



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL**

**CURSO-TALLER PARA EL DESARROLLO DE UNA AUTOESTIMA ALTA EN  
ADOLESCENTES**

***“QUIÉRETE POR LO QUE ERES”***

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**NANCY MENDOZA HUITRÓN**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ**



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:**

*Primero por brindarme la oportunidad de vivir y darme una gran familia y personas tan maravillosas a mí alrededor, así como darme las fuerzas para concluir satisfactoriamente esta etapa y llegar a este momento importante de mi vida.*

### **A mis padres:**

*Les agradezco todo el apoyo, su cariño y comprensión que me han brindado a lo largo de toda mi vida, gracias a ustedes he salido adelante brindándome las mejores herramientas y formándome con buenos sentimientos y valores y lo más importante brindándome su amor, ahora yo les devuelvo un poco de lo que ustedes me han dado, porque gracias a ustedes he llegado a esta instancia de mis estudios. Los quiero.*

### **A mi familia:**

*Por el apoyo brindado tanto en el área académica como personal, así como la alegría y la fortaleza que me dan para siempre seguir adelante.*

### **A mis amigas/os:**

*Tener a personas tan valiosas como ustedes no tiene precio, han estado conmigo en todo momento de mi vida, gracias por su preocupación y siempre estar pendientes de cada uno de mis logros y por estar desde el principio hasta el día de hoy dándome apoyo y ánimo para terminar esta tesis, además de su cariño incondicional.*

### **A mi profesor de Metodología de la Investigación:**

*Prof. Eduardo López por la enseñanza en el desarrollo de esta tesis, ya que con su paciencia, disponibilidad y dedicación que siempre tuvo se hizo posible la presentación de este trabajo, además de creer en mí.*

**A mi asesor:**

*Al Psic. José Antonio por la disposición a leer mi investigación, sus comentarios y atinadas correcciones, además de siempre aclarar mis dudas y el apoyo brindado en la realización de esta tesis y a lo largo de la licenciatura.*

**A mis profesores:**

*Por las horas que me brindaron ofreciendo sus conocimientos, ya que de alguna manera forman parte de lo que ahora soy.*

*Gracias a todos.*

*“Todos nuestros sueños pueden convertirse en realidad si tenemos el coraje de perseguirlos” (Walt Disney)*

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b>	VII
<b>Antecedentes</b>	X
<b>Capítulo I Planteamiento del problema</b>	
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Formulación del problema	13
1.3 Justificación del problema	13
1.4 Formulación de hipótesis	15
1.4.1 Determinación de variables	15
1.4.2 Operalización de variables	16
1.5 Delimitación de objetivos	17
1.5.1 Objetivo general	17
1.5.2 Objetivos específicos	17
1.6 Marco conceptual	18
1.6.1 Autoestima	18
1.6.1 Adolescencia	18
<b>Capitulo II Marco contextual de referencia</b>	
2.1 Antecedentes de la Ubicación	19
2.2 Ubicación geográfica	22
2.2.1 Croquis	22

### **Capítulo III Marco teórico**

3.1 Fundamentos teóricos de Adolescencia	24
3.1.1 Etapas de la Adolescencia	26
3.2 Fundamentos teóricos de la Autoestima	28
3.2.1 Formación de la autoestima	32
3.2.2 Niveles de autoestima	36
3.2.3 Componentes de la autoestima	38
3.2.4 Diferencia entre autoestima y autoconcepto	43
3.3 La autoestima y el adolescente	46
3.3.1 Como afecta la autoestima al adolescente	47
3.3.2 Características diferenciales entre adolescentes que poseen autoestima alta o baja	49

### **Capítulo IV Propuesta de la tesis**

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis	53
4.2 Desarrollo de la propuesta	56

### **Capítulo V Diseño metodológico**

5.1 Enfoque de la investigación	126
5.2 Alcance de la investigación	127
5.3 Diseño de la investigación	127
5.4 Tipo de investigación	128
5.5 Delimitación de la población o universo	129

5.6 Selección de la muestra	129
5.7 Instrumento de prueba	129
5.7.1 Test: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)	129
5.7.2 Cuestionario	130
<b>Capítulo VI Resultados de la investigación</b>	
6.1 Tabulación	131
6.2 Interpretación de resultados gráficos	135
6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico	142
<b>Conclusión</b>	144
<b>Referencias</b>	147
<b>Glosario</b>	151
<b>Anexos</b>	154

## INTRODUCCIÓN

La autoestima es un tema de gran interés para el ámbito científico y psicológico, ya que es un factor importante del desarrollo humano, donde todos los individuos tienen derecho a tener una autoestima elevada sin importar características físicas, culturales y demás, y al poseerla se obtendrá una buena salud mental, ajuste cognitivo y emocional positivo, dando como resultado relaciones sociales satisfactorias con la persona y su alrededor.

La presente investigación, aborda un concepto muy importante, la autoestima en los adolescentes, y es que como menciona Satir (2002) “La autoestima es el centro de todo nuestro ser”. Y es en la adolescencia donde se presenta una etapa muy difícil y confusa, teniendo como resultado un periodo de inestabilidad emocional debido a la búsqueda de identidad y valoración de sí mismo, preocupación por el aspecto físico, capacidades intelectuales y emocionales así como al adolescente le es difícil la tarea de aceptarse, respetarse, amarse, etc.

Si un adolescente posee una autoestima baja será un factor de riesgo para su desarrollo dando como resultado problemas psicológicos debido a la fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal, en cambio sí se siente bien consigo mismo, afrontara los problemas y retos que se le presentan con responsabilidad y seguridad.

Es por esto que surge la presente tesis, con el propósito de abordar el tema de la autoestima en la adolescencia y elaborando un Curso-Taller, abordando dinámicas para así contribuir a que los adolescentes puedan poseer una autoestima alta. Este trabajo está dividido en las siguientes partes:

El capítulo I *Planteamiento del problema*, está enfocado en el problema de estudio, su descripción, justificación de la investigación, hipótesis, presentación de las variables, así como especificando el objetivo general y objetivos específicos.

El capítulo II *Marco contextual de referencia*, se presentan los antecedentes de la ubicación, esto es del ambiente estudiado que fue el Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. así como la presentación del croquis y algunas fotografías del lugar.

En el capítulo III *Marco teórico*, señala las bases teóricas del tema investigado que es la adolescencia y autoestima, la formación de esta, diferencia entre autoestima alta y autoestima baja, así como características de cada una de ellas.

En el capítulo IV *Propuesta de la tesis*, se presenta la propuesta a la solución del problema, que viene siendo el Curso-Taller “Quiérete por lo que

eres”, sus objetivos, a quien va dirigido y el desarrollo de éste, que son todas las dinámicas realizadas.

En el capítulo V *Diseño metodológico*, plantea el análisis de la metodología utilizada en la investigación, señalando el enfoque, alcance, diseño y tipo de investigación, así como la población y muestra de trabajo e instrumentos utilizados.

Y en el capítulo VI *Resultados de la investigación*, está conformado por los resultados y conclusiones, haciendo un análisis de los datos arrojados por los instrumentos aplicados, dando resultados cuantitativos y cualitativos exponiéndolos en graficas con su interpretación.

Para finalizar, se presenta las conclusiones generales obtenidas en esta investigación.

## ANTECEDENTES

La autoestima como vivencia psíquica es tan antigua como el ser humano, y es que la autoestima baja ha afectado la vida de los humanos desde tiempos remotos, causada por factores desencadenados desde la infancia y por diferentes razones que las propias personas que la padecen desconocen.

Los primeros antecedentes que se tienen por definir la autoestima son de William James en su libro principios de la psicología en el siglo XIX, donde establece una conexión entre autoestima, valores, éxitos y competencia que está determinado entre nuestras actitudes y supuestas potencialidades, esto siempre y cuando las expectativas de la autoimagen giren en torno a las pretensiones del éxito, esto es, para que aumente la autoestima se debe obtener logros para así alcanzar éxitos.

Es en los años de 1960 a 1980 donde comienzan a publicarse una gran cantidad de libros y se extendía más el tema de autoestima, así como aparecer estudios científicos. Investigadores como Coopersmith y Rosenberg hicieron aportaciones coincidiendo que la autoestima es relevante para la vida de una persona y que es factor importante para el ajuste cognitivo y emocional. Y es Rosenberg quien en 1965 realiza la “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)”, para medir la autoestima de adolescentes haciendo una gran aportación en este ámbito.

En la década de los 90, sobresale un nombre; Nathaniel Branden y con él la autoestima se consolida y es entendida con mayor claridad, destaca que la autoestima es importante para el desarrollo potencial y dinámico de la persona y tener autoestima alta es un requisito fundamental para la vida plena.

En la actualidad son mínimos los autores que hablen y se tengan investigaciones sobre autoestima en los adolescentes, por lo que se presentan dificultades ya que se habla de autoestima en forma general, por lo que saber más de ella en esta etapa es indagar más a fondo. Lo fundamental es buscar soluciones para que el adolescente aprenda a tomar decisiones, fijarse metas y cumplirlas de forma responsable, quererse y aceptarse tal y como es, utilizando herramientas de acuerdo a sus necesidades. Es por esta razón que ha sido necesario formular, ejecutar y aplicar este tema de investigación para aportar más a este campo.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del Problema.

Los seres humanos pasan por diferentes etapas en su vida, cada una de ellas muy importantes para el lapso de su vida, una de ellas y tal vez difícil por lo que conlleva, es la adolescencia, donde es un periodo de identidad y crucial para el desarrollo de una buena autoestima.

Esta investigación aborda la autoestima en los adolescentes, porque es la etapa donde el adolescente comienza a hacerse responsable e independiente de sus actos al tener una autoestima baja surgirán otro tipo de problemas a su vida, si a esto se le agrega que los adolescentes son de una Casa Hogar se dan nuevos conflictos, es bien sabido que estos jóvenes son más vulnerables por las distintas situaciones que han vivido en su niñez, desde maltratos físicos y psicológicos en su núcleo familiar, abuso sexual, abandono y demás hace que ellos conforme van creciendo no puedan afrontar aquellos conflictos y mucho menos resolver, por esto es el momento de poder ayudarlos.

En esta investigación se propone un Curso-Taller de Autoestima y además ser aplicado en adolescentes para así modificar, desarrollar y fortalecer

una autoestima sana en ellos, dando como resultado que puedan tener y tomar las mejores decisiones en todos los ámbitos de su vida.

## **1.2 Formulación del Problema.**

¿Cuál sería una alternativa psicológica para el desarrollo de una autoestima alta en adolescentes abandonados de 12 a 16 años que residen en el orfanato denominado Patronato Casa Hogar A.C. de la Ciudad de Córdoba, Veracruz?

## **1.3 Justificación del Problema.**

Hoy en día es muy común escuchar acerca de la autoestima, como afecta los cambios de la etapa de adolescencia en la autoestima, provocando en esta una baja y así teniendo en los jóvenes diferentes tipos de consecuencias como puede ser adicciones, fracaso escolar, embarazos en la adolescencia, delincuencia, etc. Es por esto que seleccione esta problemática para buscar una alternativa que brinde a los adolescentes del Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. una autoestima alta, ya que como es bien sabido, los jóvenes que viven en un Orfanato han vivido diferentes experiencias a lo largo de su vida, ocasionando en ellos diferentes problemas, además de ser una etapa de diferentes cambios, ya que es una fase de diferentes cambios físicos y

psicológicos, conflictos, cuestionamientos, críticas a su alrededor que hacen que él se vuelva más vulnerable.

La autoestima de un adolescente, es parte fundamental de su desarrollo, ya que esta se va formando desde los primeros años de vida por medio de las experiencias que va teniendo a lo largo de su crecimiento, contribuyendo en su formación las relaciones familiares, es por lo tanto una de las razones por las que se aborda este tema, ya que un adolescente de Casa Hogar a sufrido diferentes tratos en su núcleo familiar propiciándole consecuencias psicológicas, sin embargo una autoestima se puede modificar si se trabaja con ella.

El propósito principal de esta investigación es demostrar y explicar lo importante que es en un adolescente una autoestima alta, ya que es parte fundamental de su vida, desarrollo y salud mental.

Esta investigación, por otro lado, es parte de un trabajo académico que busca proponer una alternativa de solución a necesidades específicas del adolescente, ya que influye en su desarrollo, así como en sus relaciones familiares, sociales y educativas, yo pude darme cuenta cuando realice mis Prácticas Profesionales la vulnerabilidad que tenían los adolescentes de la Casa Hogar sobre su autoestima, además de que la Directora menciono la necesidad que tienen los adolescentes por fortalecerles la autoestima y así darles las

herramientas suficientes para que los jóvenes mejoren en los diferentes aspectos que se desenvuelven.

Es muy importante enseñar y orientar favorablemente al grupo de jóvenes, a tener buen juicio de sus sentimientos y que aprendan a valorarse, ya que al tener una buena autoestima, él se sentirá aceptado, se reconoce a sí mismo, se relaciona con los demás sin problemas, tiene valor y confianza en su persona y mejora su rendimiento escolar para que al llegar a la edad adulta tenga ese sentido de pertenencia y el sentirse bien consigo mismo.

#### **1.4 Formulación de Hipótesis.**

La aplicación de un Curso-Taller de Autoestima denominado “Quiérete por lo que eres” como herramienta psicológica en el desarrollo de una autoestima alta en adolescentes abandonados en el orfanato conocido como Patronato Casa Hogar Córdoba A.C.

##### **1.4.1 Determinación de Variables.**

Variable Independiente: Curso-Taller de Autoestima

Variable Dependiente: Desarrollo de Autoestima alta en adolescentes.

### 1.4.2 Operalización de Variables.

Variable Independiente

Variable Dependiente

Curso-Taller  
de Autoestima.



Desarrollo de Autoestima  
alta en adolescentes.

Platicas en relación  
a la Autoestima.



- Reconocer el valor de la autoestima.
- Comprender como se forma la autoestima y hacer conciencia de las emociones que conforman la autoestima alta y autoestima baja.

Dinámicas  
de autoestima.



- Mejorar la percepción del adolescente.
- Incremento de la autoestima
- Aceptación de debilidades y limitaciones para reconstruir la autoestima.

## **1.5 Delimitación de Objetivos.**

### **1.5.1 Objetivo General.**

Aplicar un Curso-Taller de Autoestima “Quiérete por lo que eres” con el propósito de desarrollar una autoestima alta en adolescentes abandonados en el orfanato conocido como Patronato Casa Hogar Córdoba A.C.

### **1.5.2 Objetivos Específicos.**

- Investigar cuales son las causas y consecuencias que originan una autoestima baja en los adolescentes.
- Averiguar cómo se encuentra la autoestima de los adolescentes del Patronato Casa Hogar Córdoba A.C.
- Diseñar una propuesta bajo el enfoque humanista con la solución a la autoestima baja.
- Trabajar con los adolescentes el Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” con la finalidad de lograr que desarrollen una autoestima alta.
- Aplicar un cuestionario para conocer los resultados de la aplicación del Curso-Taller.
- Analizar, interpretar y graficar los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos.

- Obtener conclusiones de la investigación así como recomendaciones para lograr mayores resultados en el aumento de autoestima de los adolescentes.
- Emitir recomendaciones al personal directivo del Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. con la finalidad de seguir fomentando en los adolescentes residentes una Autoestima alta.

## **1.6 Marco Conceptual.**

### **1.6.1 Autoestima.**

La autoestima se define como el valor que cada uno de nosotros asigna a sus propias características, capacidades y comportamientos.

### **1.6.2 Adolescencia.**

Se entiende por adolescencia a la transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta, que implica cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Antecedentes de la Ubicación.**

El Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. fue fundada en Marzo de 1979 en la Ciudad de Córdoba, Veracruz. En sí, no se tiene exactamente quienes fueron sus fundadores, de la única persona que se tiene la certeza es de la Señora Josefina Molina, la cual cuenta que Casa Hogar nació porque querían apoyar y ayudar a todos aquellos niños abandonados, ya que en ese tiempo no había un orfanato en la ciudad de Córdoba, por lo que tenían esa necesidad de fundar uno en esta ciudad, y fue como empezaron con la construcción en el terreno que disponían y donde se encuentra actualmente la Casa Hogar. Al inicio no contaban con una gran cantidad de niños pero conforme pasaba el tiempo iban llegando cada vez más a este orfanato.

Casa Hogar es apoyada y beneficiada por las Damas socias de la Mesa Redonda Panamericana de Córdoba, donde se designa un grupo de donde sale el Patronato y la Presidenta, las cuales serán las encargadas de llevar la administración de la Casa Hogar así como diferentes tareas.

Actualmente el Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. alberga a 37 individuos de ambos sexos de 8 meses a 28 años, los cuales llegaron por diferentes motivos, como abuso sexual, maltrato físico y psicológico, abandono, niños que fueron encontrados en la calle o en condiciones insalubres, pero todos con la misma necesidad de apoyo y de crecer en condiciones normales y satisfactorias como un niño o adolescente de su edad.

Casa Hogar no solo se encarga de recibir y sacar adelante a los niños sino que se les da la mayor atención posible y completa, como son alimentos, vestido, atención sanitaria, y educación, así como protección y cariño, además de incorporarlos a diferentes actividades como lo son música, canto, cocina, dibujo, etc.

Hoy en día Casa Hogar necesita varias obras de mantenimiento, como la impermeabilización y la pintura de las recamaras, así como la mejora de equipamiento educativo (libro, ordenadores, artículos de papelería, etc.), general (electrodomésticos) y recreativos (juegos, facilidades deportivas).

Cada que se puede y se consiguen benefactores se realizan diferentes tipos de eventos al año en beneficio de la Casa Hogar donde lo recaudado es destinado a las necesidades que tenga en ese momento el orfanato, algunos de los eventos realizados son la “Muestra gastronómica internacional”, “Recital de la Academia Musical Yáñez” y “Charrerías”.

En Julio del año 2011, al entrar la nueva Administración de la Mesa Redonda Panamericana con la nueva directora, surgió el Programa "Apadrina a un niño", con el objetivo de que los pequeños experimenten el convivir lo más allegado a la vida familiar.

El logo del Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. consiste en una fachada de una casa en tono color verde, la cual está representando el hogar y asistencia que se brinda a los internos de este orfanato.



## 2.2 Ubicación Geográfica.

El Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. se encuentra ubicado en avenida 31, entre calles 44 y 47, número 4407 en El Dorado, de la ciudad de Córdoba, Veracruz, México.

### 2.2.1 Croquis.



**Figura 1.** Croquis de ubicación de Casa Hogar Córdoba A.C. Google Maps.



**Figura 2.** Fotografía interna de Patronato Casa Hogar Córdoba A.C.



**Figura 3.** Fotografía de la fachada externa de Patronato Casa Hogar Córdoba A.C.

## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Fundamentos Teóricos de Adolescencia.

“La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Por lo general, se considera que comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina hacia los 19 o 20 años. Sin embargo, su fase física ha comenzado mucho antes, y sus ramificaciones psicológicas perduran mucho más tiempo” (Papalia, 2001).

La adolescencia es un ciclo de la vida entre la infancia y la edad adulta, según la OMS la define como un proceso biopsicosocial que corresponde cronológicamente al periodo de vida que va de los 10 a los 19 años. Esta etapa es difícil tanto para el joven como para su alrededor, ya que está en la búsqueda de identidad e independencia, atravesando por cambios biológicos, psicológicos y sociales.

*Cambios biológicos.* El adolescente presenta un aumento considerable de estatura tanto en hombres como mujeres, aumento corporal, cambio de voz, así como la manifestación de características sexuales. Cabe mencionar que estos

cambios no se dan en todos los casos a la misma edad, sino que en algunos adolescentes puede iniciar tempranamente o tardíamente.

*Cambios psicológicos.* De las áreas más importantes de los cambios en la adolescencia es el psicológico, ya que se presenta los pensamientos más críticos, la forma de pensar se vuelve más abstracta, lógica y sistemática. Mientras que emocionalmente, está influido por expectativas sociales y la imagen corporal. Los sentimientos se encuentran en pleno apogeo, puede pasar de la rebeldía al silencio, actuar dependiendo del acontecimiento sin medir las consecuencias. Ya casi al finalizar la etapa de la adolescencia comienza el periodo de preocuparse por su vocación, proyectos de vida y plantearse un plan para su futuro.

*Cambios sociales.* Inicia el proceso de socialización, la necesidad de formar relaciones afectivas significativas, además de ser aceptado y reconocido por los demás, al buscar pertenecer a un grupo refuerza su autoimagen pero si es rechazado por los demás le causa problemas, cayendo en alejarse de todos y en su autoestima. El adolescente solo quiere vivir el momento y no existe nada más para él, vive frustraciones, desengaños, una vida llena de cuestionamientos hacia su alrededor.

Estos cambios hacen que el adolescente presente variaciones en la percepción que tiene de sí mismo. Algo que suele ser de gran impacto en esta

etapa son los cambios físicos, ya que existe la ambivalencia de ver su cuerpo con orgullo, incomodidad o vergüenza, dependiendo de sus emociones y patrones de pensamientos, además de la tendencia a compararse con los demás, influencias de medios de comunicación o ideales provocando que su autoestima tienda a bajar o subir dependiendo a como se perciba.

Para Satir (1991), la adolescencia no es una etapa rápida ni sencilla ya que se caracteriza por conflictos que afectan la forma en la que los adolescentes se relacionan con los demás. Los diversos cambios que se presentan provocan que el adolescente se vea inmerso en un proceso dinámico en el que se va descubriendo y al mismo tiempo va formando su propio yo; por lo tanto, si no se conoce completamente a sí mismo, es difícil que establezca un contacto real con aquellos con quienes se relaciona.

Como ya lo mencionaron estos autores y en lo que coinciden es que la adolescencia es una etapa llena de muchos cambios, con la búsqueda de tener un contacto con quienes les rodea y así pasar de la dependencia a la independencia.

### **3.1.1 Etapas de la Adolescencia.**

El periodo de la adolescencia se compone por etapas, las cuales se van transitando conforme van pasando los años en el adolescente y cada una de

ellas tiene sus propias características y cambios. Para Papalia (2001), la adolescencia consta de tres etapas, las cuales son presentadas a continuación:

*Adolescencia temprana:* Es la etapa que inicia entre los 10 y 12 años y donde se van presentando los primeros cambios físicos y el inicio del proceso de maduración psicológica, su pensamiento pasa de ser concreto al abstracto, creando así sus propios criterios. El adolescente busca relacionarse con los de su edad y dejar de ser relacionado y tratado como niño por los que le rodean, además de que en esta etapa el adolescente debe ver una imagen de autoridad y apoyo en la familia, para así ir estructurando su personalidad e ir enfrentando los cambios de manera positiva.

*Adolescencia intermedia:* Iniciando entre los 14 y 15 años, es la etapa de adaptación y aceptación, el adolescente va conociendo y percibiendo las cualidades y de lo que es capaz de hacer, va sintiéndose parte de un grupo y esto le va propiciando seguridad y satisfacción al ir estableciendo amistades. En esta etapa existe cierta tendencia a hacer a un lado la admiración por el rol paterno y el rechazo a los padres.

*Adolescencia tardía:* Es la etapa que inicia entre los 17 y 18 años y se va disminuyendo la velocidad de crecimiento propiciando identidad y seguridad en el joven. Empieza el proceso de independencia, responsabilidades y toma de decisiones futuras, ocasionando cierto grado de ansiedad.

### **3.2 Fundamentos Teóricos de la Autoestima.**

A menudo es muy común oír hablar de la autoestima y la mayoría de personas tienen un concepto erróneo de ella, por lo que son muy pocas las que comprenden el verdadero significado y sentido de esta, que es mucho más fundamental y profundo que una valoración personal limitada a la apariencia, rendimiento o reputación.

Es difícil definir autoestima, ya que es un panorama muy amplio, el indagar es encontrarse con una infinidad de definiciones, hay más de siete mil artículos y más de seiscientos libros que tratan de la autoestima, al existir una gran infinidad hace que se caiga en la confusión. A continuación, se expondrán algunas definiciones de diversos autores, que desde mi punto vista son las más completas, adecuadas y coinciden al definir autoestima.

Uno de los autores que hizo grandes aportaciones a la autoestima fue Coopersmith -citado por Crozier- que la define como “La evaluación que hace y mantiene habitualmente la persona con respecto a si misma; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, destacado, con éxito y valioso” (Crozier, 2001).

En esta definición, la autoestima es subjetiva y la persona aprueba o no el resultado de la percepción, ya que es un juicio personal que se expresa en las actitudes que el individuo manifiesta de las capacidades y éxitos hacia sí mismo.

Mientras tanto Rosenberg –citado por Rojas-Barahona- entiende la autoestima como “La autoestima es el sentimiento que se tiene uno mismo, el cual puede ser positivo o negativo y se construye por medio de una evaluación afectiva y cognitiva de las propias características que se posee.” (Rojas-Barahona, 2009).

Una de las definiciones más completas y mejor matizadas de la autoestima es la de Josianne de Saint-Paul (1999) y esta es su formulación:

“La autoestima es la evaluación positiva de sí mismo, fundada en la conciencia de su propio valor y de su importancia inalienable en su calidad de ser humano. Una persona que se estima se trata con benevolencia y se siente digna de ser amada y de ser feliz. La autoestima esta igualmente fundada en el sentimiento de seguridad que da la certeza de poder utilizar su libre albedrio, sus capacidades y sus facultades de aprendizaje para afrontar, de forma responsable y eficaz, los acontecimientos y los desafíos de la vida”.

Según esta definición, la autoestima es ante todo, un juicio positivo sobre sí mismo, pero esto implica previamente una conciencia y un conocimiento de sí

mismo. La autoestima es la conciencia del propio valor personal en distintos campos, se trata de cierta manera, de un conjunto de actitudes y creencias que permite enfrentar a la realidad y el mundo.

Para finalizar, la siguiente definición es la más completa para esta investigación y es la de Nathaniel Branden considerado como el padre de la autoestima, él la define como: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias” (Branden, 1994). Más concretamente, podemos decir que la autoestima es para Branden:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Y es así como para Branden en la autoestima distinguen aspectos particulares de la realidad, uniendo características emocionales y cognitivas, ya que es la predisposición a experimentarse como competente para así afrontar

los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad, además de que él enfatiza dos razones importantes para considerar la autoestima:

a) Una necesidad básica inherente al hombre y su naturaleza, reflejado en la felicidad, la alegría, el placer y la auto aceptación, naturales para vivir con autenticidad.

b) Lo anterior nos motiva en dirección humana positiva y racional, lo cual es tan fuerte que su falta se traduce en manifestaciones negativas.

Según como se encuentre la autoestima de la persona, esta será la responsable de los fracasos o éxitos, al tener una autoestima positiva potenciara la capacidad de la persona a desarrollar sus habilidades y aumentar su nivel de seguridad. Por lo tanto, “la autoestima consiste en saber que soy lo que verdaderamente soy” (Bucay, 2005).

### *Características de la Autoestima*

De acuerdo a la psicóloga Claudia Suárez (2004), la autoestima posee tres características, las cuales son:

1. Es una actitud hacia uno mismo y está constituida por la forma de pensar, sentir, amar y comportarse.

2. Es adquirida y se desarrolla como resultado de las experiencias vivida por cada persona.

3. Es dinámica, no estática; por lo que puede crecer, ramificarse e interconectarse con otras actitudes de la persona, así como también puede debilitarse o desintegrarse.

Como se puede ver la autoestima es un conjunto de actitudes hacia sí mismo, proveniente desde la infancia y dependiendo de lo que el niño haya vivido es como puede ir cambiando a partir de las actitudes expresadas en el exterior. “La autoestima no se da, se adquiere” (Branden, 1994).

### **3.2.1 Formación de la Autoestima.**

La autoestima se construye y se va formando a lo largo de la vida, las bases fundamentales para la formación de esta son los padres, maestros y amigos, aquellas personas que dan valoraciones junto con los éxitos y aspiraciones que se van obteniendo. “Se construye a través de un proceso de asimilación e interiorización desde el nacimiento hasta la adolescencia, es en esta etapa que marca la autoestima global de todo ser humano”. (Duclos, 2011).

La autoestima se va formando fundamentalmente por las valoraciones que dan las personas significativas para el niño. Coopersmith (1976) menciona

que los principales actores en la formación de la autoestima son los padres, con la enseñanza de la actitud y expresión de merecimiento en el juicio de capacidad y éxito o no hacia su hijo. Para él existe una serie de fases que permiten su desarrollo y son:

1. El grado de trato respetuoso, de aceptación e interés que el individuo recibe de las personas significativas de su vida.

2. La historia de éxito, el status y la posición que el individuo tiene en el mundo.

3. Los valores y las aspiraciones por los cuáles estos últimos pueden ser modificados e interpretados.

4. La manera singular y personal de responder a los factores que disminuyen la autoestima, ya sea que el individuo minimice, distorsione o suprima las percepciones de las fallas propias y las de los demás.

El niño va percibiendo las actitudes, comentarios, valoraciones de la gente que vive y convive a su alrededor, si a un niño se le demuestra afecto, respeto, confianza, tolerancia y demás crecerá con una autoestima alta y esto le facilitara un bienestar emocional, conociendo sus habilidades, virtudes y puntos débiles, pero si el niño no se siente querido y valorado, crecerá con una

autoestima baja y al llegar a la adolescencia no creerá en él mismo y presentara problemas. “La fuente de la autoestima es el exterior” (Duclos, 2011).

La autoestima se establece mediante el proceso de concienciación, ya que el niño conforme va creciendo asimila e interioriza y esto aparece por las reacciones verbales positivas, las palabras certifican el valor, lo confirman y así da seguridad al niño, haciendo que se le infunda esperanza, gracias a estas reacciones, el niño toma conciencia de que sus gestos, palabras y conducta tiene valor para las personas que ama o aprecia. Si recibe con frecuencia reacciones positivas, el niño interioriza poco a poco una buena autoestima, que se vuelve intrínseca al ser alimentada por un dialogo interno, es decir, una conversación que mantiene consigo mismo y cuyo contenido será positivo o negativo dependiendo de lo que recibe.

Por lo tanto, la autoestima se va desarrollando a lo largo de toda la vida a través de las experiencias por las que se vive. Si se está con personas que desvalorizan a la persona disminuye la autoestima. Pero aparte de los juicios de los demás, también influye la forma en que se interpreta el dialogo interno, esas experiencias positivas y negativas que vivimos y es en la etapa de la adolescencia donde se dan más los pensamientos distorsionantes. La autoestima baja está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos, ya que son pensamientos de autodevaluación que deterioran la autoestima.

## *Proceso del desarrollo de la autoestima*

Para Claudia Suárez, la autoestima sigue un proceso que está formado por tres elementos:

1. Cognitivo (creencias y pensamientos). Indica la idea, opinión, percepción y procesamiento de la información que nos llega sobre nosotros mismos. Aquí se desarrollan los conceptos de:

- “Yo real”, que es el concepto que cada uno tiene de sí mismo
- “Yo ideal”, que es lo que nos gustaría ser e incorpora muchos “debería” que fueron aprendidos en la infancia.

2. Afectivo (sentimientos). Consiste en la valoración de lo que en nosotros hay de positivo o negativo, haciendo sentir a gusto o disgusto consigo mismo.

3. Conductual (acciones). Consiste en la manifestación de acciones o conductas como consecuencia de lo que la persona siente o piensa.

Si el pensamiento es irracional, nos hará experimentar emociones negativas, que por consecuencia llevara a conductas derrotistas y autodestructivas, por lo que “el pensamiento genera la emoción y ésta a su vez, genera la acción” (Suarez, 2004).

### 3.2.2 Niveles de la Autoestima.

Para Branden (1987), la autoestima se divide en tres estados o niveles, y cada persona está localizado en uno de ellos, estos son:

*Autoestima alta.* Es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir capaz y valioso de lo que hace.

*Autoestima baja.* El individuo se siente inútil para la vida; pero no equivocado a tal o cual asunto, sino equivocado hacia su persona.

*Autoestima media.* Es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, manifestando inconsistencias en su conducta. En este tipo de autoestima, como es una ambivalencia la persona puede caer y reforzar su inseguridad.

Es por esto que para Branden en sus estudios y años de práctica, dice que todos las personas pueden desarrollar una autoestima alta, al desarrollar una confianza y respeto saludable.

Pasando a otro autor, que es con los niveles que se trabajara en esta investigación es Mauro Rodríguez (1988) quien menciona que existen dos tipos de autoestima: Autoestima alta y Autoestima baja.

*a) Autoestima alta*

Es conocerse y aceptarse a sí mismo apreciando las habilidades y destrezas, mostrándose seguro y satisfecho de sus logros. “La posee aquella persona que conoce muchos aspectos de sí, aprecia sus cualidades y virtudes, se siente orgulloso de lo que es y está seguro de que puede ser mucho mejor” (Rodríguez, 1988).

La persona con autoestima alta es capaz de hablar honestamente de todos sus logros, es abierto a las críticas constructivistas, da y recibe afecto sin ningún problema, tiene buenas relaciones sociales, su conducta es adecuada y tiene un comportamiento asertivo.

*b) Autoestima baja*

“La posee aquella persona que se considera menos que los demás, desprecia sus dotes naturales, siente que los demás no lo valoran y nunca piensa bien de sí mismo” (Rodríguez,1988). En una autoestima baja lo que persiste y sobresale son aquellas actitudes negativas e inseguridades que posee una persona sobre sí mismo, dando como consecuencia no afrontar nuevos retos.

Frecuentemente la persona con baja autoestima presenta ciertas características como: no aceptar sus errores, tensión de cuerpo, no mantienen relaciones positivas con los demás, se pelean, son agresivos, marcan una barrera hacia los demás, incapaces de recibir expresiones de amor y afecto, sienten que no merecen vivir, no confían en sí mismos ni los de su alrededor, tienden a compararse con los demás y a ser conformistas así como presentar comportamiento pasivo y defectos en su conducta.

### **3.2.3 Componentes de la Autoestima.**

Para Duclos (2011), en el desarrollo positivo de una autoestima existen cuatro componentes que se describen a continuación:

1. Sentimiento de seguridad y de confianza: Significa comprender los límites, saber lo que se espera de él y sentirse confortables y a salvo. Es una condición previa para una autoestima alta. El adolescente debe tener un sentimiento de seguridad antes de poder verse de forma realista y así tomar iniciativas.

Esta seguridad y confianza debe ser sentida y vivida primero para estar disponible y aprender lo necesario para así poder alimentar la autoestima, en la infancia, el niño debe sentir ese valor e importancia que le dan a su ser y así favorecer su autoestima.

2. Conocimiento de sí mismo: Se desarrolla en el niño gracias a sus interacciones con los otros, ya que está influido por las personas que él considera importantes, por lo que aprende a conocer su ambiente y su propia persona, así como a conocerse, es un proceso que dura toda la vida y es que primero debe aprender a conocerse para después reconocerse, esto quiere decir que es sobre la base del conocimiento de uno mismo (autoconcepto) como la persona llega a interiorizar el sentimiento de su valor personal (autoestima).

3. Sentimiento de pertenencia: Un ser humano no puede vivir de forma completamente autónoma, replegado sobre sí mismo y aislado. Un niño debe sentir esa permanencia a un grupo, relacionarse con otro y sentir que está unido a una red social, aprender a socializar, sentirse estimado y evitar el rechazo de los demás, al contrario sentirse aceptado por los otros y conforme va creciendo, al llegar a la adolescencia esa necesidad aumenta.

4. Sentimiento de competencia: El adolescente desde que es niño se fija objetivos personales en diferentes ámbitos, por lo que este sentimiento es la interiorización y conservación de los recuerdos de sus experiencias de eficiencia y sus éxitos personales en el logro de sus objetivos. Conforme el niño vive sentimientos de éxito, pasa a vivir el sentimiento de valorización, al ser consciente que sus actos fueron resultado de una consecuencia por parte de una de sus acciones y no por arte de magia.

Si desde la infancia se desarrollan estos cuatro componentes, se lleva al niño a conocer sus características particulares como sus competencias y cualidades, se irá descubriendo a sí mismo. Pero una autoestima no solo esta reducida a capacidades, cualidades o talentos, sino también a una correcta percepción de sus dificultades y límites para que así conforme va creciendo se sienta seguro en forma física y psicológica, experimentando un sentimiento de confianza ante la vida y un sentimiento de pertenencia ante un grupo y su alrededor.

Siguiendo esta idea, Branden (1994) habla de “seis pilares de la autoestima” y que deben practicarse consistentemente para tener una autoestima sana. “Lo que determina la autoestima, es lo que la persona hace” (Branden, 1995). Los “pilares” son los siguientes:

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo
- La práctica de la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de integridad personal.

A continuación se examinará cada uno de estos pilares:

*La práctica de vivir conscientemente.*

Vivir conscientemente significa el funcionamiento mental y emocional, conocerse a sí mismo y darse cuenta de las capacidades y sentimientos que se posee, generando un estado mental adecuado a la tarea que se realiza, estar conectado con nuestros actos, motivaciones, valores y comportarnos de manera razonable. Cada cosa que se realiza requiere un estado mental diferente y la persona debe adecuarse y comportarse de acuerdo al contexto con responsabilidad. Si no se vive conscientemente la autoestima se fractura, causando indecisión.

*La práctica de aceptarse a sí mismo.*

Es reconocer y aceptar sentimientos, defectos y cualidades. Comprender el porqué de las situaciones que realiza la persona para así aprender a aceptarse, valorarse, tratarse con respeto, defender su derecho a existir y a ser feliz, así como el aceptar sus emociones, pensamientos, cualidades y conducta, sin avergonzarse de aquellas limitaciones que posee. En conjunto es el respeto a la realidad aplicado a uno mismo. La autoestima es imposible sin la aceptación de uno mismo.

### *La práctica de la responsabilidad de sí mismo.*

Consiste en responder por nuestras propias emociones, pensamientos y actos. Es pensar por uno mismo, el tener la sensación de control sobre la vida, asumir la responsabilidad de sus actos y logro de metas, bienestar y felicidad, así como aceptar las consecuencias de esos actos y comportamiento frente a los demás.

### *La práctica de la autoafirmación.*

Es respetar la misma persona sus deseos, necesidades y valores, buscando la forma de expresión adecuada en la realidad, así como la disposición a valerse por sí mismo, a ser quien es abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Es practicar el derecho a existir y ser nosotros mismos.

### *La práctica de vivir con propósitos.*

Es fijarse metas productivas en relación con las capacidades, metas concretas y actuar para poder conseguirlas. Se debe prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si conducen o no a donde se quiere llegar.

### *La práctica de la integridad personal.*

Debe haber una congruencia entre lo que se vive interiormente y lo que es mostrado al exterior, esto es por medio de los valores, ideales y el

comportamiento, ya que la conducta es la que encamina a los valores, para así cumplir la palabra y generar confianza alrededor. Este último pilar es la síntesis de las prácticas anteriores, la coherencia de lo pensado y sentido, es una conexión entre pensar, sentir y actuar con coherencia.

Al incorporar estos seis pilares a la vida diaria brinda la capacidad de cambiar los formatos mentales negativos, por resultados que proporcionen una mejor manera de actuar y pensar y una autoestima positiva de cualquier persona.

#### **3.2.4 Diferencia entre Autoestima y Autoconcepto.**

El Autoconcepto es una parte importante de la Autoestima que en muchas ocasiones suelen ser confundidas, por lo tanto, ¿Qué es el Autoconcepto? “El Autoconcepto es un constructo psicológico directamente relacionado con la construcción de la identidad y con el desarrollo global del sujeto, debido a los componentes cognitivos, efectivos y comportamientos que lo definen. Dicho autoconcepto se adquiere a través de las experiencias del sujeto” (Mestre, 2001).

Entonces, el autoconcepto es la creencia de sí mismo, la imagen general de sus habilidades y características, en pocas palabras la acción mental y percepción que tiene el individuo de sí mismo, sus conductas, sentimientos e

ideas, que lo lleva a construir juicios positivos o negativos, mientras que la autoestima es la valoración que se les da a todas esas características, capacidades y comportamientos.

En el autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí. Se divide en los siguientes niveles:

*Nivel cognitivo:* Constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. El autoconcepto se basa en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

*Nivel emocional-afectivo:* Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

*Nivel conductual:* Es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Por otra parte, los factores que determinan el autoconcepto son:

La actitud. Es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa, por lo tanto será la causa que impulse a actuar y

es importante plantearse los porqué de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la ansiedad.

El esquema corporal: Supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

Las aptitudes: Son aquellas capacidades que posee una persona para realizar algo de manera adecuada, como el razonamiento, inteligencia, habilidades, etc éste valor que se le da a las cualidades es lo que define la autoestima, el cual influirá negativamente o positivamente en la vida. Pero hay que recordar que la autoestima está en movimiento y también es construida por los mensajes del exterior y experiencias.

Valoración externa: Es la consideración que hacen las demás personas sobre la persona, como son halagos, contacto físico, reconocimiento social, gestos, etc.

Si un adolescente no tuvo la oportunidad de esa estimulación y apoyo de sus padres, él basará su autoconcepto en la opinión de los demás, presentando dificultades para aceptarse a sí mismo y afrontar nuevos retos.

“Una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, aprendiendo a aceptarse y asumiendo el hecho de lo que piensa, siente y hace” (Sánchez, 2012). Es decir, si yo digo de mí mismo que soy un tonto, efectivamente lo soy porque lo pienso y por lo tanto actuó como tal, en cambio si pienso que soy responsable, lo soy y actuó como persona responsable.

Finalizando, el autoconcepto es la representación mental que el sujeto tiene en un momento de sí mismo, mientras que la autoestima sería la dimensión evaluativa de esa representación. (Paz, 2000). Se puede ver que autoconcepto y autoestima a pesar de que son conceptos diferentes van de la mano, para formar la autoestima y que ambas coinciden en algo y es que las dos no son aspectos innatos de la personalidad, sino que se van formando a medida que la persona se enfrenta a nuevos ambientes y experiencias nuevas, además de ser procesos multifacéticos ya que se encuentran en constante cambio y evolucionan de acuerdo a las experiencias vividas del individuo.

### **3.3 La Autoestima y el Adolescente.**

En la adolescencia la autoestima puede sufrir grandes altibajos, ya que crea una visión que influye en la forma en que se relacionan con las personas que lo rodean y como se siente con ellos mismos. Si la autoestima en esta etapa no está bien desarrollada, los adolescentes dudan de ellos mismos y frente a su alrededor sintiéndose inferiores.

En 2006 la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) –citado en El Universal- realizó un sondeo en adolescentes y encontró como resultado, que uno de cada diez dice sentirse “solo”, “extraño”, “raro”, “fuera de lugar”, en los entornos que se desenvuelven, además de mencionar que “les cuesta trabajo” hacer amigos.

Un adolescente pasa por diferentes emociones que van desde la risa, gritar, sonreír, llorar, frustración, pero cuando hay presencia de autoestima baja se muestran esos sentimientos de inseguridad e incluso atribuyendo a otros sus fracasos o dificultades.

A veces la autoestima del adolescente no puede desarrollarse sanamente porque durante su formación presento obstáculos, en esta etapa es común que influya la forma en que se relacionan con las personas que lo rodean, en cómo se sienten con ellos mismos y los demás.

### **3.3.1 Como afecta la Autoestima al Adolescente.**

El nivel de autoestima influye en el desarrollo y desempeño de otras actitudes, entre las cuales están:

1. Condiciona el aprendizaje. Un adolescente con autoestima baja estará poco interesado en aprender, ya que no confía en sus posibilidades de obtener

éxito. Por el contrario cuando le da importancia a su capacidad y valor de aprender, experimentara una mayor confianza en sí mismo y será consciente de poder lograr sus objetivos.

2. Ayuda en la superación de sus dificultades. El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentar cualquier problema o fracaso que se enfrente, ya que posee la energía suficiente para la superación de obstáculos.

3. Determina la autonomía. Si un adolescente se siente bien consigo mismo es capaz de enfrentar retos de forma independiente, cuando la autoestima es baja, sucede lo contrario, son dependientes, incapaces de tomar decisiones y dar opiniones.

4. Fundamenta la relación social. El tenerse aprecio y respeto por uno mismo genera seguridad personal, facilitando las relaciones con los demás, manteniendo un ambiente de igualdad, sin sentimientos de superioridad o inferioridad.

5. Afianza la personalidad: Los adolescentes se sienten seguros de sus posibilidades como seres independientes, así como autoaceptados como ser social.

6. Fundamenta la responsabilidad. La confianza en sí mismo, es la base para ser capaz de responder a las exigencias que se van presentando haciendo que el joven fomente el sentido de responsabilidad.

### **3.3.2 Características Diferenciales entre Adolescentes que poseen Autoestima Alta o Baja.**

Las principales características que presentan los adolescentes con autoestima alta y los adolescentes con autoestima baja son las siguientes:

*Autoestima alta.* Un adolescente con autoestima alta, generalmente presentara, no todas pero si la mayoría de las siguientes características:

- Actúa independientemente.
- Piensa, siente y sabe que es importante.
- Se acepta totalmente como ser humano.
- Se siente lleno de energía y entusiasmo, capaz de realizar todo.
- Asume responsabilidades.
- Tiene confianza en su capacidad para tomar decisiones, porque sabe que ésta es su mejor recurso.
- Reconoce que los errores son aprendizajes para superarse.
- Expresa su libertad de elegir.

- Es honesta, responsable y demuestra integridad entre sus valores y acciones, entre su comunicación verbal y no verbal.
- Tiene confianza en el presente y esperanza en su futuro.
- Se esfuerza por comprender a los demás, respetándolos y valorándolos.
- Demuestra amplitud de sentimientos y emociones.
- No se deja abrumar frente a una crisis, lucha por salir adelante, si caer en la frustración.
- Es propenso a la extraversión.

Un adolescente al tener una autoestima alta se siente útil, valioso, competente, capaz de lograr todas sus metas con éxito.

*Autoestima baja.* En cambio un adolescente con autoestima baja presentara la mayoría de las siguientes características:

- Autocritica
- Piensa que no vale nada o casi nada.
- Se siente cansado, nada lo entusiasta.
- Espera ser engañado o humillado por los demás, porque se cree insignificante.
- Utiliza la desconfianza para aislarse de los demás y no emprender retos.
- La tendencia al aislamiento lo vuelve apático hacia sí mismo y hacia los demás.

- Le resulta difícil ver, oír y pensar con claridad.
- Posee mayor propensión a pisotear y despreciar a otros.
- Tiene dificultades para comunicarse.
- Por lo general tiende a rechazar los cumplidos de otros.

Para un adolescente con baja autoestima será un obstáculo poder demostrar todas sus habilidades y destrezas, ya que no poseen la capacidad para expresar sus méritos, dando como resultado que ellos no se puedan calificar ni darse aquella importancia que poseen.

Ya se pudo ver cuáles son las características principales de un adolescente con autoestima baja, pero ¿Cuáles son las causas que la propician? Para que una autoestima sea baja, debe haber causas, algo que la origine y altere dañando al adolescente y es que él retiene más toda aquella información negativa de su alrededor, en lugar de retener la positiva, esto significa que un adolescente ve las reacciones de los demás como un ataque hacia su persona, aunque en ocasiones no lo sea.

Trasobares (2000), enlista las principales causas que dan origen a una autoestima baja:

- Abuso físico.

- Abuso sexual.
- Educación recibida por padres, aquí está incluida toda aquella información, afecto y demás que no fue proporcionada por ellos desde la infancia.
- Apariencia física.
- Escasa valoración de sí mismo.

Y como toda causa genera una consecuencia, un adolescente con autoestima baja tendrá como resultado un estado de ánimo triste, ansioso y persistente, sentimientos de desamparo e inutilidad, dificultad de comunicación y relacionarse con los demás, poco placer para realizar actividades, irritabilidad, dificultad para tomar decisiones, en algunos casos presencia de trastornos psicológicos, así como ser conducido a comportamientos autodestructivos como drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, relaciones dependientes y en algunos casos ideas de suicidio e incluso llegar a él (Trasobares, 2000).

Afortunadamente como lo menciona Ribeiro (2002) “la autoestima no está hecha de cemento o de acero, si no de lenguaje” por tanto, si la baja autoestima fue creada lingüísticamente, puede invertirse el proceso y ganar autoestima en cualquier momento de la vida también lingüísticamente. Empleando las estrategias correctas, cualquiera puede transformar en positiva la historia de su vida y confiar por fin en sus posibilidades de éxito.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA DE LA TESIS

#### 4.1 Contextualización de la Propuesta de Tesis.

**Nombre:** Curso-Taller para el desarrollo de una Autoestima alta en adolescentes

**“Quiérete por lo que eres”**

#### **Justificación**

La autoestima es ese sentimiento de valoración, amor, seguridad y bienestar hacia nuestra persona. En la etapa de la adolescencia la autoestima influye en cómo piensa, se siente, se relaciona con los demás, y en cómo se valora y comporta.

La autoestima desde el nacimiento se crea, forja, alimenta, incrementa o disminuye, contribuyendo a ella el exterior (padres, familia, escuela, amigos) por lo que es aprendida.

Con este Curso-Taller se propone desarrollar una autoestima alta en los adolescentes, mediante un marco informativo, dinámicas y técnicas con una orientación humanista, para el reconocimiento de ellos mismos, sus logros y así

ayudar a fomentar una autoestima sana para que cuente con las suficientes bases al llegar a la vida adulta.

## **Objetivos**

- El adolescente comprenderá la necesidad de tener una visión de sí mismo de acuerdo a la realidad.
- Reconocer y descubrir sus propias capacidades.
- Aprenderá a aceptarse y quererse con sus fortalezas y debilidades.
- Descubrir la importancia de reconocerse como seres humanos únicos e irremplazables.
- El adolescente se dará cuenta que el respeto hacia ellos, no depende de un éxito o fracaso.

## **Población**

Adolescentes abandonados de 12 a 16 años que residen en el orfanato denominado Patronato Casa Hogar A.C. de la Ciudad de Córdoba, Veracruz.

## **Área**

Esta investigación está ubicada en el área de la Psicología Social ya que la autoestima baja es una problemática a nivel social y más si se está hablando

de adolescentes, al ser una etapa de diferentes cambios, además si se habla de adolescentes que viven en orfanatos, estos son más vulnerables debido a las diferentes experiencias que han vivido a lo largo de sus años. Por esto es que esta investigación se enfoca en esta área para estudiar la autoestima de los adolescentes de un orfanato así como observar sus conductas y a través del Curso-Taller resolver eficazmente la problemática presentada.

## **Enfoque**

Esta investigación está basada bajo el enfoque Humanista, el cual concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando así el ser real, y no una suma de partes, esto quiere decir que ve a la persona como un ser completo y toma en cuenta cada aspecto de él, además de que todos somos capaces de cambiar y sanar.

Cada una de las sesiones del Curso-Taller está guiada en la Psicología Humanista, que resalta las técnicas y dinámicas vivenciales en grupos y promueve todos aquellos procesos internos. Además, el Curso-Taller está enfocando en la propuesta de los autores Nathaniel Branden y Germain Duclos, esto en conjunto hace que los adolescentes se vayan descubriendo y reconociendo como personas, adentrándose en sus emociones, haciendo que vayan conociendo las cualidades y fortalezas que poseen así como sus

debilidades y enfrentando todas aquellas situaciones que se le presenten de manera acertada y hacerles reflexionar sobre sus expectativas y así darle un valor a su autoestima.

#### **4.2 Desarrollo de la propuesta**

El Curso-Taller **“Quiérete por lo que eres”** está pensando para ser aplicado en 7 sesiones divididas en tres fases, que a continuación son descritas.

En la *primera fase*, y que será la primera sesión, se aplicara el Test “Escala de Autoestima de Rosenberg” con el objetivo de explorar y conocer el grado de autoestima del adolescente, así como también darles una introducción de que trataran las siguientes sesiones.

En la *segunda fase*, es la de intervención que consta de cinco secciones con una duración de cuatro horas cada una. En estas se abordara el tema de autoestima y todo lo que la conlleva mediante el trabajo de conceptos y reforzándolo con dinámicas bajo el enfoque humanista, además de que en esta fase serán aplicadas 5 técnicas humanistas, una en cada sesión, esto es de la sesión 2 a la 6, todo esto orientado hacia la autoestima.

En la *tercera fase* y última sesión, es volver a aplicar el Test “Escala de Autoestima de Rosenberg” para conocer cuál es el grado de autoestima después

de la aplicación del Curso-Taller y así comparar los resultados con el pre-test. Así mismo, se aplicara un cuestionario con el que se pretende conocer la eficacia de la aplicación del Curso-Taller “**Quiérete por lo que eres**” en el adolescente.

Cada una de las sesiones enfatiza la importancia de la autoestima así como sus elementos inspirada bajo el enfoque humanista y en la propuesta de Nathaniel Branden y Germain Duclos para que al ser concluido el Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” los adolescentes comprendan la importancia de la autoestima en sus vidas, además de lograr el propósito principal que es de desarrollar una autoestima alta en ellos.



**Curso - Taller**  
para el desarrollo de una autoestima alta

**"QUIÉRETE  
POR LO QUE ERES!"**

Elaborado por: **NANCY MENDOZA HUITRÓN**

## Contenido

### **Sesión 1: Evaluando mi autoestima.**

Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” – Pre-test.

### **Sesión 2: Soy único e irrepetible.**

Dinámica 1. *Relaciones Interpersonales*

Platica 1. *Hablemos de autoestima*

Dinámica 2. *Elevando la autoestima en los adolescentes desde su presentación*

Técnica Humanista 1: *Psicodrama “Diferenciando las autoestimas”*

Dinámica 3. *Todo está en tu nombre*

Dinámica 4. *El ovillo de lana*

### **Sesión 3: Conociéndome a mí mismo.**

Dinámica 5. *Ofreciendo mis servicios*

Dinámica 6. *Mejores amigos, buenos momentos*

Dinámica 7. *Mis momentos gratos*

Técnica Humanista 2: *Soy una escultura*

Dinámica 8. *Anúnciate*

### **Sesión 4: Perteneciendo a un grupo.**

Dinámica 9. *Admiro las cualidades de mi compañero y se lo digo*

Platica 2. *Un poco más de autoestima*

Dinámica 10. *Collage*

Técnica Humanista 3: *Mis mascararas*

Dinámica 11. *Acentuar lo positivo*

Dinámica 12. *Aceptando nuestras debilidades*

### **Sesión 5: Reconociendo mis talentos y limitaciones.**

Dinámica 13. *Estrella*

Dinámica 14. *Mis capacidades y mis limitaciones*

Técnica Humanista 4: *Fantasía guiada para la autoestima “Soy un triunfador”*

Dinámica 15. *Soy un árbol que da frutos*

Dinámica 16. *La caja mágica*

**Sesión 6: Tratándome siempre con cariño.**

Dinámica 17. *Escogiendo ser positivos*

Dinámica 18. *Despidiendo a nuestros compañeros con muchas gracias*

Técnica Humanista 5: *Psicodanza para la autoestima*

Dinámica 19. *Ronda de caricias*

Dinámica 20. *Mi éxito del taller*

**Sesión 7: Evalúo mi autoestima y el Curso-Taller.**

Aplicación de “*Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)*” – Pos-test y del cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller “*Quiérete por lo que eres*”

## Introducción

El Curso-Taller “**Quiérete por lo que eres**” está pensando para ser aplicado en 7 sesiones divididas en tres fases, que a continuación son descritas.

En la *primera fase*, y que será la primera sesión, se aplicara el Test “Escala de Autoestima de Rosenberg” con el objetivo de explorar y conocer el grado de autoestima del adolescente, así como también darles una introducción de que trataran las siguientes sesiones.

En la *segunda fase*, es la de intervención que consta de cinco secciones con una duración de cuatro horas cada una. En estas se abordara el tema de autoestima y todo lo que la conlleva mediante el trabajo de conceptos y reforzándolo con dinámicas bajo el enfoque humanista, además de que en esta fase serán aplicadas 5 técnicas humanistas, una en cada sesión, esto es de la sesión 2 a la 6, todo esto orientado hacia la autoestima.

En la *tercera fase* y última sesión, es volver a aplicar el Test “Escala de Autoestima de Rosenberg” para conocer cuál es el grado de autoestima después de la aplicación del Curso-Taller y así comparar los resultados con el pre-test. Así mismo, se aplicara un cuestionario con el que se pretende conocer la eficacia de la aplicación del Curso-Taller “**Quiérete por lo que eres**” en el adolescente.

# Sesión 1

## *Evaluando mi Autoestima*

**Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)”**

**Pre-test**

**Objetivo:**

- ❖ Aplicar el pre-test al grupo de adolescentes para conocer la situación de su autoestima.

**Materiales:**

- Instrumento (ver Anexo A)
- Lápices

**Tiempo:** 20 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. A cada adolescente se le proporciona una copia del instrumento “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)”.
2. Se le explica que las respuestas que proporcione serán manejadas de manera confidencial, por lo que se le pide que responda con veracidad.
3. Se da 20 minutos para que responda el instrumento.

**Criterios de evaluación:**

- Los resultados son evaluados de acuerdo al criterio del instrumento.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 2

*Soy único e irrepetible*

**Relaciones Interpersonales**

**Objetivo:**

- ❖ Propiciar que los adolescentes se conozcan mejor con el fin de fomentar mejores relaciones durante la aplicación del taller.

**Materiales:**

- Formato “firmas” (ver Anexo B)
- Lápices

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. A cada adolescente se le da un formato “firmas”.
2. Se le explica, que antes de pedir las firmas es necesario hacer una plática con el compañero, para así lograr reunir las firmas que necesita de las personas adecuadas.
3. Se da 10 minutos para que reúna las firmas.

**Criterios de evaluación:**

- Se forma un círculo y cada integrante mencionara con que compañero se sintió más identificado o quien es el compañero que más se parece a él.
- Se termina la dinámica con un comentario general por parte del aplicador, hablando sobre la importancia de conocernos mejor.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hablemos de Autoestima

**Objetivo:**

- ❖ Que quede claro el concepto de Autoestima.
- ❖ Hacer conciencia de los sentimientos que se tienen en la autoestima alta y en la autoestima baja.

**Materiales:**

- Cañón
- Computadora
- Pizarrón
- Plumones para pizarrón

**Tiempo:** 60 minutos

**Lugar:** Aula



**Instrucciones:**

1. Definición de la Autoestima. Pedir a cada uno de los participantes del grupo que den su propia definición de autoestima y reflexionar en estas opiniones para luego hacer énfasis en la definición de Nathaniel Branden.
2. Autoestima alta y Autoestima baja. Preguntar a los adolescentes cual es la diferencia entre autoestima alta y baja, con esos comentarios ir haciendo una lista en el pizarrón de características de la autoestima alta y otra de la baja y después dar los puntos que caracterizan a cada uno de los niveles de autoestima.

**Contenido:**

1. Definición de Autoestima: Nathaniel Branden define la autoestima como la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir

sus exigencias, teniendo la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los problemas de la vida y sentirnos merecedores de la felicidad.

2. Autoestima alta y Autoestima baja: La autoestima se divide en dos niveles, los cuales son:

a) Autoestima alta: Entendiéndose como el conocerse y aceptarse a sí mismo apreciando las habilidades y destrezas, mostrándose seguro y satisfecho de sus logros. Una persona con autoestima alta es capaz de hablar honestamente de todos sus logros, es abierto a las críticas constructivistas, da y recibe afecto sin ningún problema, buenas relaciones sociales, conducta adecuada y comportamiento asertivo.

b) Autoestima baja: En este nivel de autoestima lo que persiste y sobresale son las actitudes negativas e inseguridades que posee una persona sobre sí mismo, dando como consecuencia no afrontar nuevos retos. La persona presenta ciertas características como: no aceptar sus errores, tensión de cuerpo, no mantienen relaciones positivas con los demás, se pelean, son agresivos, marcan una barrera hacia los demás, incapaces de recibir expresiones de amor y afecto, sienten que no merecen vivir, no confían en sí mismos ni los de su alrededor, tienden a compararse con los demás y a ser conformistas así como presentar comportamiento pasivo y defectos en su conducta.

Nathaniel Branden aumenta otro nivel llamado autoestima media la cual es fluctuar entre sentirse apto e inútil, ya que es una ambivalencia entre la autoestima alta y baja donde la persona puede caer y reforzar su inseguridad.

***Criterios de evaluación:***

- Terminada la plática se resolverán todas aquellas dudas que lleguen a presentar los adolescentes.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Dinámica 2

### Elevando la autoestima de los adolescentes desde su presentación

#### **Objetivos:**

- ❖ Incrementar la autoestima de los adolescentes.
- ❖ Los adolescentes se conocen más entre ellos.

#### **Materiales:**

Ninguno.

**Tiempo:** 20 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Se pide a los adolescentes que cada uno busque una pareja, de preferencia a alguien a quien no conoce, o quieren conocerla más. Cada adolescente se sienta frente a su pareja, ambos se ponen en una posición relajada.
2. Se pide que uno de los miembros de cada pareja por 2 minutos hable al otro sobre "lo que más me gusta de mí". Debe emplear los dos minutos. La otra persona no podrá hablar nada y sólo con gestos o alguna otra forma de expresión corporal debe mostrar un gran interés por la otra persona. Cumplidos los 2 minutos se intercambian los roles entre los miembros de cada pareja y se procede de manera similar al primer momento, por 2 minutos más.

*Nota:* El aplicador debe indicar el momento de empezar y de terminar y hacer hincapié que no se trata de una conversación, él uno habla y el otro escucha, luego los papeles se cambian.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar la dinámica el aplicador hace las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al hacer el ejercicio? Queremos que nos cuenten cómo se sintieron, que nos cuenten lo que conversaron entre ustedes.
- ¿Por qué algunas personas no les gusta hablar de lo que más les gusta de sí mismas?

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Técnica Humanista 1

## Psicodrama “Diferenciando las autoestimas”

### **Objetivos:**

- ❖ Identificar las emociones que favorecen una autoestima alta o las que desfavorecen ocasionando autoestima baja.

### **Materiales:**

- Ninguno

**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula



### **Instrucciones:**

1. Antes de iniciar la técnica se realizara un caldeamiento o calentamiento, se le pide a los adolescentes que se pongan de pie y comience a caminar, que comiencen a pensar y que traten de percibir lo que le ocurre (puede ser una sensación, imagen, idea o una escena) mientras va caminando le pedimos que se estire un poco, que deshaga contracturas, respire profundo y diga en voz alta lo que le está preocupando, en ese momento se le pide que se estire y procure alcanzar el techo de la habitación y se le menciona consignas como “Vamos, olvida esa preocupación y alcanza el techo, puedes conseguirlo. ¡Más arriba!” después se le pide que relaje, respire y vaya tomando su lugar.
2. Realizado el caldeamiento se divide al grupo en dos, cada grupo de 6 integrantes, se le explica que tendrán que representar en un socio drama una situación, uno será el grupo A que representara la autoestima alta y el otro será el grupo B que representara alguna situación de autoestima baja, tomando las características que se dieron en la plática 1.
3. Se les proporciona 20 minutos para planear los personajes de su socio drama, pasado este tiempo cada grupo presentara su socio drama.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar el socio drama de cada grupo, se pide que hagan un círculo y expresen sus comentarios de cada socio drama, sus sentimientos, si llegan a diferenciar la autoestima alta de la baja y que favorecen y desfavorecen a cada una, así como a que conclusión llegan.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Todo está en tu nombre

#### **Objetivos:**

- ❖ Que el adolescente identifique características positivas de su persona a través de su nombre.

#### **Materiales:**

- Hojas de colores
- Diamantina
- Pegamento
- Lápices

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Darle a cada adolescente una hoja de color y pedirles que escriban su nombre de pila en el papel en forma vertical utilizando la diamantina y pegamento.
2. Al lado de cada letra, pedir que escriban elogios sobre sí mismos que comiencen con esa letra. Por ejemplo, una chica llamada Anahí puede escribir: "artística, noble, amigable, honesta e inteligente". También puede dejar que lo hagan con su segundo nombre o apellido.
3. Una vez que lo realicen, permitir que presenten los carteles ante el grupo.

***Criterios de evaluación:***

- El aplicador junta al grupo y comentan la experiencia y les menciona que ese nombre que realizaron pueden colgarlo en su dormitorio como un recuerdo constante de sus elogios.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### El ovillo de lana

#### **Objetivos:**

- ❖ Tomar conciencia de aspectos positivos de mi personalidad
- ❖ Afirmación de aquellas claves personales positivas
- ❖ Reflexionar acerca de las interrelaciones en el grupo
- ❖ Valorar la importancia de cada una de nosotras en el equipo

#### **Materiales:**

- Un ovillo de lana.

**Tiempo:** 25 minutos

**Espacio:** Patio



#### **Instrucciones:**

1. El grupo forma un círculo en el patio sin dejar espacios vacíos.
2. El ovillo lo tiene el aplicador y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: “Me llamo... y quiero ofrecer mi... (Una cualidad personal positiva)”.
3. Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo).
4. Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes. Es importante tener en cuenta que:
  - a) No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.
  - b) Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.

***Criterios de evaluación:***

- En primer lugar, se hace la siguiente pregunta al grupo: ¿Cómo trabajamos en red? Y que la respondan para después invitar a que un integrante del grupo comente su experiencia y así ir con cada uno hasta el último participante resaltando como cada uno de nosotros tenemos potencialidades y que en ocasiones están ocultas pero con el tiempo se van descubriendo.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 3

*Conociéndome*

*a mi mismo*

### Ofreciendo mis servicios.

**Objetivos:**

- ❖ Incrementar la autoestima de los adolescentes.

**Materiales:**

- Tarjetas de 13x20 cm.

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula y patio



**Instrucciones:**

1. En un aula se pide a los adolescentes que en las tarjetas escriban todas las habilidades o destrezas que ellos tienen, para esto tienen 3 a 5 minutos.
3. Una vez terminado se pide que cada uno ellos salga a ofrecer al resto de sus compañeros, que se dispondrán en un semicírculo, alguno de sus servicios, como si tuviera que conseguir trabajo.

**Criterios de evaluación:**

- El aplicador hace un círculo con el grupo y hace las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten al ofrecer sus servicios?
- ¿Tienen otros servicios que puedan ofrecer y no lo han podido expresar?
- ¿Hay diferencia entre los servicios ofertados de los demás adolescentes?

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Dinámica 6

### Mejores amigos, buenos momentos

**Objetivos:**

- ❖ Que el grupo logre identificar los mejores momentos que han vivido.
- ❖ Autoestima grupal.

**Materiales:**

- Cartulina
- Lápices
- Colores

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. Los adolescentes se sientan en círculo, se les proporciona la cartulina, colores y lápices, con las que tendrán que dibujar y plasmar un momento de su amistad que hay sido significativo para ellos, todos deben participar en la realización del dibujo.

**Criterios de evaluación:**

- Al finalizar la dinámica, cada uno de los jóvenes leen o explican el trabajo que acababan de hacer.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Mis momentos gratos

**Objetivos:**

- ❖ Reforzar la autoestima de los adolescentes por medio de recordar momentos gratos que han vivido.

**Materiales:**

- Hojas blancas
- Colores

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. Al iniciar la dinámica, se pide a los jóvenes que se sienten cómodamente, se platica con ellos acerca de lo importante que son los recuerdos en nuestra vida y la importancia que tienen en nuestra memoria. Posteriormente se les incita a que se acuerden de un momento significativo en su vida, algún momento que les hizo sentir mucha alegría, paz, gusto, emoción, etc.
2. Se les proporciona a cada adolescente, una hoja blanca y colores, y se les pide que dibujen aquel momento que recordaron y los hizo sentir felices.
3. Al finalizar, se les pide que compartan sus experiencias con sus demás compañeros.

***Criterios de evaluación:***

- En grupo, los adolescentes comentaran los sentimientos que emergen durante la realización de la dinámica.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Técnica Humanista 2

### Soy una escultura

#### **Objetivos:**

- ❖ El adolescente identificara las cualidades positivas que posee y la confianza que tiene en sí mismo por medio de su creatividad plasmándolo en una escultura.

#### **Materiales:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Arcilla polimérica
- Un cartoncillo para cada adolescente.

**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Antes de iniciar la técnica se realizara un caldeamiento o calentamiento, se le pide a los adolescentes que se pongan de pie y que perciba todas las partes de su cuerpo y los movimientos que éstas pueden hacer. Por ejemplo: “Mira tus manos, tus dedos, muévelos, cierra y abre las manos, tuerce las muñecas, brazos, tronco, pies, cadera, mueve tu cabeza de un lado a otro, etc.” ahora se le pide que haga movimientos de masaje semejantes a cuando se quiere sacudir algo que le resulta incómodo, las consigas auxiliares pueden ser: “saca lo que te está incomodando”, “tira lejos el cansancio, llega lo más entero posible aquí”. Después se le pide que relaje, respire y vaya tomando su lugar.

2. Realizado el caldeamiento se proporciona a cada adolescente una hoja y lápiz y se les pide que en ella escriban todas las cualidades, aciertos, ventajas, etc positivos que poseen.

3. Una vez que escribieron todo lo positivo de ellos, se les proporciona la arcilla y cartoncillo a cada uno y se les explica que con lo escrito en la hoja deberán realizar una escultura de ellos mismos, disponiendo de 40 minutos para realizarla y por ningún motivo hablaran en ese lapso tiempo, solo concentrarse en esa escultura y su creatividad, añadiendo, quitando o modificando cuantas veces lo deseen.

4. Finalizado el tiempo acordado, cada adolescente expondrá su escultura.

***Criterios de evaluación:***

- El aplicador hará las siguientes preguntas:

- ¿Trabajó cada uno de estos en una porción pequeña o grande? ¿Por qué? ¿Fueron conscientes de la plastilina en sí, en su forma, peso, textura, color, olor, temperatura, etc.? En caso afirmativo ¿Qué notaron? En caso negativo ¿Por qué?
- ¿Qué observó cada participante de sí mismo mientras trabajaba con la arcilla? ¿Qué observó en los demás participantes? ¿Cuántas veces cambiaron de forma su escultura? ¿Por qué? ¿Se sienten satisfechos con el resultado final de su escultura?, sí, no, ¿Por qué?

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Anúnciate

#### **Objetivos:**

- ❖ Identificar aspectos positivos de nuestra personalidad
- ❖ Sistematizar aspectos de identidad, conocimientos, habilidades y destrezas, así como capacidades.
- ❖ Externalizar aspectos que afirmen la autoestima.

#### **Materiales:**

- Cartulinas
- Marcadores

**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula

#### **Instrucciones:**

1. El aplicador pide a los integrantes del grupo que hagan una lista de aquellos aspectos que consideran positivos de sí mismas, como de personalidad (simpatía, seriedad, responsabilidad, perseverancia, puntualidad, etc.), capacidades, manualidades, etc.
2. Posteriormente y con la lista en la mano en unos 10 o 15 minutos cada integrante redactara un anuncio de periódico, con el objetivo de que alguien nos compre por nuestro valor, por lo buenas que somos y lo bien que hacemos las cosas. Puede ser un anuncio divertido o serio, pero lo importante es que intentemos realmente de que alguien nos lleve a su casa.
3. Una vez que se haya terminado de escribir, pasara el compañero de a lado a leer el cartel en voz alta y compartir entre todo el grupo los anuncios.



***Criterios de evaluación:***

- Se pregunta cómo se sintieron cada uno de los adolescentes a lo largo de la dinámica y se reflexiona con las siguientes preguntas:

- ¿Ha sido fácil pensar aspectos positivos de tu persona o te costó demasiado?
- ¿Qué sensaciones haz tenido mientras oías tu anuncio?
- ¿Cómo te sientes cuando escuchas hablar bien de ti?

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 4

*Perteneciendo  
a un grupo*

## Dinámica 9

### Admiro las cualidades positivas de mi compañero y se lo digo

#### Objetivos:

- ❖ Estimular a los adolescentes a brindar caricias positivas a otros.
- ❖ Autoestima alta.

#### Materiales:

- Hojas blancas
- Bolígrafos

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio:** Aula



#### Instrucciones:

1. Dividir a los adolescentes en parejas.
2. Pedir a cada miembro de la pareja que escriba 3 a 5 cosas que más le han gustado de su pareja (en lo físico, en una sonrisa agradable, aspectos de su personalidad ser amable, o en sus habilidades, destrezas). Todo lo positivo.
3. Después de unos minutos se procede a un diálogo dentro de cada pareja, donde las dos personas comentan entre sí sobre lo que han escrito la una de la otra. Pedir que se conserven lo que se han escrito en parejas.

#### Criterios de evaluación:

- En grupo se hacen las siguientes preguntas:

- ¿Se sintieron incómodos con esta actividad? Si es así ¿por qué?
- ¿Qué reacciones notaron en su pareja cuando le revelaron ustedes sus fortalezas?

- ¿Fueron diferentes sus reacciones cuando ustedes les contaron sobre sus hábitos que desearían mejorar?

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Un poco más de Autoestima

**Objetivo:**

- ❖ Que el adolescente comprenda como se forma la autoestima y que la conforma.

**Materiales:**

- Cañón
- Computadora

**Tiempo:** 60 minutos

**Lugar:** Aula



**Instrucciones:**

1. Exponer a los adolescentes como se va formando la autoestima, así como los 6 pilares de la autoestima de Nathaniel Branden y los componentes que posee la autoestima según Germain Duclos.

**Contenido:**

- *Formación de la Autoestima:* La autoestima se construye y se va formando a lo largo de la vida, las bases fundamentales para la formación de esta son los padres, maestros y amigos, aquellas personas que dan valoraciones junto con los éxitos y aspiraciones que se van obteniendo. Si recibe con frecuencia reacciones positivas, el niño interioriza poco a poco una buena autoestima, que se vuelve intrínseca al ser alimentada por una conversación que mantiene consigo mismo y cuyo contenido será positivo o negativo dependiendo de lo que recibe. Si se está con personas que desvalorizan a la persona disminuye la autoestima. Pero aparte de los juicios de los demás, también influye la forma en que se interpreta el dialogo interno, esas experiencias positivas y negativas que

vivimos y es en la etapa de la adolescencia donde se dan más los pensamientos distorsionantes.

- *Componentes de la Autoestima:* Para Germain Duclos existen cuatro componentes para el desarrollado positivo de la autoestima siendo los siguientes:

1. Sentimiento de seguridad y de confianza: Significa comprender los límites, saber lo que se espera de él y sentirse confortables y a salvo.

2. Conocimiento de sí mismo: Se desarrolla en el niño gracias a sus interacciones con los otros, ya que él aprende a conocer su ambiente y su propia persona, esto quiere decir que es sobre la base del conocimiento de uno mismo (autoconcepto) como la persona llega a interiorizar el sentimiento de su valor personal (autoestima).

3. Sentimiento de pertenencia: Un niño debe sentir esa permanencia a un grupo, relacionarse con otro y sentir que está unido a una red social, aprender a socializar, sentirse estimado y evitar el rechazo de los demás.

4. Sentimiento de competencia: Conforme el niño vive sentimientos de éxito, pasa a vivir el sentimiento de valorización, al ser consciente que sus actos fueron resultado de una consecuencia por parte de una de sus acciones y no por arte de magia.

- *Pilares de la Autoestima:* Nathaniel Branden dice que existen seis pilares en la autoestima y que estos deben ser practicados para el desarrollo de una autoestima alta, estos pilares son:

1. La práctica de vivir conscientemente: Vivir conscientemente significa el funcionamiento mental y emocional, conocerse a sí mismo y darse cuenta de las capacidades y sentimientos que se posee.

2. La práctica de aceptarse a sí mismo: Es reconocer y aceptar sentimientos, defectos y cualidades de uno mismo.

3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo: Consiste en responder por nuestras propias emociones, pensamientos y actos frente a los demás y nosotros mismos.

4. La práctica de la autoafirmación: Es respetar la misma persona sus deseos, necesidades y valores, buscando la forma de expresión adecuada en la realidad, así como la disposición a valerse por sí mismo.

5. La práctica de vivir con propósitos: Es fijarse metas productivas en relación con las capacidades, metas concretas y actuar para poder conseguir las.

6. La práctica de la integridad personal: Debe haber una congruencia entre lo que se vive interiormente y lo que es mostrado al exterior, esto es por medio de los valores, ideales y el comportamiento. Este pilar es la síntesis de los anteriores.

***Criterios de evaluación:***

- Terminada la plática se resolverán todas aquellas dudas que lleguen a presentar los adolescentes.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Collage

#### **Objetivos:**

- ❖ Favorecer el autoconocimiento mediante la realización de un collage donde expresen los adolescentes sus gustos y disgustos.
- ❖ Incrementar la autoestima.

#### **Materiales:**

- Cartulinas
- Marcadores
- Tijeras
- Pegamento
- Revistas

**Tiempo:** 45 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Se le proporciona a cada adolescente una cartulina y demás material y se les da la indicación que de la revista recorten algunas cosas que les gusten y cosas que les disgusten en relación a su persona.
2. Posteriormente se les pide que en la parte de enfrente peguen las cosas que les gusta y en la parte de atrás aquellas cosas que les disgusta.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar la actividad cada uno de los adolescentes cuenta con un collage de gusto y disgustos de su persona, además de comentar el trabajo realizado con sus compañeros.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Técnica Humanista 3

### Mis mascararas

#### **Objetivos:**

- ❖ Explorar el juego de papeles que se puede llegar a representar con los demás al querer pertenecer a un grupo.
- ❖ Propiciar la apertura de los adolescentes de lo que son y su realidad, aceptándose como tal.

#### **Materiales:**

- Cartulinas
- Lápices
- Marcadores
- Colores
- Diamantina
- Pegamento
- Elástico



**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula amplia y bien iluminada

#### **Instrucciones:**

1. Antes de iniciar la técnica se realizara un caldeamiento o calentamiento, se le pide a los adolescentes que caminen y que vayan progresivamente sintiendo su rostro, que hagan la expresión facial de rabia y experimente su mímica. Repetimos la misma sugestión pero en relación a otras emociones como ternura, compasión, odio, envidia, miedo, etc y ahora que masaje su cara, buscando alisar las arrugas de su ceño, de las cejas, la nariz, la boca, la nuca, etc.
2. Realizado el caldeamiento se introduce a la técnica explicando lo que es una máscara y como en ocasiones nosotros las utilizamos con nuestros semejantes,

para posteriormente se les entregue la cartulina y perfilen una máscara, además de entregar el demás material con el cual maquillaran su máscara.

3. Se les pide que en la parte de atrás de la máscara maquillaran la persona que proyectan hacia los demás y desean ser y en la parte de enfrente, el personaje que proyectan hacia ellos mismos, que es desconocido para los demás y al terminarla le pondrán elástico para poder ponérsela, además de recalcarles que no se revisaran sus actividades pictóricas, sino que a través de su creatividad darán el efecto de sus personajes. Se les proporciona 40 minutos para realizar su máscara.

4. Ya realizado el maquillaje de las dos caras, se les pide que hagan una presentación detallada de cada personaje, cada uno de los adolescentes, así como mencionar porque adoptan estos personajes y qué beneficios les han proporcionado.

***Crterios de evaluacón:***

- Al finalizar la técnica el aplicador concluirá diciendo que es hora de quitar esas máscaras, dejar que el amor, amistad, fe y confianza entren y así ser ellos mismos y mostrar a los demás quien es y como son, ellos son auténticos y deben dejar que los demás lo vean y logren apreciarlos, de eso trata su identidad y autoestima.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Acentuar lo positivo

#### **Objetivos:**

- ❖ Lograr que el adolescente pueda derribar las barreras impuestas por el mismo, debido a que no le permiten tener un buen concepto propio.
- ❖ Mejorar la imagen de ellos mismos mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

#### **Materiales:**

- Ninguno

**Tiempo:** 15 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Hacer parejas y cada persona le da a su compañero la respuesta a las siguientes dimensiones:
  - Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
  - Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
  - Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.
2. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted parara que puedan iniciar el ejercicio).

#### **Criterios de evaluación:**

- Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:
  - ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?

- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo consideras ahora el ejercicio?

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Aceptando nuestras debilidades

#### **Objetivos:**

- ❖ Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerequisite para reconstruir la autoestima.
- ❖ Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- ❖ Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

#### **Materiales:**

- Hojas blancas
- Lápices

**Tiempo:** 35 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. El aplicador expondrá al grupo lo siguiente: "Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Esta dinámica está diseñada para ayudarte a ver algunas de tus fallas, que estas no te hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como se buscará como superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

2. El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.
3. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
4. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc. y cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

***Criterios de evaluación:***

- El aplicador sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.
- Guiar un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 5

*Reconociendo mis  
talentos y limitaciones*

### Estrella

#### **Objetivos:**

- ❖ Lograr que el adolescente compare la autopercepción con la percepción que tienen sus compañeros sobre el mismo.
- ❖ El adolescente se dará cuenta del aspecto valioso que posee y así incrementar su autoestima.

#### **Materiales:**

- Hojas amarillas
- Lápices
- Tijeras

**Tiempo:** 45 minutos

**Espacio:** Patio



#### **Instrucciones:**

1. A cada joven se le entrega una hoja de papel de color amarillo y se les pide que dibujen y recorten una estrella grande.
2. A continuación se les pide que escriban en uno de los dos lados de la estrella algunas de las cualidades más importantes que poseen.
3. Posteriormente se pegan la estrella en la espalda y dejan el lado que esta blanco hacia afuera.
4. En el reverso de la estrella los demás compañeros escriben una cualidad que ven y tiene el dueño.
5. Al finalizar, cada uno de los jóvenes tendrá una estrella que dice su nombre y además cuenta con aspectos positivos de su forma de ser con los demás.

***Criterios de evaluación:***

- Los adolescentes compararan las cualidades que escribieron en su estrella con las cualidades que sus compañeros les pusieron.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Mis capacidades y mis limitaciones

#### **Objetivos:**

- ❖ Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

#### **Materiales:**

- Hojas blancas
- Lápices

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. El aplicador entrega a cada adolescente una hoja de papel y un lápiz.
2. Pedir a los adolescentes que en el lado derecho de la hoja hagan una lista de sus habilidades, talentos, y pensamientos positivos; y en el izquierdo, sus debilidades, limitaciones, y errores. El aplicador hace hincapié en que sean revisadas todas las áreas: Física, Intelectual, Emocional y Social.
3. Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan a lado de cada respuesta: una “M” si cree que lo pueden mejorar, “B” si es algo bueno y factible de desarrollo y “N” si no es factible ninguna de las dos posibilidades anteriores.
4. El aplicador pide que cada uno indique cuantas “B” tiene. Luego comenta que todos tenemos siempre algo de “B” y que esas cualidades buenas que tenemos las podemos desarrollar. Pedir que todos se brinden fuertes aplausos.
5. Luego que levanten la mano los que tienen alguna “M”. Es probable que todos levanten la mano. Entonces el docente resalta que siempre tenemos algo que mejorar.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar se hace la siguiente ronda de preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
- ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?
- ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros con su lista de capacidades y limitaciones?

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Técnica Humanista 4

### Fantasía guiada para la autoestima “El triunfador”

#### **Objetivos:**

- ❖ A través de la fantasía guiada que el adolescente despierte la sensación de autoestima alta, mostrándose seguro de sí mismo.

#### **Materiales:**

- Equipo de sonido
- Música suave

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio:** Aula amplia con luz cálida



#### **Instrucciones:**

1. Antes de iniciar la técnica se realizara un caldeamiento o calentamiento, con el adolescente de pie, se sugieren los siguientes movimientos: Inspiración, contener el aire y expirar. La idea es favorecer la conciencia sobre el proceso respiratorio, se le puede solicitar que se lleve las manos al abdomen, costillas, hombros, con la intención de que el aire penetre en estas partes del cuerpo.
2. Realizado el caldeamiento se pide a los adolescentes que se acuesten y da inicio a la fantasía. Es importante que toda la fantasía el aplicador la realice con voz suave y pausada.
3. Eleva los brazos, sacúdelos ahora déjalos caer en ambos lados, ve cerrando tus ojos, respira profundamente, relaja tus pies... tus manos... tu cara... y todo tu cuerpo, concéntrate en tu respiración, ya vas sintiéndote más relajado, ahora dirige tu atención a los orificios nasales, inhala y exhala por la nariz y visualiza como el aire pasa por tus orificios, concéntrate en exhalar prolongadamente, no dejes que tu mente comience a vagar, visualiza tus pensamientos como una

masa de burbujas, ahora exhala despacio por la boca, mientras lo haces imagina que van saliendo todas esas burbujas, respira profundamente, siente como se expande el aire por tu pecho y abdomen y ve imaginando una luz cálida cayendo sobre tu cuerpo, visualiza esa estrella que esta frente a ti, camina siguiendo esa estrella, si viene a tu mente algún pensamiento ajeno a la relajación no te pelees con él, déjalo pasar como una nube que se la lleva el viento y ve siguiendo esa estrella. –Se deja unos minutos para que el adolescente se situé en la situación- No dejes de seguir a esa estrella, puedes ver que te está conduciendo a un auditorio, ahora obsérvate como ese invitado, si el invitado de honor de un homenaje y una elegante cena realizada para ti, escucha la música que suena cuando vas entrando poco a poco al auditorio, hay flores por todas partes y los invitados, que son muchos, te observan y conforme te acercas, los invitados se levantan y te dedican elogios y aplausos solo para ti. Has llegado al pódium e imagina que recibes un importante premio por tus logros. Si fueras escritor o científico, el premio Nobel; si fueras actor, sería un Oscar; si fueras deportista, la medalla de oro. Además de una gran ovación por los invitados presentes, incluyendo a tu familia, amigos y a otras personas de tu pasado, sobre todo a las que en alguna ocasión hayan sido duras o desagradables contigo. Obsérvate a ti mismo dirigiéndote al pódium del orador y pronunciando un discurso sobre el premio que acabas de ganar y los objetivos que tienes en la vida. Finalmente, imagina que el público se levanta y te dedica todos esos aplausos, no te muevas, disfruta de esa ovación, la gente más importante para ti, se acerca y te abraza, sigue el encanto de la euforia, porque TU eres un triunfador, un ganador que merece esos y más premios, NADIE ni NADA puede detenerte. Respira profundamente, cuando yo cuente 5 iras despertando, 5... 4... 3... 2... 1... Poco a poco ve regresando al presente moviendo tu cabeza... tus manos... tus pies... y respirando profundamente abre los ojos trayendo contigo estas sensaciones.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar se da unos minutos para que adolescente se situé en espacio y tiempo, una vez realizado esto, se pide que se sienten en círculo y comenten que sintieron al recibir un premio y sentir que son muy importantes para muchas personas.
- Hacerle notar al adolescente que él puede lograr todo lo que se propone porque es capaz de muchas cosas.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Dinámica 15

### Soy un árbol que da frutos

#### **Objetivos:**

- ❖ Lograr que el adolescente identifique sus fortalezas y cualidades positivas.
- ❖ Lograr que el adolescente haga un recuento de sus principales éxitos personales.
- ❖ Fomentar la autoestima alta.

#### **Materiales:**

- Formato “Silueta de un árbol”  
(Ver Anexo C)
- Lápices

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Indicar a los adolescentes que vamos a comparar nuestra persona con un árbol, especialmente las raíces y los frutos. Las raíces son nuestras fortalezas, nuestras cualidades positivas. Los frutos son las cosas exitosas que hemos logrado como personas, en cualquier ámbito.
2. Repartir a cada uno un formato “Silueta de árbol” y pedirles que coloquen su nombre en la hoja.
3. Pedirles que en las raíces coloquen 5 o más fortalezas que ellos sientan que tienen y en la copa o ramaje del árbol coloquen 5 o más frutos que han tenido como personas.
4. Después de unos minutos, verificando que todos hayan terminado, se pide que intercambien sus hojas con alguno de sus compañeros.

5. Pedir que cada adolescente ahora nos mencione las fortalezas y los frutos que tiene la persona que le ha entregado su hoja. Al terminar cada intervención pide que todos aplaudan a la persona aludida.

***Crterios de evaluaci3n:***

- Realizar la siguiente pregunta al grupo: ¿C3mo han reaccionado los dem3s ante mi 3rbol?

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### La caja mágica

#### **Objetivos:**

- ❖ Reforzar la dignidad y autoestima de los adolescentes.

#### **Materiales:**

- Una caja en el fondo con un espejo para reflejar el rostro de la persona que mira al interior de la caja.

**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Se pregunta ¿Quién piensan ustedes que es la persona más especial en el mundo entero? Después de permitir que los adolescentes respondan, se continúa diciendo “yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual ustedes tendrán la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”.
2. Pedir que cada adolescente se acerque para mirar al interior de la Caja Mágica. Antes de permitirle mirar, se le pregunta a quién cree que verá en la caja.
3. Pedir al adolescente que regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo, que no hable con nadie.
4. Cuando todos hayan terminado de mirar se pregunta a todos “¿quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica? Todos dirán “yo”

#### **Criterios de evaluación:**

- Se hace las siguientes preguntas al grupo:
  - ¿Cómo se sintieron al ver que ustedes eran las personas más importantes?

- ¿Cuál es la utilidad de este ejercicio?

- Se concluye resaltando que todos somos importantes.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 6

*Tratándome siempre  
con cariño*

**Escogiendo ser positivos**

**Objetivos:**

- ❖ Ayudar a los adolescentes a pensar de sí mismo lo positivo para así reafirmar su autoestima.

**Materiales:**

- Formato “frases” (ver Anexo D)
- Lápices

**Tiempo:** 25 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. Entregar a cada adolescente la hoja “frases”
2. Pedirle que frente a cada frase ponga una “P” si representa una actitud positiva, o una “N” si representa una actitud negativa.
3. Al finalizar todos intercambian sus apreciaciones de cada una de las frases. Darles 15 minutos para ello.

**Criterios de evaluación:**

- Indicarles que es muy importante que cada uno piense y hable de sí mismo en términos positivos. La mayor parte de gente quiere estar cerca de las personas que tienen actitudes positivas sobre ellas mismas.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Dinámica 18

### Despidiendo a nuestros compañeros con muchas gracias

#### **Objetivos:**

- ❖ Reforzamiento de la autoestima.

#### **Materiales:**

- Tarjetas pequeñas: 5x10 cm
- Lápices
- Sobres oficio para cada adolescente

**Tiempo:** 60 minutos

**Espacio:** Aula



#### **Instrucciones:**

1. Entregar a cada adolescente un número de tarjetas igual al número de adolescente (menos uno).
2. Pedir que en las tarjetas coloquen una observación positiva de sus compañeros de equipo (una tarjeta para cada compañero)
3. Al final entregar el sobre oficio a sus destinatarios con las tarjetas recibidas. Dar un tiempo para que cada adolescente lea en silencio sus tarjetas.

#### **Criterios de evaluación:**

- Pedir a cada adolescente que lea en voz alta la tarjeta que más le ha gustado o impactado. Al final pedir que aplaudan.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Psicodanza

#### **Objetivos:**

- ❖ Por medio de la música que el adolescente pueda expresar sus emociones y lo aprendido en el Curso-Taller.

#### **Materiales:**

- Equipo de sonido
- Música en diferentes géneros
- Paliacates (uno para cada adolescente)

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula suficientemente amplia



#### **Instrucciones:**

1. Antes de iniciar la técnica se realizara un caldeoamiento o calentamiento, se le pide a los adolescentes que caminen por el ambiente de trabajo, pero con ritmos alternados. Primero con su ritmo natural, después lo más rápido posible, pero sin correr. A continuación, le pedimos que preste atención a las sensaciones y emociones que acompañan este ritmo acelerado
2. Realizado el caldeoamiento se proporciona un paliacate a cada adolescente y se pide que se lo pongan, esto con la finalidad de que se puedan concentrar y sentir la música sin fijarse en lo que los demás realizan.
3. Una vez que los adolescentes tienen puesto los paliacates, se pone la música y se pide que caminen trazando rectas imaginarias en el espacio del aula o líneas curvas, alternando diferentes trazados consiguiendo adentrar al adolescente en el espacio, después se va agregando al ambiente cualidades,

como si pisará hielo, barro, brasas, algodón, etc. En ese momento se le pide que haga e interprete movimientos o bailes espontáneos que la música les inspire, que puede brincar, gritar, diciéndole que nadie lo está observando así que puede bailar como él quiera, sintiendo el baile y así sacando esas emociones, sean positivas o negativas por medio de la música.

***Criterios de evaluación:***

- Al finalizar se pide que se siente en forma de círculo y se comenta que grado de libertad sintió cada uno para dejar que la música guiara sus pasos sin estar pensando en reglas de baile o que alguien los estuviera observando.

***Observaciones:*** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ronda de caricias**

**Objetivos:**

- ❖ Ir cerrando el curso con un sentimiento positivo de sí mismo que ayude a reforzar la autoestima de cada participante.
- ❖ Propiciar una ocasión más para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.

**Materiales:**

- Ninguno

**Tiempo:** 30 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. El aplicador pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.
2. Indica a los participantes que cada uno vaya pasando y de caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros.
3. Cada uno dice al otro cómo se sintió.
4. Cada uno dice cómo se siente después de haber recibido y dado caricias.

**Criterios de evaluación:**

- El aplicador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mi éxito del taller**

**Objetivos:**

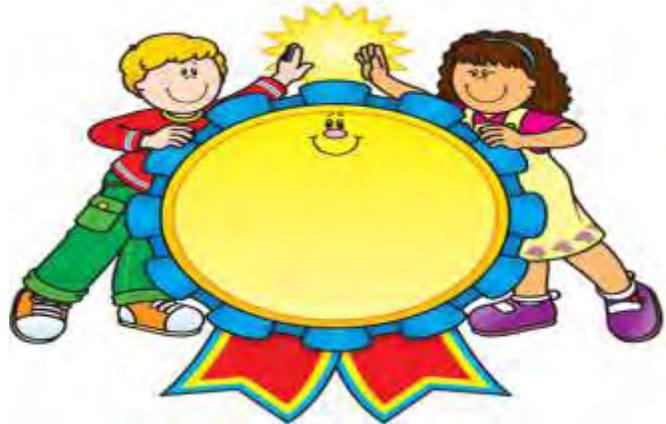
- ❖ Cerrar el Curso-Taller reforzando la autoestima de cada participante, por medio de los logros obtenidos a lo largo de las secciones.

**Materiales:**

- Ninguno

**Tiempo:** 45 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. Pedir a los adolescentes que compartan en voz alta, cada uno, con los demás el logro que han experimentado a lo largo de todo el taller.
2. A muchos adolescentes les puede parecer difícil esto al inicio; pero al ver que otros empiezan a compartir, ellos se pueden animar también a compartir algún logro obtenido.
3. Otra forma de realizar este ejercicio es preguntando a los adolescentes que han aprendido. Sirve como un repaso y una ocasión para dar retroalimentación para elevar su autoestima

**Criterios de evaluación:**

- El aplicador da las gracias

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Sesión 7

*Evaluó mi autoestima  
y el Curso-Taller*

## Post-test y Cuestionario

### Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)”

### Pos-test y cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller

**Objetivo:**

- ❖ Aplicar el post-test al grupo de adolescentes para conocer el grado de Autoestima después de la aplicación del Curso-Taller.
- ❖ Conocer la eficacia del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” por medio de la aplicación del cuestionario.

**Materiales:**

- Instrumento (ver Anexo A)
- Cuestionario (ver Anexo E)
- Lápices

**Tiempo:** 25 minutos

**Espacio:** Aula



**Instrucciones:**

1. A cada adolescente se le proporciona una copia del instrumento “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” y una copia del cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller.
2. Se le explica que es el mismo procedimiento que hicieron con el pre-test y que ahora se aumentó un cuestionario, el cual responderán al concluir el post-test.
3. Se da 25 minutos para que responda el instrumento y cuestionario.

**Criterios de evaluación:**

- Los resultados son evaluados de acuerdo al criterio del instrumento.

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

**ANEXO A.** Para utilizar en la sesión: 1. Pre-test: *Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)”*

Y en la sesión: 7. Post-test y Cuestionario: *Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” Pos-test y cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller*

### **ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSES)**

**INSTRUCCIONES:** Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor contesta con veracidad. La información obtenida será manejada de manera confidencial, pidiéndote que trates de ser honesto y sincero con tus respuestas.

Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada.

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia sí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

**ANEXO B.** Para utilizar en la sesión: 2. Dinámica 1: *Relaciones Interpersonales*.

**Formato “Firmas”**

Recolecta las firmas de:

1. 1 persona que tenga la misma edad que tú.

---

2. 2 personas que les guste las mismas cosas que a ti.

---

---

3. 2 personas que les disguste las mismas cosas que a ti.

---

---

4. 2 personas que les guste el mismo deporte que a ti.

---

---

5. 3 personas que les guste la misma música que a ti.

---

---

---

6. 2 personas con las que compartes el gusto por los mismos pasatiempos.

---

---

7. 2 personas que traigan los calcetines del mismo color que los tuyos.

---

---

**ANEXO C.** Para utilizar en la sesión: 5. Dinámica 15: *Soy un árbol que da frutos.*

**“Silueta de un árbol”**



**ANEXO D.** Para utilizar en la sesión: 6. Dinámica 17: *Escogiendo ser positivos.*

**Formato “Frases”**

- a) Yo me quiero a mi mismo.
- b) Yo estoy por lo general aburrido de la vida.
- c) Me gusta utilizar mi tiempo con mis amigos.
- d) Me disgusta mi apariencia física.
- e) En realidad yo no me quiero a mi mismo.
- f) Me agrada ir a la escuela.
- g) Yo no tengo nada que contribuir al grupo.

**ANEXO E.** Para utilizaran en la sesión: 7. Post-test y Cuestionario: *Aplicación de “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” Pos-test y cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller*

**Cuestionario**

**INSTRUCCIONES:** Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor contesta con veracidad. La información obtenida será manejada de manera confidencial, pidiéndote que trates de ser honesto y sincero con tus respuestas.

Por favor, contesta las siguientes preguntas marcando en el recuadro la respuesta que consideres más apropiada.

1. ¿Cómo persona como te consideras?

Muy importante                       Importante                       Insignificante

2. Frente al grupo ¿Cómo te consideras?

Muy importante                       Importante                       Insignificante

3. ¿Consideras que eres una persona valiosa?

Si     No     A veces

4. Te disgusta tu apariencia física

Si     No     A veces

5. Te consideras un ser excepcional

Si     No     A veces

6. Crees que tienes un buen número de cualidades

Si     No

7. Te quieres a ti mismo

Si

No

8. Consideras que el Curso-Taller te ayudo a mejorar tu autoconcepto

Si

No

9. El Curso-Taller te ha permitido tener una autoestima mayor

Si

No

10. ¿Has aprendido a aceptarte tal y como eres?

Si

No

## CAPÍTULO V

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 5.1 Enfoque de la Investigación: Mixto.

El enfoque usado en esta investigación es el mixto ya que se hace un análisis cuantitativo y cualitativo en el proceso de investigación.

El enfoque cuantitativo se describe como “La recolección de datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, 2006). Esto datos se obtuvieron empezando por el número de adolescente con los que se trabajó el Curso-Taller y después fue la recolección de datos numéricos que se obtuvo a través de preguntas basadas en la investigación, pasándolas más tarde en tabuladores y analizadas mediante procedimientos estadísticos, esto mediante gráficas.

Mientras que el enfoque cualitativo es la recolección de datos sin medición numérica para descubrir preguntas de investigación, participando en esta, conductas observadas y sus manifestaciones, mediante la evaluación de experiencias, la observación y la interacción con el grupo. Esto se hizo investigando y reuniendo información sobre la adolescencia y autoestima, sus

características y demás que enriquecieron esta investigación, además de observar las conductas expresadas por los adolescentes

Por todo esto, es que se usa el enfoque mixto, ya que implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos enriqueciendo así la investigación.

## **5.2 Alcance de la Investigación: Descriptiva.**

Esta investigación es descriptiva, puesto que detalla las tendencias de un grupo, para especificar sus características y rasgos. Los estudios de esta índole tratan de obtener información acerca del estado actual de un fenómeno. Con ello se pretende precisar la naturaleza de una situación tal como existe.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en describir lo que existe con respecto a las variaciones o a las condiciones de una situación, tal es el caso del fenómeno que se hace en esta investigación.

## **5.3 Diseño de la Investigación: Experimental.**

El diseño utilizado en esta investigación es el experimental, ya que esta tiene como propósito buscar la comprobación de la hipótesis de la investigación, esto mediante la manipulación de la variable independiente para después

analizar los efectos en la variable dependiente para tal efecto, se aplicó un Curso-Taller utilizando un conjunto de dinámicas y técnicas aplicadas a un grupo específico, con la finalidad de incrementar la autoestima de estos.

#### **5.4 Tipo de Investigación: Mixta.**

El tipo de investigación utilizado fue mixta, ya que se usa la investigación documental y de campo.

La investigación documental se utilizó para recolectar toda la información necesitada siendo a través de fuentes bibliográficas como libros y en fuentes hemerográficas utilizando revistas y periódicos.

Mientras que en la investigación de campo permite manejar el conocimiento más a fondo del lugar o ambiente que se está estudiando, esto fue conviviendo con los adolescentes de la Casa Hogar y obteniendo los datos de la investigación por medio de observaciones, test y cuestionarios, así como la aplicación del Curso-Taller.

### **5.5 Delimitación de la Población o Universo.**

La población está compuesta por 12 adolescentes internos del orfanato Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. cuyas edades oscilan entre los 12 y 16 años de edad.

### **5.6 Selección de la muestra: No Probabilística.**

La muestra utilizada en esta investigación fue la no probabilística ya que los adolescentes fueron seleccionados de acuerdo al criterio de la investigación, que fue trabajar con adolescentes cuyas edades oscilaran de los 12 a 16 años y lo más importante que tuvieran problemas de autoestima.

### **5.7 Instrumento de Prueba.**

Un instrumento es un recurso utilizado para registrar información o datos sobre las variables de la investigación, por lo que los instrumentos utilizados en esta investigación fueron dos: test y cuestionario.

#### **5.7.1 Test: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)**

Se usó un test para medir la autoestima de los adolescentes, el cual fue “Escala de Autoestima de Rosenberg” (RSES), teniendo una fiabilidad de 0.80 y

desarrollada por Morris Rosenberg en 1965 para la evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye 10 ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, respondiéndose en una escala de 4 puntos (muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y muy en desacuerdo). La mitad de los ítems están enunciados positivamente y calificados de 4 a 1 puntos y la otra mitad negativamente calificándose de 1 a 4 puntos, permitiendo una puntuación mínima de 10 y máxima de 40, dividiéndose en: autoestima alta de 30 a 40 puntos, autoestima media de 26 a 29 puntos y autoestima baja menos de 25 puntos. (Ver ANEXO 1).

### **5.7.2 Cuestionario**

Por otro lado, se aplicó un cuestionario de 10 ítems, siendo las preguntas cerradas, para así evaluar los resultados obtenidos de la aplicación del Curso-Taller denominado “Quiérete por lo que eres”. (Ver ANEXO 2).

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 6.1 Tabulación.

Se trabajó con 12 adolescentes del orfanato Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. cuyas edades oscilaban entre los 12 y 16 años. A continuación se presentan los resultados obtenidos en los Test y el cuestionario.

Antes de la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” se administró la “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” para medir la autoestima de los adolescentes, las respuestas obtenidas tras la aplicación son las siguientes:

**Tabla 1.** Respuestas pre-test

Ítems	Muy de acuerdo <b>A</b>	De acuerdo <b>B</b>	En desacuerdo <b>C</b>	Muy en desacuerdo <b>D</b>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	3	4	4	1
2. Estoy convencido de que tengo Cualidades buenas.	0	3	8	1

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	2	2	3	5
4. Tengo una actitud positiva hacia sí mismo/a.	2	6	4	0
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.	1	5	3	3
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	1	6	4	1
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	5	3	3	1
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	1	6	4	1
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	1	6	4	1
10. A veces creo que no soy buena persona.	6	4	2	0

Después de la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” se volvió a aplicar el test “Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)” obteniendo las siguientes respuestas.

**Tabla 2.** Respuestas post-test

Ítems	Muy de acuerdo <b>A</b>	De acuerdo <b>B</b>	En desacuerdo <b>C</b>	Muy en desacuerdo <b>D</b>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	4	7	1	0

2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	5	6	1	0
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	4	5	2	1
4. Tengo una actitud positiva hacia sí mismo/a.	7	4	1	0
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.	3	7	1	1
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	0	2	7	3
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	0	2	4	6
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	0	2	8	2
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	0	1	3	8
10. A veces creo que no soy buena persona.	1	2	6	3

Las respuestas dadas en el cuestionario para evaluar la efectividad del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” fueron las siguientes:

**Tabla 3.** Respuestas cuestionario

1. ¿Cómo persona como te consideras?	5	42%	7	58%	0	0%
	Muy Importante		Importante		Insignificante	

2. Frente al grupo ¿Cómo te consideras?	<input type="checkbox"/> 3 25% Muy Importante	<input type="checkbox"/> 8 67% Importante	<input type="checkbox"/> 1 8% Insignificante
3. ¿Consideras que eres una persona valiosa?	<input type="checkbox"/> 7 58% Si	<input type="checkbox"/> 2 17% No	<input type="checkbox"/> 3 25% A veces
4. Te disgusta tu apariencia física.	<input type="checkbox"/> 2 17% Si	<input type="checkbox"/> 7 58% No	<input type="checkbox"/> 3 25% A veces
5. Te consideras un ser excepcional.	<input type="checkbox"/> 10 83% Si	<input type="checkbox"/> 0 0% No	<input type="checkbox"/> 2 17% A veces
6. Crees que tengas un buen número de Cualidades.	<input type="checkbox"/> 10 83% Sí	<input type="checkbox"/> 2 17% No	
7. Te quieres a ti mismo.	<input type="checkbox"/> 11 92% Si	<input type="checkbox"/> 1 8% No	
8. Consideras que el Curso-Taller te ayudo a mejorar tu autoconcepto.	<input type="checkbox"/> 11 92% Si	<input type="checkbox"/> 1 8% No	
9. El Curso-Taller te ha permitido tener una autoestima mayor.	<input type="checkbox"/> 12 100% Si	<input type="checkbox"/> 0 0% No	
10. ¿Has aprendido a aceptarte tal y como eres?	<input type="checkbox"/> 10 83% Si	<input type="checkbox"/> 2 17% No	

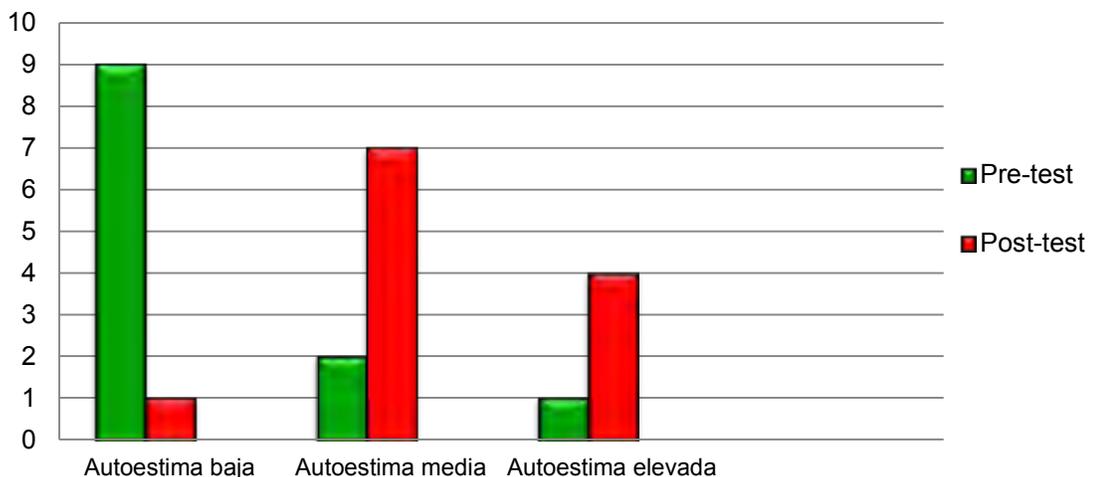
## 6.2 Interpretación de Resultados Gráficos.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en los test y el cuestionario representado en gráficas.

### Grafica 1.

Al analizar los datos del pre-test y pos-test se observa que hubo grandes cambios en la autoestima de los adolescentes, ya que al principio los datos arrojaron nueve adolescentes con autoestima baja y al termino del Curso-Taller solo un adolescente la presento, mientras los demás se fueron ubicando en autoestima media donde en el pre-test se localizaban dos y en el pos-test siete jóvenes, mientras que en la autoestima elevada antes del Curso-Taller se localizó solo un adolescente y al culminarlo subió a cuatro. Por lo que se logró aumentar la autoestima de los adolescentes con el Curso-Taller “Quiérete por lo que eres”.

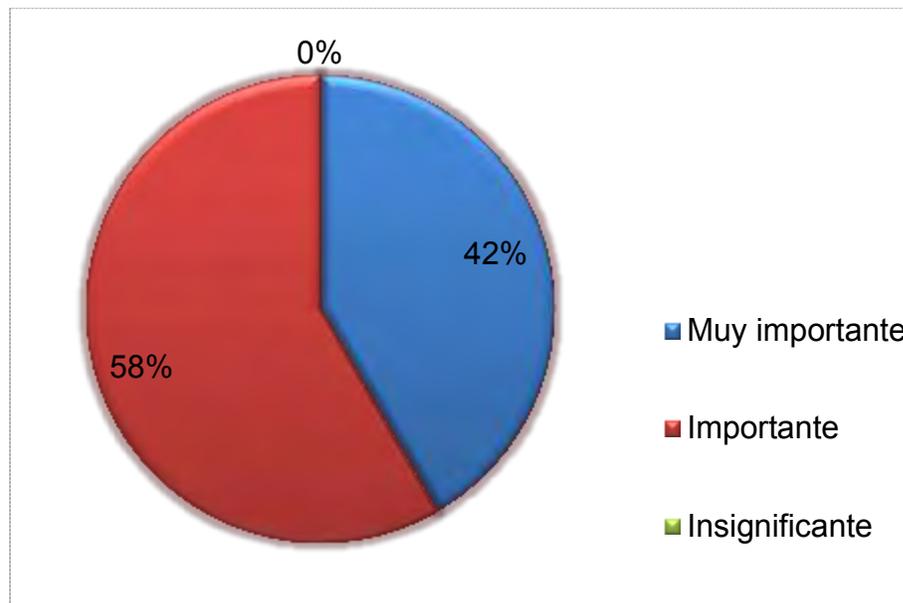
**Comparacion de niveles de autoestima entre pre-test y post-test**



Los resultados del cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” después de haber aplicado las sesiones con el grupo de 12 adolescentes se describen a continuación en las siguientes gráficas.

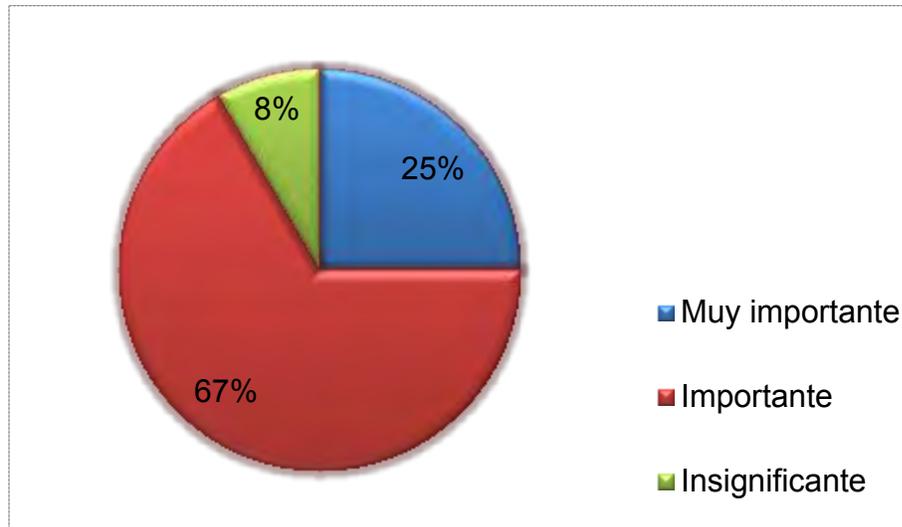
**Gráfica 2.**

Referente a la pregunta 1 del cuestionario aplicado a los adolescentes se obtuvo que el 42% de los jóvenes se consideran personas muy importantes, un 58% se consideran importantes y no hay adolescente que se considere insignificante.



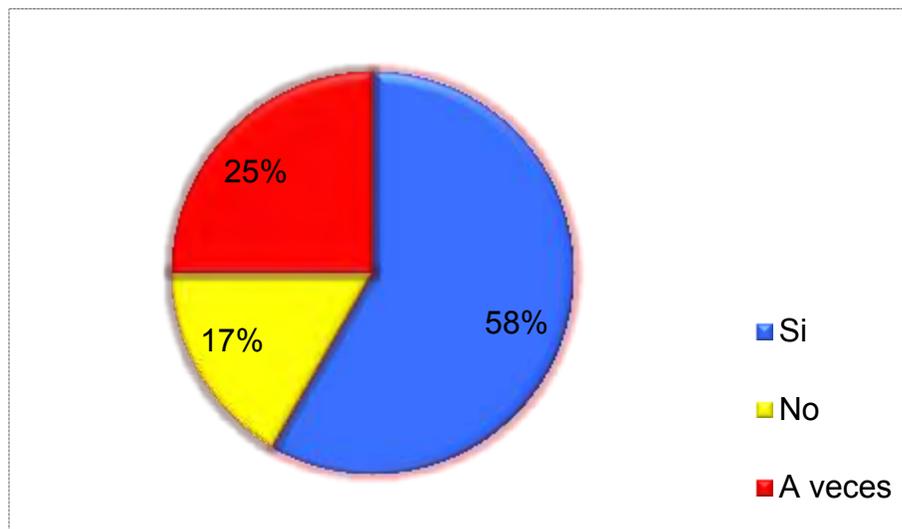
**Gráfica 3.**

En base a la pregunta 2 del cuestionario aplicado a los adolescentes, el 25% de los jóvenes expresaron sentirse muy importantes frente al grupo, el 67% se considera importante y el 8% se considera insignificante frente al grupo.



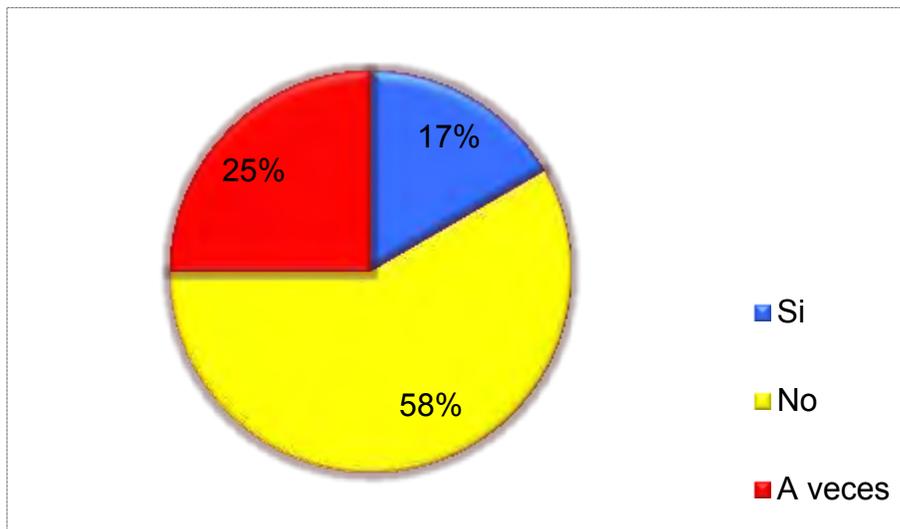
**Gráfica 4.**

En la pregunta 3 del cuestionario aplicado a los adolescentes se obtuvo que el 58% de los jóvenes consideran que son personas valiosas, el 17% no se considera valiosas, mientras que el 25% a veces se considera personas valiosas.



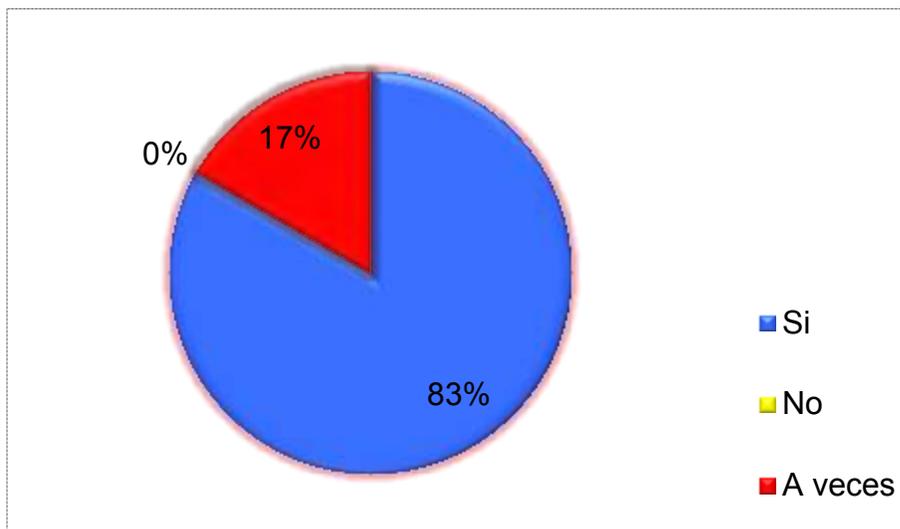
**Gráfica 5.**

Referente a la pregunta 4 del cuestionario el 58% de los adolescentes está conforme con su apariencia física, el 17% le disgusta su apariencia y el 25% a veces le disgusta su apariencia física.



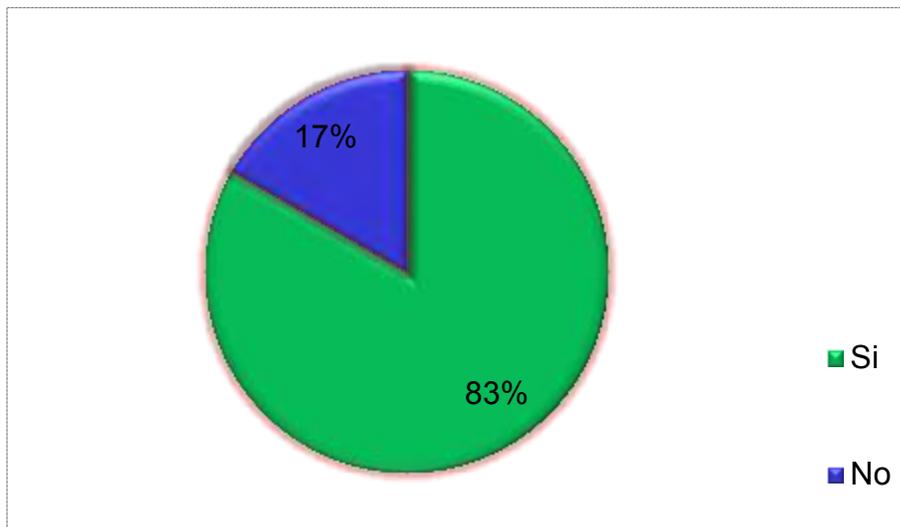
**Grafica 6.**

En la pregunta 5 del cuestionario aplicado a los adolescentes se obtuvo que el 83% de ellos se consideran seres excepcionales y el 17% a veces se considera excepcional.



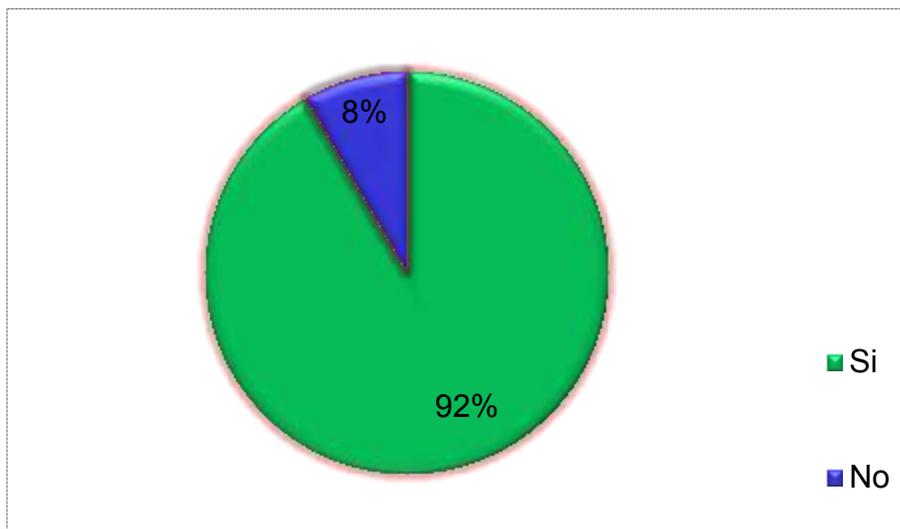
### Gráfica 7.

En base a la pregunta 6 del cuestionario se obtuvo que el 83% de los jóvenes dice tener un buen número de cualidades, mientras que el 17% considera lo contrario.



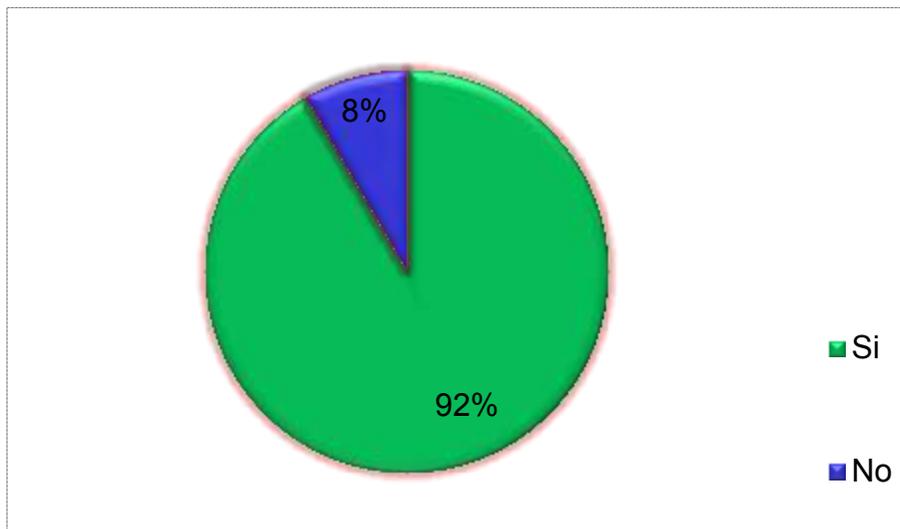
### Gráfica 8.

Referente a la pregunta 7 del cuestionario aplicado a los jóvenes se obtuvo que el 92% dice quererse a sí mismo y el 8% menciona no quererse.



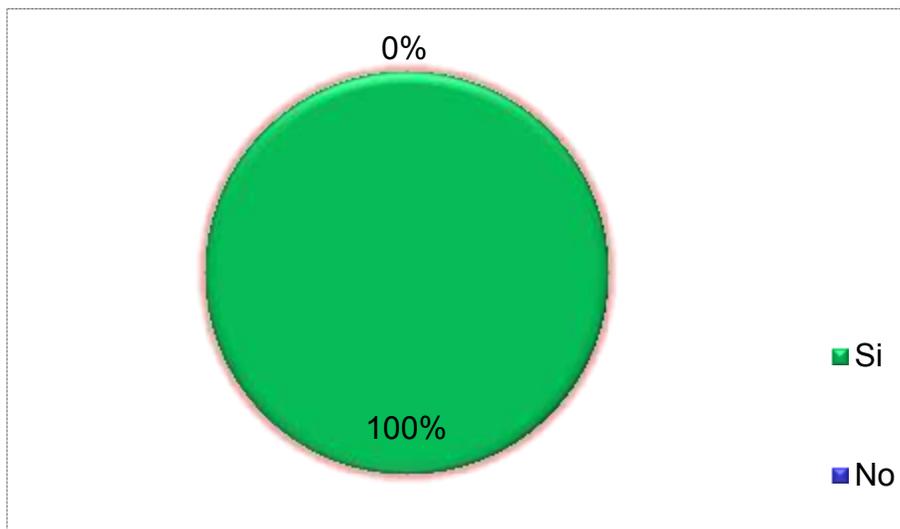
**Gráfica 9.**

En la pregunta 8 del cuestionario el 92 % de los adolescentes expreso que mejoro su autoconcepto gracias a la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” y solo el 8% expreso lo contrario.



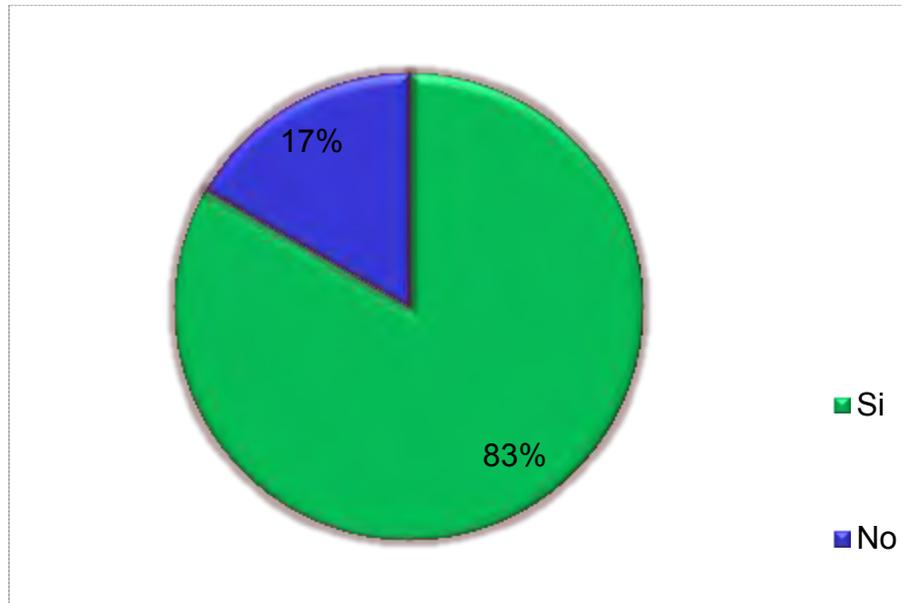
**Gráfica 10.**

En base a la pregunta 9 del cuestionario, de los 12 adolescentes que se les aplico el Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” el 100% expreso que les permitió tener una autoestima mayor.



**Gráfica 11.**

Referente a la pregunta 10 del cuestionario aplicado a los adolescentes se obtuvo que el 83% de los jóvenes expreso que al culminar el Curso-Taller aprendió a aceptarse tal y como son y el 17% de ellos expreso lo contrario.



### **6.3 Conclusiones del Tratamiento Estadístico.**

Tras la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” al interpretar los resultados y hacer una comparación entre el pre-test y post-test se puede observar un cambio satisfactorio en los adolescentes ya que los niveles de autoestima baja redujeron pasando de 9 adolescentes a solo uno con autoestima baja distribuyéndose los demás en la autoestima media y autoestima elevada, esto se puede observar en la gráfica 1.

También hay que mencionar que al final de la intervención, esto es, el finalizar el Curso-Taller se aplicó el cuestionario para evaluar la eficacia de este y dio importantes resultados positivos al presentarse un incremento en la autoestima, esto se puede observar en la gráfica 10 donde el 100% de los adolescentes expresaron que el Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” les había permitido tener una autoestima mayor. Esto no quiere decir que aquí queda este trabajo sino todo lo contrario, continuar para tener resultados mucho más favorables y así poder elevar esos datos estadísticos y que los adolescentes terminen aceptándose tal y como son ya que en la gráfica 11 el 83% expreso que aprendió a aceptarse como es, mientras que el 17% aun no lo hace, por lo que al seguir apoyando a los jóvenes se lograran resultados mucho más favorables.

Por lo tanto, tras el análisis de los resultados estadísticos se permite aceptar la hipótesis de esta investigación y se comprobó que tras la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” existió una influencia al elevar la autoestima de los adolescentes, al trabajar con pláticas, dinámicas y técnicas humanistas se hizo un gran énfasis en la parte cognitiva y emotiva de los adolescentes, con el objetivo de que se pudieran identificar a sí mismos, reforzando su autoconcepto y autoestima y así logrando que los jóvenes se mostraran más seguros y confiados, valoraran sus fortalezas y limitaciones que poseen e incluso que tuvieran un mejor desenvolvimiento y se expresaran con mayor fluidez verbalmente, además cabe destacar que ellos mismos fueron conscientes que tras la aplicación de este Curso-Taller hubo cambios en ellos y que las dinámicas los hacían reflexionar y aprender a valorarse por lo que son y no por lo que los demás dicen de ellos, además de comprometerse a seguir trabajando en ello.

## CONCLUSIÓN

La autoestima ha sido estudiada desde décadas anteriores sin embargo existen pocos estudios y aportaciones sobre todo en México sobre la autoestima en adolescentes y poco apoyo a grupos vulnerables sobre todo en orfanatos y si llega a existir este tipo de apoyo a esta clase de jóvenes resulta ser escaso e ineficiente, debido a diferentes factores como son los socioeconómicos, culturales y políticos. Bajo esta situación surgió esta investigación con el fin de aportar a este campo información y una propuesta que ayude a desarrollar una autoestima alta en adolescentes que vivan en situación vulnerable.

Esta tesis está sustentada en un objetivo el cual fue lograr una autoestima alta en los adolescentes que viven en el orfanato Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. ya que los chicos que viven en este tipo de situaciones son más vulnerables a los cambios de autoestima por lo que han vivido, debido a que en su niñez el ambiente en el cual se desenvolvían no genero aportaciones valiosas hacia su autoestima y es que esta es la esencia y valoración que se tiene como ser humano, al no ser desarrollada y estimulada adecuadamente se presentara problemas en esta etapa truncando su satisfacción futura.

La autoestima es un proceso variable y complejo que no solo está limitado al quererse o no quererse, sino que es un sentimiento realista y sano que tiende a variar constantemente, destacando el autoconcepto y autopercepción; la

valoración de estas actitudes encaminadas a la autoestima hacen que sea importante en los adolescentes y más aún en aquellos que han sufrido.

Cabe mencionar que la autoestima de un adolescente no está reducida al conocimiento de sus cualidades, capacidades y talentos, sino también a la correcta percepción de sus límites y dificultades. Por lo que es importante ayudar al adolescente a tomar conciencia de sus dificultades y se le señale que él es capaz de afrontar retos, debe creer en sus capacidades y haciendo que crezca su sentimiento de confianza y optimismo.

La autoestima alta es una condición para la estabilidad emocional, equilibrio personal y lo más importante para la salud mental. Por lo tanto, si un adolescente se siente seguro física y psicológicamente experimentara un sentimiento de confianza en su vida así como una identidad propia, experimentando un sentimiento de pertenencia a un grupo, desarrollando sus competencias y así cobrando conciencia de su valor como persona.

Este trabajo de investigación trae consigo el beneficio de haber encontrado los resultados planteados al principio de esta investigación, se logró que tras la aplicación del Curso-Taller “Quiérete por lo que eres” los adolescentes del Patronato Casa Hogar Córdoba A.C. resultaran favorables y beneficiados, puesto que la mayoría de ellos elevo su nivel de autoestima y ellos se sintieran a gusto durante el paso de las sesiones además de agradecidos y así contribuyendo a su desarrollo satisfactorio como personas. Por lo que se

sugirió a la Directora del orfanato seguir trabajado en este campo en función del bienestar de estos adolescentes.

Por lo tanto, este trabajo deja una plena satisfacción personal en vista de los resultados alcanzados en la aplicación así como una contribución al desarrollo del ejercicio profesional de la Psicología, esperando que en el futuro este proyecto pueda ser de gran utilidad para quien desee leer la investigación o aplicar la propuesta y tenga la certeza de que el Curso-Taller arrojará los datos deseados en los adolescentes.

Para finalizar, se sugiere que tras la aplicación de la propuesta dada en esta investigación se debe ofrecer apoyo total y condicional a todos los adolescentes con los que se trabajó, ya que ellos son la parte vulnerable y no debe quedar con solo aplicar sino que también se les debe reforzar y fortalecer día con día su autoestima.

## REFERENCIAS

- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo*. España: Ed. Sal terrae.
- Branden, N. (1987). *Como mejorar su autoestima*. México: Ed: Paidós.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Ed. Paidós.
- Branden, N. (1995). *La psicología de la autoestima*. México: Ed. Paidós.
- Bucay, J. (2005). *De la autoestima al egoísmo: Un dialogo entre tú y yo*. México: Océano.
- Coopersmith, S. (1976). *Antecedentes de la autoestima*. México: Paidós.
- Crozier, W. (2001). *Diferencias individuales en el aprendizaje: Personalidad y rendimiento escolar*. España: Ed. Narcea.
- De Gasperin, R. (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas*. México: Trillas.
- De Saint-Paul, J. (1999). *Autoestima, confianza en sí mismo*. España: Edaf.

- Duclos, G. (2011). *La autoestima un pasaporte a la vida*. España: Edaf.
- Hernández, Sampieri R., Fernández-Collado, C., y Baptista, P., (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill.
- Martínez, N. (2006, 14 de abril). Por los suelos el autoestima de los jóvenes. *El Universal*. México.
- Mestre, P., y Samper, E. (2001). Clima familiar y desarrollo del autoconcepto. Un estudio longitudinal en población adolescente. *Revista latinoamericana de psicología*. Colombia. Vol. 33. No.3.
- OMS. (s/f). *Salud de los adolescentes*. Recuperado de [www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/) el día 20 de diciembre de 2013.
- Papalia, D., y Wendkos, S. (2001). *Fundamentos del desarrollo humano*. México: McGrawHill.
- Paz, B. (2000). *Déficit de autoestima: Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. México: Trillas.

- Psicología. (s/f). *Artículo Desarrollo de la autoestima en adolescentes*. Recuperado de [tiempodehablar.paniamor.org](http://tiempodehablar.paniamor.org) el día 26 de diciembre de 2013.
  
- Ribeiro, L. (2002). *Aumente su autoestima*. España: Ed. Urano.
  
- Rodríguez Estrada, M. (1988). *Comunicación y superación personal*. México: Manual moderno.
  
- Rojas-Barahona, C. (2009). La escala de Autoestima de Rosenberg. *Revista Médica de Chile SciELO*. Chile. Vol. 137. No. 6. Recuperado de [www.scielo.org](http://www.scielo.org) el día 20 de diciembre de 2013.
  
- Sánchez, R. (2012). *Las autoestimas múltiples: Dimensiones de la autovaloración*. México: Trillas.
  
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Colombia: Pax.
  
- Satir, V. (2002). *El contacto íntimo. Como relacionarse con uno mismo y con los demás*. Colombia: Pax.

- Suarez, C., González, C., Suarez, S., Garza, S., Soto, J., y Vargas, M. (2004). *Desarrollo humano II: Adolescencia*. México: Trillas.
  
- Trasobares, M. (2000). *Como mejorar tu autoestima: Cambia tu vida y tus relaciones personales con autoestima*. España: Ed. Océano.

## GLOSARIO

**Actitud:** Es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas.

**Adolescencia:** Etapa comprendida desde el inicio de la pubertad hasta el complejo desarrollo del organismo aproximadamente a los 19 años.

**Asimilación:** Comprensión de lo que se aprende e incorporación de los conocimientos nuevos a los que ya se poseían.

**Autoconcepto:** Es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de autorreconocerse.

**Autodevaluación:** Acción constante de hacerse menos a uno mismo tanto en el ámbito individual como en el social.

**Autoestima:** Valoración generalmente positiva de sí mismo.

**Conciencia:** Conocimiento que el ser humano posee sobre sí mismo, sobre su existencia y relación con el mundo.

**Infancia:** Primera etapa en el desarrollo de la vida humana comprendido entre el nacimiento y la adolescencia.

**Interiorización:** Proceso para adoptar para sí, ya sea consciente o inconscientemente, mediante aprendizaje y vida social, las actitudes, creencias, valores y normas de otras personas, o, lo más frecuente de la sociedad o grupo al que se pertenece.

**OCDE:** Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**Orfanato:** Es una institución encargada del cuidado de los menores de edad, huérfanos o abandonados y de los niños o adolescentes a quienes las autoridades han separado de sus progenitores, retirándoles la patria potestad.

**Percepción:** Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

**Psicología:** Es la disciplina que estudia la conducta y los procesos mentales de las personas.

**Razonamiento:** Facultad que permite resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos, estableciendo conexiones causales y lógicas necesarias entre ellos.

**Sentimiento:** Es un estado de ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estas pueden ser alegrías, felicidad, dolor o tristeza. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

# ANEXOS

**ANEXO 1.** Test para evaluar la autoestima en los adolescentes



Universidad de Sotavento A.C.

Campus Orizaba

Estudios incorporados a la UNAM



**Nombre de la persona:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Fecha de aplicación:** \_\_\_\_\_

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSES)**

**INSTRUCCIONES:** Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor contesta con veracidad. La información obtenida será manejada de manera confidencial, pidiéndote que trates de ser honesto y sincero con tus respuestas.

Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada.

C. Muy de acuerdo

C. En desacuerdo

D. De acuerdo

D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia sí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

## ANEXO 2. Cuestionario para evaluar la eficacia del Curso-Taller



Universidad de Sotavento A.C.

Campus Orizaba

Estudios incorporados a la UNAM



Nombre de la persona: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor contesta con veracidad. La información obtenida será manejada de manera confidencial, pidiéndote que trates de ser honesto y sincero con tus respuestas.

Por favor, contesta las siguientes preguntas marcando en el recuadro la respuesta que consideres más apropiada.

1. ¿Cómo persona como te consideras?

Muy importante

Importante

Insignificante

2. Frente al grupo ¿Cómo te consideras?

Muy importante

Importante

Insignificante

3. ¿Consideras que eres una persona valiosa?

Si

No

A veces

4. Te disgusta tu apariencia física

Si

No

A veces

5. Te consideras un ser excepcional

Si

No

A veces

6. Crees que tienes un buen número de cualidades

Si

No

7. Te quieres a ti mismo

Si

No

8. Consideras que el Curso-Taller te ayudo a mejorar tu autoconcepto

Si

No

9. El Curso-Taller te ha permitido tener una autoestima mayor

Si

No

10. ¿Has aprendido a aceptarte tal y como eres?

Si

No