

Ahora, contesta estas preguntas:

¿Qué otras cosas crees que Andrés piensa de sí mismo?

\_\_\_\_\_

¿Puede cambiar lo que Andrés siente hacia sí mismo?

\_\_\_\_\_

¿Cómo puede Andrés sentirse mejor consigo mismo?

\_\_\_\_\_

¿Crees que si Andrés mejora sus papas y sus hermanos estarán dispuestos a ayudarlo?

\_\_\_\_\_

## ANEXO No. 15

### MENTIRAS “PESIMISTAS”

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Las siguientes frases representan cuatro mentiras “pesimistas” en contra de la perseverancia. Dispútalas y véncelas.

Mentira número 1: “Tú no eres capaz de luchar y salir adelante; te desanimas por cualquier cosa”  
 Respuesta vencedora: \_\_\_\_\_

Mentira número 2: “¿Para qué seguir luchando si a nadie le importa lo que haces? Además, flojear es más divertido”.  
 Respuesta vencedora: \_\_\_\_\_

Mentira número 3: “¿Para qué seguir, si nadie lo hace? Tú también puedes actuar como ellos”.  
 Respuesta vencedora: \_\_\_\_\_

Mentira número 4: “¿De qué sirve luchar si no hay resultados?”  
 Respuesta vencedora: \_\_\_\_\_

Lee estas agradables narraciones y describe los mensajes principales que aprendes al hacerlo.

- a) El pescador que recoge su red muy pronto,  
 no tendrá ningún pescado para vender.  
 El niño que cierra su libro muy pronto,  
 no aprenderá ninguna lección bien.  
 Si quieres que el aprendizaje se quede contigo,  
 Sé paciente –no aprendas muy rápido;  
 El hombre que viaja una milla cada día  
 Por lo menos habrá dado la vuelta al mundo.      Mc. Guffey

Mensajes Principales: \_\_\_\_\_

- b) Trata, trata de nuevo, esta lección tú debes aprender.  
 Trata, trata de nuevo, si al principio no tienes éxito.  
 Trata ,trata de nuevo, entonces aparecerá tu valor  
 Con el cual, si perseveras conquistarás. No temas,  
 trata, trata de nuevo.      Bennett.

Mensajes principales: \_\_\_\_\_

**ANEXO No. 16****EJERCICIO**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Describe una situación que evitas, o que debes hacer y no haces.

---

---

---

Revive la situación y escribe cuáles son tus pensamientos sentimientos sobre ti mismo (a) (imagina exactamente lo que haces o no haces para incumplir)

---

---

---

Imagina que realizas la actividad tal como se debe y con un buen margen de eficacia. Vívela en tu imaginación.

Ahora, describe los pensamientos y sentimientos que tienes sobre ti mismo (a) al haber actuado con eficacia.

---

---

---

¿Qué aprendiste de este ejercicio?

---

---

---

¿Podrías elaborar un plan de acción? \_\_\_\_\_

Describelo \_\_\_\_\_

---

---

**ANEXO No.17****ELIMINANDO EL MIEDO AL FRACASO.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación te presentamos cinco mentiras(M). Escribe cuál es la verdad (V) en cada uno de los puntos.

Ejemplo;

M: "Tú nunca has podido y no vas a poder"

V: Falso, en el pasado he logrado cosas y, ¿cómo se puede saber que no voy a poder si no lo he intentado?

1. M: "Si fracasas en tu meta, serás un fracasado para siempre"

V: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. M: "Los demás con toda seguridad pensarán que no sirves para nada si no Logras tu meta"

V: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. M: "Si no ganas el primer lugar, esto significa que no sirvió para nada el esfuerzo"

V: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. M: "Tú nunca podrás mejorar"

V: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. M: "No vas a poder cambiar y todo será inútil"

V: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO No. 18

### ¿SABES CÓMO VIVIR TU VIDA?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Responde clara, concreta y específicamente a las siguientes preguntas, haciendo una profunda reflexión de su contenido y de las respuestas que vas a dar.

- ¿Dónde, cuándo, y con quién quiero alcanzar lo que pretendo en mi vida?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué acciones específicas he de realizar para alcanzar lo que pretendo y llevarlo a cabo en esos lugares, en ese tiempo y con esas personas?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo he de pensar para ello? ¿Cómo tengo que utilizar mis capacidades para que mis acciones lleguen a feliz término en esos lugares en el momento indicado y con las personas correctas?  
\_\_\_\_\_
- ¿Por qué quiero conseguir lo que quiero? ¿Por qué creo que es esa forma de pensar descrita anteriormente, la que me llevará a alcanzar lo que quiero, en el momento, lugar y con las personas que quiero? ¿Por qué creo que tengo las capacidades que me adecuan a ello?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué creencias tengo y qué creencias necesito para alcanzar lo que pretendo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Para qué quiero eso? \_\_\_\_\_
- ¿Quién soy yo que quiero vivir de esa forma? ¿Por qué creo que merezco esa forma de vida? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál es la metáfora, el símbolo que representaría mi objetivo o meta?  
\_\_\_\_\_
- Metáfora o Símbolo que viene a mi mente, y con el que me identifico cuando pienso en quién soy yo. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué Dirección es la que tengo que seguir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué pautas de pensamiento he de tener? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

P.D.

Antes de poner punto final a este manual, anoto un Post Data (P.D.).

Dijo Jung: “La vida no es un problema que haya que resolver”...

A ello Wittgenstein añadió, años después: “La solución del problema de la vida está en la desaparición de este problema”... La respuesta a dicho “problema” es que no existe tal problema... Es sólo una construcción mental.

La autoestima es parte de la vida y, de igual manera no es un problema que haya que resolver.

Tampoco es algo que deba buscarse y pueda hallarse...

No es una estación a la que se llega, sino una manera de vivir.

La vida no se resuelve; simplemente se vive.

Por lo tanto, no hay que esperar que se abra la puerta, cuando nunca ha sido cerrada.

Hay que dejar de buscar y limitarse, a... reconocer, como el caso del pez, que buscaba encontrarse con el océano y sólo veía agua...

Como siempre, resulta más ilustrativo un cuento (dice Anthony de Mello que las palabras más cautivadoras que posee el lenguaje son: “érase una vez...” y que es imposible resistirse a un relato).

Vaya, pues, para concluir, el siguiente cuento, a fin de “echarle ojo” y apropiarse de su significado:

## LA VERDAD EN CASA

Un día, se le ocurrió a un papá escribir la verdad, y cuando le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que  
 dando a leer a sus hijos, se dio cuenta de que

Vio que por fin había escrito la verdad, y cuando le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que  
 in un momento.

En su momento, se dio cuenta de que la verdad era difícil de escribir.

Un día, al estar escribiendo la verdad, se dio cuenta de que ya no había escrito la verdad, y cuando le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que

Entonces, le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que la verdad era difícil de escribir.  
 reescribirla.

El día que le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que la verdad era difícil de escribir.

A la hora de escribir la verdad, se dio cuenta de que ya no había escrito la verdad, y cuando le dio a leer a sus hijos, se dio cuenta de que

Pregunta: ¿Le ayuda a escribir la verdad?  
 Respuesta: No, pero sí le ayuda a escribir la verdad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Gil, J. A. (1996). *Hablemos de sexualidad: lecturas*. Conapo Mexfam. México.
- Aguilar Kubli Eduardo (1996). *Descubre la autoestima*. México: Árbol.
- Aguilar Kubli Eduardo (2004). *Descubre los Valores*. México: Árbol.
- Aguilar Kubli Eduardo (1995). *Descubre tus metas*. México: Árbol.
- Aguilar Kubli Eduardo (1995). *Elige la Autoestima*. México: Árbol.
- Aguirre Baztán Ángel (1996). *Psicología de la adolescencia*. México: Alfaomega.
- Alegria Paula (1963). *La educación en México. Antes y después de la conquista*. México: SEP
- Andreas Steve y Faulkner Charles (2001). *PNL la Nueva tecnología del Éxito*. Barcelona: Urano.
- Ángeles Alba (2004). *Historia de México, para tercer grado de educación secundaria*. México: Ángeles.
- Ángeles y Cols. (2001). *Formación Cívica y Ética 2*. México: Ángeles.
- Armendáriz Ramírez Rubén (1999). *PNL Sanando heridas emocionales*. México: Pax.
- Armendáriz Ramírez Rubén (2003). *PNL Transforma tu vida*. México: Pax.
- Aspe Virginia (1999). *Formación Cívica y Ética 1*. México: Limusa
- Ausubel David P., Novak Joseph D., Hanesian Helen (1999). *Psicología Educativa*. México: Trillas.
- Bandler Richard (2001). *Use su Cabeza para variar*. México: Cuatro Vientos.
- Bertolotto Vallés Gustavo (1999). *Programación Neurolingüística*. México: Diana.
- Branden Nathaniel (1998). *El Arte de Vivir Conscientemente*. México: Paidós.
- Branden Nathaniel (2003). *El poder de la Autoestima*. México: Paidós
- Branden Nathaniel (1999). *La Autoestima de la Mujer*. México: Paidós.

- Branden Nathaniel (2002). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Brooks B. David (1993). *Manual de Reparación y Mantenimiento de la Autoestima*. México: Panorama.
- Bucay Jorge (2002). *De la autoestima al egoísmo*. México: Océano.
- Bucay Jorge (2001). *Recuentos para Damián*. México: Océano.
- Burón Orejas Javier (1997). *Motivación y Aprendizaje*. Bilbao: Mensajero.
- Carrión López Salvador (2001). *Autoestima y desarrollo personal con PNL*. Barcelona: Obelisco.
- Castañeda Luis (2002). *Un Plan de Vida para Jóvenes*. México: Poder.
- Castell Paulino y Silber Tomás J. (1998). *Guía práctica de la Salud y Psicología del Adolescente*. México: Planeta.
- Clark Aminah-Clemes Harris-Bean Reynold (1995). *Cómo desarrollar la autoestima en los Adolescentes*. Madrid: Debate.
- Cornejo Miguel Ángel (1996). *El poder transformador*. México: Grad, S. A. de C. V.
- Covey Sean (2003). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. México: Grijalbo.
- Cruz Ramírez José (1999). *Autoestima y Gestión de la Calidad*. México: Iberoamérica.
- Cruz Ramírez José (1996). *Educación, Excelencia, Autoestima, Pertenencia y J.Q.M.* México: Orión.
- Chávez Cham Celia (2002). *Recupera tu Felicidad*. México: Norma.
- De la Barreda Solórzano Luis (1999). *Formación Cívica y Ética 1*. México: Santillana.
- De la Parra Eric (2002). *¡Despierta tu Excelencia!*. México: Panorama.
- DIF, (s/a). *Superación personal 1. -Adolescencia y autoestima-, 14 años*. Vol. VI-2.
- Dilts y Epstein (2001). *Aprendizaje Dinámico con PNL*. Barcelona: Urano.
- Dilts Robert (2000). *Cómo cambiar creencias con la PNL*. Málaga: Sirio.
- Dilts Robert (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Urano.
- Dilts Robert (2003). *El poder de la palabra PNL*. Barcelona: Urano.

- Duclos Germain, Laporte Danielle y Ross Jacque (2003). *Escuela para padres. Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. México: Quarzo.
- Erikson, E. H. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Madrid : Siglo Veintiuno
- Espindola Castro José Luis (2000). *Reingeniería Educativa*. México: Pax.
- Fonseca Carlos (2001). *Cambios mágicos con PNL*. México: Pax.
- Fonseca Carlos (2003). *Si alguien puede. Tú puedes*. México: Pax.
- Forner Rosetta (2002). *PNL para todos*. México: Quarzo.
- Gaja Jaumeandreu R.(2002). *Bienestar, autoestima y felicidad*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Gasperin Roberto De (1997). *Manual de autoestima y relaciones humanas*. Xalapa, Ver.:Universidad Veracruzana.
- Gómez Pezuela Guadalupe (2002). *Optimicemos la Educación con PNL Programación Neurolingüística*. México: Trillas.
- González Luis Jorge (2000). *Libres para Decidir*. México: Del Teresianum.
- González Luis Jorge (2001). *PNL Éxito y Excelencia Personal*. México: Del Teresianum.
- Grinder John – Bandler Richard (2002). *De sapos a príncipes*. Chile: Cuatro Vientos.
- Grinder Robert E. (1997). *Adolescencia*. México: Limusa.
- Gurrola y Cols. (2001). *Formación Cívica y Ética 1*. México: Patria.
- Harris Carol (2002). *Los elementos de PNL*. Madrid: EDAF.
- Holland, Morris K. (1979). *Empleo de la psicología*. México: Diana.
- Hurlock Elizabeth (1987). *Psicología de la Adolescencia*. México: Paidós.
- Ibarra Luz María (2001). *Aprende Fácilmente con tus imágenes, sonidos y sensaciones*. México : Garnik
- Ibarra Luz María (2003). *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. México: Garnik.
- Jampolsky Gerald G.- Cirincione Diane V. (1994). *Cambia de idea. Cambiará tu vida*. Barcelona : Paidós.
- Kasuga Gutiérrez de Muñoz y Muñoz Hinojosa (2001). *Aprendizaje Acelerado*, México: Tomo.
- Knighgh S. (1999). *La PNL en el trabajo*. Barcelona: Sirio.

- Krusche Helmut (2002). *La rana sobre la mantequilla*. Barcelona: Sirio.
- Lev Raphaël-Kaufman Gershen (2000). *¡Defiéndete! Desarrolla tu poder personal y autoestima*. México: Pax.
- Lindenfield Gael (2001). *Autoestima*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Martínez del Río Eustaquio (1996). *Potencia tu productividad y aumenta tu rendimiento X10*. México: Edamex.
- Mohl Alexa (2002). *El Aprendiz de Brujo PNL*. Barcelona: Sirio.
- Montoya Miguel Ángel-Sol Carmen E. (2001). *Autoestima*. México: Pax.
- Muñoz Virgilio (1999). *Hechos de la Historia de México*. Tercer grado. México: Trillas.
- O'Connor Joseph-Symour John (2001). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Barcelona: Urano.
- Papalia Diane E. (1997). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw-Hill.
- Pérez Federico (2002). *El vuelo del Ave Fénix*. México: Pax.
- Pick y Cols. (1997). *Aprendiendo a ser PAPA Y MAMA*. México: ¿IDEAME?
- Pick y Vargas-Trujillo (1996). *Yo Adolescente*. México: Planeta.
- Pick Susan et., al. (1996). *Planeando tu vida*. México: Ariel.
- Pulido Velásquez Angélica (1988). *Autoestima, Motivación y Desarrollo*. México: Diana.
- Ribeiro Lair (1997). *Arumante su autoestima*. Barcelona: Urano.
- Robles Martha (1978). *Educación y sociedad en la historia de México*. México: Siglo Veintiuno
- Rodríguez Estrada Mauro (1990). *Manual de creatividad*. México: trillas.
- Rodríguez Estrada, Pellicer de Flores y Domínguez Eyssautier (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno.
- Rupprecht Weerth (1998). *La PNL y la imaginación*. Barcelona: Sirio.
- Sambrano Jazmín (2000). *PNL para todos*. México: Alfaomega.
- Sánchez Antonio y Barroco Ruiz (1996). *Historia de la Psicología. Sistemas. Movimientos y escuelas*. Madrid: Pirámide.

- Sary Patrick (2002). *PNL (Programación Neuro-Lingüística)*. Madrid: Gaia
- Satir Virginia (1995). *Autoestima*. México: Pax.
- Satir Virginia (2004). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Pax.
- Schwarz Aljoscha , Schweppe Ronald (2001). *Guía fácil de PNL*. Barcelona: Robinbook.
- SEP (s/a). *Proyecto elevación de la eficiencia terminal. Antología. Tutorías escolares*.
- Shaler Roberta (2004). *Enfoca tu Pensamiento, cambia tus resultados*. México: Panorama.
- Sprinthall Nornam A.-Sprinthall Richard- Oja Sharon (1996). *Psicología de la Educación*. Madrid: Mc. Graw-Hill.
- Stevens John O. (1998). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.
- Stone L. J. y Church J. (1980). *El Adolescente de 13 a 20 años*. Buenos Aires: Paidós.
- Vidales Delgado Ismael (1990). *Orientación Educativa*. México: Limusa.