



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**“TALLER DE AUTOESTIMA UNA PROPUESTA  
PEDAGÓGICA  
PARA EL PROGRAMA TUTORÍAS ENTRE IGUALES.”**

INFORME ACADÉMICO DE SERVICIO SOCIAL.  
PARA OBTENER POR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA.

**PRESENTA:  
SINDI ALONSO GARCÍA**

ASESORA: LIC. CLAUDIA ELENA LUGO VÁZQUEZ



MÉXICO, D.F. 2010.



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.**

Empezaré por dar gracias a mis dos maravillosos padres, quienes han estado a mi lado en las buenas y malas dándome su amor, comprensión, confianza y sabiduría.

Gracias a mi hermano (bebé) por estar en los momentos difíciles a mi lado y aunque a veces no demostramos lo que sentimos eres importante para mi te amo.

Gracias a Israel por haber llegado a mi vida en el momento indicado y después de estos años de estar juntos hoy sé que puedo contar contigo siempre y en todo momento.

Gracias a mis padrinos Chepina y Fausto por confiar en mí, a mi tía Lupe por darme aliento con un alto grado de humor, a mi tía María por enseñarme que los seres humanos debemos ser humildes, a mis tíos(as) Lile, Juan, Carolina, Alejandro y Jorge.

Gracias Sofí, Andrea (Santy), Mari, Nicole, Kenny, Aranzasu, Pollo y Pablo porque inconscientemente estamos juntos cuando nos necesitamos.

Gracias a Enrique Alonso Estrella, Diana Alonso y Tony Alonso por los lindos momentos que vivimos.

Gracias a mi tía Yolanda y a Mariana por confiar en mí y apoyarme.

Gracias a mis amigas Aurora, Ivonne y Anayeli por estar a mi lado durante toda la carrera y después de ésta apoyarme en todas las locuras que se me ocurren.

Gracias a todos los niños con los que he trabajado, así como a las maestras que me han dado la oportunidad de aprender de ellas.

Gracias a todas las personas que confían en mí y también gracias a todas las personas que no confiaron; aprendí que lo que no me mata me hace más fuerte.

Mil gracias a la Lic. Claudia Lugo por todo su tiempo, apoyo y comprensión.

Gracias a la UNAM por darme la oportunidad tan maravillosa de tener aprendizajes de vida, a la Facultad de Filosofía y Letras porque dentro de ella he aprendido a ser tolerante y solidaria.

Gracias a mis sinodales por darse tiempo para leer mi trabajo.

Gracias a Dios por darme esta vida tan maravillosa.

Gracias, gracias, gracias.....

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1 TUTORÍA</b>	
1.1 Objetivos generales de la Tutoría de Acuerdo al Programa Institucional De la ANUIES	8
1.1.1 Modalidades de la Tutoría de Acuerdo al Programa de la ANUIES	9
1.1.2 Perfil del Tutor	10
1.1.3 Función del Tutor	11
1.2 Programa de Tutorías de la Facultad de Filosofía y Letras	13
1.2.1 Objetivos del programa institucional de tutorías de la FF y L	14
1.2.2 Características y funciones de los participantes del programa de tutorías de FF y L	14
1.2.3 Organización de las tutorías	15
1.3 Programa de Tutorías entre iguales de la Facultad de Filosofía y Letras	15
1.3.1 Objetivos del programa tutorías entre iguales de la FF y L	16
1.3.2 Estructura del programa tutorías entre iguales de la FF y L	17
1.3.3 Evaluación del programa tutorías entre iguales de la FF y L	18
1.3.4 Recursos con los que cuenta el programa tutorías entre iguales de la FF y L	19
<b>CAPÍTULO 2 AUTOESTIMA</b>	
2.1 psicología Humanista	21
2.2 Perspectiva histórica de la autoestima	26
2.3 Pilares fundamentales de la autoestima	28
2.4 Niveles de autoestima	29

**CAPÍTULO 3 VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA EN EL PROGRAMA TUTORÍAS ENTRE IGUALES**

3.1 Etapas del servicio social	32
3.2 Formas de trabajo	33
3.3 Problemas detectados y alternativas de solución	35
3.4 Valoración Crítica de la actividad desarrollada	40

**CAPÍTULO 4 PROPUESTA PEDAGÓGICA (TALLER)**

4.1 Presentación	44
4.2 Objetivo general	45
4.3 Metodología de trabajo	45
4.4 Contenidos	45
4.5 Forma de evaluación	46
4.6 Carta descriptiva por sesión	47

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>52</b>
---------------------	-----------

<b>FUENTES CONSULTADAS</b>	<b>56</b>
----------------------------	-----------

<b>ANEXOS</b>	<b>60</b>
---------------	-----------

# **INTRODUCCIÓN**

El presente Informe Académico de Servicio Social es una recopilación de dos años de trabajo en el Programa institucional Tutorías entre Iguales de la UNAM, que es coordinado por la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos y la Dirección General de Evaluación Educativa, y se llevó a cabo por primera vez, en la Facultad de Filosofía y Letras en el año 2007.

La tutoría es una actividad pedagógica que tiene como propósito orientar y apoyar a los alumnos durante su proceso de formación. Esta actividad no sustituye las tareas del docente, la tutoría es una acción complementaria, cuya importancia radica en orientar a los alumnos a partir del conocimiento de sus problemas y necesidades académicas, así como de sus inquietudes y aspiraciones profesionales.

Las tutorías se pueden clasificar en<sup>1</sup>:

- Burocrática –funcional: donde el docente que ejerce como tutor se limita a cumplir las disposiciones legales promulgadas, relativas a la atención del alumno (tiempo determinado para asistencia de los alumnos, revisión de exámenes).
- Académica: se interpreta como la intervención tutorial dedicada estrictamente al ámbito científico (asesoría para la realización de trabajos, facilitación de fuentes bibliográficas y documentales, comunicación y relación con centros de investigación).
- Docente: se divide en dos

---

<sup>1</sup> LÁZARO Martínez Ángel J, et al. *Calidad de las Universidades y Orientación educativa. España: Universidad de Alcalá. Ed. Aljibe, 2002. Mimeo Pág. 260*

- ▀ tutorías en pequeño grupo: donde el docente después de impartir clase intensifica o refuerza los conceptos mediante cuestiones que permitan a los estudiantes mostrar sus puntos de vista
- ▀ tutoría entre iguales: donde la acción tutorial es entre pares con una comunicación activa y un intercambio empático entre éstos; tocando aspectos como el desarrollo personal, asesoramiento de decisiones personales.

Esta última modalidad, la tutoría entre iguales es la que desarrollé y experimenté a lo largo del servicio social, para contribuir con el medio universitario y poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la licenciatura.

Con la acción tutorial ejercida se buscó formar a individuos integrales con objetivos y metas definidas. Así como elevar su rendimiento escolar y detectar las problemáticas que pudieran deteriorarlo.

En el primer capítulo se explica el programa “Tutorías entre Iguales”, modalidad novedosa en la que los alumnos(as) de 7º y 8º semestre, mayormente becarios del Programa Nacional de Becas para la Educación Superior (PRONABES) asumen el rol de tutor, aprovechando la experiencia y el conocimiento del ambiente universitario. Y los alumnos tutelados son estudiantes de primer ingreso (también becarios PRONABES) en proceso de integración a la vida universitaria. Ambos estudiantes se encuentran supervisados por un docente: tutor monitor.

En el segundo capítulo se toma como marco de referencia a la psicología humanista para dar paso a la definición del concepto de autoestima desde las diferentes perspectivas históricas, sus pilares fundamentales, así como los niveles que la conforman.

En el tercer capítulo se muestra una descripción detallada del proceso tutorial, donde se mencionan las etapas de éste, así como los problemas detectados de cada uno de los tutelados becarios y las soluciones brindadas

En el cuarto capítulo se muestra una propuesta pedagógica (Taller) de autoestima, que se encuentra dividido en tres sesiones con tres actividades cada una, cuyo objetivo fundamental es el brindar las herramientas necesarias para potencializar la autoestima de los becarios tutelos.

Por último las conclusiones donde narro la experiencia con una perspectiva pedagógica.

# **CAPÍTULO 1**

## **TUTORÍA**

## **Surgimiento del Programa Institucional de Tutorías en Educación Superior en México.**

La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), a partir de una investigación en las Instituciones de Educación Superior (IES), encontró que los principales problemas de éstas son la deserción, el rezago estudiantil y los bajos índices de eficiencia terminal, por tal motivo decidió elaborar un Programa Institucional de Tutoría, para así contrarrestar dichos índices, considerándolo una estrategia para el mejoramiento de la calidad de la Educación Superior en nuestro país.<sup>2</sup>

Dicho programa establece “objetivos relacionados con la integración, la retroalimentación del proceso educativo, la motivación del estudiante, el desarrollo de habilidades para el estudio, el trabajo, el apoyo académico y la orientación”.<sup>3</sup> Y a su vez realiza un estudio sobre las características y el comportamiento de la población estudiantil, en relación con los factores que influyen en su trayectoria escolar como son:

“La deserción. Entendida como una forma de abandono de los estudios superiores, adopta distintos comportamientos en los estudiantes que afecta la continuidad de sus trayectorias escolares.

El rezago. El cual consiste en un retraso en la inscripción a las asignaturas subsecuentes del plan de estudios en un lapso regular u ordinario.

Los bajos índices de eficiencia terminal. Se refiere a que el número de alumnos que ingresa a la licenciatura no concuerda con el número de alumnos que termina el proceso de titulación”.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES). *Programas Institucionales de tutoría; una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior*. México 2000. Pág. 19.

<sup>3</sup> *Ibidem*. Pág.20

<sup>4</sup> *Ibidem*. Pág.21.

El Programa Institucional de Tutorías maneja una atención personalizada, lo que favorece la atención a los problemas mencionados, siendo la TUTORÍA un apoyo para el estudiante.

### **La tutoría en este contexto es entendida como:**

Una actividad pedagógica que tiene como propósito orientar y apoyar a los alumnos durante su proceso de formación. Esta actividad no sustituye las tareas del docente, a través de las cuales se presentan a los alumnos contenidos diversos para que los asimilen, dominen o recreen mediante síntesis innovadoras.<sup>5</sup>

La tutoría es una acción complementaria, cuya importancia radica en orientar a los alumnos a partir del conocimiento de sus problemas y necesidades académicos, así como de sus inquietudes, y aspiraciones profesionales<sup>6</sup>

Una forma de atención educativa donde el profesor apoya a un estudiante o a un grupo pequeño de estudiantes de una manera sistemática, por medio de la estructuración de objetivos, programas, organización por áreas, técnicas de enseñanza apropiadas, integración de grupos conforme a ciertos criterios y mecanismos de monitoreo y control, entre otros<sup>7</sup>

Es un proceso de acompañamiento de tipo personal y académico para optimizar el rendimiento escolar, permitiendo solucionar problemas educativos, a través del desarrollo de hábitos de estudio, trabajo, reflexión, identificación con su nuevo medio educativo y convivencia social.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Universidad Nacional Autónoma de México. *Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura*. Manual del tutor. Pág. 7

<sup>6</sup> Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura *Manual de gestión de la tutoría*. Pág. 1.

<sup>7</sup> *Ibíd.* Pág. 42

<sup>8</sup> *Ibíd.* Pág. 43

### **1.1 Objetivos Generales de la Tutoría de Acuerdo al Programa Institucional de la ANUIES<sup>9</sup>.**

La implantación de un programa institucional de tutoría responde a un conjunto de objetivos relacionados con la integración, retroalimentación del proceso educativo, la motivación del estudiante, el desarrollo de habilidades para el estudio, el apoyo académico y la orientación. Por lo cual los objetivos son los siguientes:

- Orientar y apoyar al alumno en los problemas escolares y/o personales que surjan durante el proceso formativo (dificultades en el aprendizaje; relaciones maestro alumno; relaciones entre alumnos; etc.) y si es necesario canalizarlo a instancias especializadas para que lo atiendan.
- Apoyar al alumno en el proceso de toma de decisiones en su trayectoria escolar, de acuerdo a sus intereses capacidades y vocación.
- Apoyar al alumno en el desarrollo de una metodología de estudio y trabajo apropiada para las exigencias de la carrera.
- Dar seguimiento al alumnado en relación con los procesos de aprendizaje y trabajo académico, y así poder detectar dificultades y necesidades especiales a fin de provocar respuestas educativas adecuadas y los oportunos asesoramientos y apoyos.
- Señalar y sugerir actividades extracurriculares para favorecer un desarrollo profesional integral del estudiante.
- Propiciar las condiciones para establecer una relación de confianza que permita conocer aspectos de la vida personal del alumno, que influyen directa o indirectamente en su desempeño.

Los objetivos descritos anteriormente son imprescindibles para el buen funcionamiento del proceso tutorial.

---

<sup>9</sup>*Ibíd.* Pág. 45-48.

### **1.1.1 Modalidades de Tutoría de Acuerdo al Programa Institucional de la ANUIES.**

La actividad tutorial debe asumirse como un programa de atención individual, ya que es complejo y gradual, aunque en las primeras fases se podría utilizar la tutoría grupal. Por lo tanto las principales modalidades son:

#### *Individual.*

El tutor trabaja de manera personalizada con el estudiante para definir los objetivos que se perseguirán con el apoyo de la tutoría, así como un programa de actividades y la evaluación de las acciones recomendadas.<sup>10</sup>

#### *Grupal.*

El tutor atiende a un grupo de estudiantes que comparten necesidades académicas.<sup>11</sup>

Las tutorías también pueden diferenciarse por características de grupos escolares.<sup>12</sup>

Tutoría en programas de becas para estudiantes con necesidades económicas. Sus objetivos, así como las actividades que el tutor encomienda a los estudiantes tienen que estar estrechamente vinculadas a la normatividad y objetivos de dichos programas.

Tutoría en prácticas profesionales. En algunas entidades se establece como requisito formativo que el estudiante las lleve a cabo para desarrollar competencias específicas de la profesión. Durante la realización de ésta, el tutor proporciona apoyo y seguimiento a los estudiantes en la sede en donde se llevan a cabo dichas prácticas.

---

<sup>10</sup> *Ibidem.* Pág.64

<sup>11</sup> *Ibidem.* Pág. 66

<sup>12</sup> Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura *Manual del tutor* Pág. 8

La modalidad de tutoría más ampliamente conocida es aquella que se realiza con el fin de apoyar la realización de un trabajo terminal. En esta modalidad, el tutor orienta al alumno desde la concepción misma de su proyecto hasta la culminación del mismo, promoviendo que el proceso constituya en sí mismo una experiencia de aprendizaje formativa.

### 1.1.2 Perfil del Tutor.

Considerando que el ejercicio de tutoría recae en un profesor que se asume como guía del proceso formativo, es preciso señalar las características que debe tener el tutor dedicado esta práctica.

El diccionario de La Real Academia de la Lengua define al tutor como la persona encargada de orientar a los alumnos de un curso o asignatura.<sup>13</sup>

El tutor es aquél que posee una actitud ética y empática hacia los tutelos mediante un esfuerzo permanente de comunicación, lo cual le permite desarrollar las actitudes adecuadas par inspirar confianza y lograr la aceptación de los tutelos. Es fundamental que el tutor tenga habilidad para fomentar en el tutelado una actitud crítica e inquisitiva, como una forma de evidenciar las capacidades de éste, pero también para valorar en qué medida comprende y asimila el trabajo del tutor.

Es importante que las dos partes involucradas tutor y tutelado, estén conscientes del significado de la tutoría asumiendo que existe un compromiso en el que el primero está atento al desarrollo del segundo, mientras que éste debe desempeñar el papel más activo siendo actor de su propia aprendizaje.

---

<sup>13</sup> Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura. *Manual de gestión de la tutoría*. Pág. 6

### 1.1.3 Funciones del Tutor.

*El compromiso de adquirir la capacitación necesaria para la actividad tutorial.*

El tutor deberá mantenerse capacitado en el manejo de un concepto claro y actualizado de la formación integral de los estudiantes, concepto que deberá estar presente en las actividades de tutoría y en la relación permanente con los tutelos. Entendiendo que una relación cercana requiere de la formación de los tutores en el manejo de ciertas herramientas fundamentales, como por ejemplo la entrevista personal.

El conocimiento de características de los individuos, para identificar problemas de actitudes o comportamientos que pudiesen obstaculizar el desempeño del tutelado.

Mecanismos de registro de información y evaluación de los resultados de su actividad para así poder realizar el seguimiento de los tutelados.

*El compromiso de mantenerse informado sobre los aspectos institucionales y específicos del estudiante para optimizar su influencia en el desarrollo del alumno.*

La realización de un trabajo efectivo y eficaz de tutoría requiere, de parte del tutor, un esfuerzo permanente de acopio de información útil para llevar a cabo eficientemente su tarea y obtener resultados positivos sobre el rendimiento del estudiante, principalmente antecedentes académicos de cada tutelado durante su tránsito por el nivel educativo previo al que cursa.

Otro ámbito de relevancia que el tutor debe conocer es el marco institucional, el modelo educativo, la normatividad aplicable al proceso formativo, los lineamientos normativos de la institución en relación a las posibles trayectorias que puede elegir el alumno, los procesos de titulación y cumplimiento del servicio social.

Detectar situaciones del ambiente y de la organización escolar que, eventualmente, puedan alterar la dinámica académica de los estudiantes.

Establecer un contacto positivo con el tutelado, ya que el primer contacto es determinante en la creación del clima de confianza adecuado para el mejor funcionamiento de un programa de tutoría. En operación hay que construir y mantener una situación de interacción apropiada y satisfactoria de las partes. El tutor debe identificar los estilos y métodos de aprendizaje de cada tutelado, así como las características de su personalidad.

Identificación de Problemas, el tutor debe indagar sobre las condiciones de salud, socioeconómicas, psicológicas socio-familiares y fundamentalmente sobre los problemas personales de cada tutelado. Entre los problemas que pueden ser rápidamente identificados por su clara manifestación, o que incluso pueden permanecer largo tiempo sin ser tan evidentes, están los de adaptación que el alumno enfrenta en su nuevo medio escolar.

Toma de decisiones, el tutor tiene la responsabilidad en ello, ciertos mecanismos, como el establecimiento de un programa de atención, constituyen en sí mismos una toma de posición frente a determinados problemas y necesidades que él mismo ha detectado. Canalizar a los tutelados con problemas específicos a instancias adecuadas, es una acción válida.

Comunicación, todo programa de tutoría debe apoyarse en una permanente comunicación entre las partes y con los afectados. La comunicación tendrá algunas reservas, es decir, no se trata de difundir información generada en el proceso tutorial a toda la comunidad, sino de brindar un servicio útil a los diferentes actores, para apoyar su trabajo.

## **1.2 Programa de Tutorías en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México.**

Una de las estrategias políticas para contrarrestar la problemática económica de los estudiantes universitarios, consiste en ampliar la oportunidad de acceso y permanencia en educación superior a través del Programa Nacional de Becas para la Educación Superior (PRONABES), la UNAM cuenta con este programa desde el año 2001. Uno de los compromisos consiste en asignar a cada becario un tutor, para que reciba atención personalizada y apoyar su desempeño desde el inicio hasta el fin de sus estudios.

En la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, se encuentra el departamento de tutorías a cargo de la Maestra Brenda Cabral Vargas, el cual se encarga de asignar un tutor a las/los estudiantes becarios así como verificar que se lleve a cabo el programa institucional de tutorías, que a continuación se describe.<sup>14</sup>

El propósito de este programa es favorecer el desempeño académico de los alumnos mediante una actividad tutorial que es entendida como:

Una actividad sistemática de apoyo institucional a cargo de profesores e investigadores para orientar a los alumnos en la resolución de los problemas que obstaculizan su desempeño académico y personal en la universidad. Además es un método de enseñanza complementario, compensatorio y personalizado.<sup>15</sup>

Un conjunto de actividades para la mejora de la calidad, son un apoyo a la labor tutorial, basados en cursos y talleres diseñados con la finalidad de mejorar las competencias de docentes y alumnos.

---

<sup>14</sup> Programa que coordino la jefa del departamento de tutoría de la Facultad de Filosofía y Letras Dra. Lura Mayagoitia Penagos.( del año tal- a tal)

<sup>15</sup> Facultad FilosofíaLetras,UNAM,[http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog\\_tutoria.htm](http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog_tutoria.htm),2008[consultada :25 de agosto,2008]

### **1.2.1 Objetivos del Programa Institucional de Tutorías de la Facultad de Filosofía y Letras.**

Los principales objetivos son:

Que el alumno reciba orientación para integrarse a la facultad, conozca su facultad y la carrera que cursa. Apoyo para que identifique dificultades académicas. Estímulo para mantener y mejorar su desempeño académico. Orientación para asistir a servicios de atención especializada cuando su problemática personal lo demande.

### **1.2.2 Características y Funciones de los Participantes del programa de tutorías de la Facultad de Filosofía y Letras**

- **Perfil del tutor.**

Este reunirá las siguientes características:

Será un profesor sensible a la importancia de su función como tutor de la disciplina y campo profesional, conocedor los procesos formativos de sus alumnos, mediador de las relaciones institucionales que establece el alumno, informador y formador, reconocerá en sí mismo a un profesional que no tiene todas las respuestas, facilitador y modelo de formas de comunicación, modos de actuación, ética y valores, así como conocedor de los límites de la función tutorial.

- **Funciones del tutor.**

Se establecerá un contacto positivo con el alumno, orientará, asesorará y acompañará al alumno. Le mostrará al alumno la responsabilidad en el proceso de aprendizaje y de su formación, identificará problemas de aprendizaje, salud, socioeconómicos, psicológicos y familiares. Tomar decisiones para fortalecer las acciones necesarias para el cambio. Establecerá programas de atención y canalización del alumno a instancias adecuadas.

### **1.2.3 Organización de las Tutorías.**

Cada tutor organizará sus tutorías tomando en cuenta los lineamientos que defina cada facultad o escuela, en los cuales se considerará:

Su tiempo, el número de alumnos asignados así, como sus características escolares.

El tutor deberá reunirse con sus alumnos asignados un mínimo de tres veces durante el semestre, en forma individual o grupal. También debe analizar la información individual de los alumnos para definir el contenido de las reuniones de tutoría y fijar la fecha de la primera reunión con ellos y contar con una plataforma de conocimiento que le permita acordar formas de interacción y apoyo.

Las tutorías personales consistirán en reuniones breves con contenido puntual, el cual será definido en función del tipo de ayuda que necesite el alumno.

Las tutorías pueden darse por correo electrónico cuando el tutor se encuentre fuera de la universidad, en otro estado o país.

### **1.3 Programa de Tutoría Entres Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.**

El programa institucional Tutorías entre Iguales de la UNAM<sup>16</sup>, está conducido por la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos y la Dirección General de Evaluación Educativa, y se llevó a cabo en la Facultad de Filosofía y Letras por vez primera. Dicho programa es una modalidad novedosa en la que los alumnos y alumnas de 7º y 8º semestre (mayormente becarios del programa PRONABES) asumen el rol de tutor, aprovechando la experiencia y el conocimiento del ambiente universitario. Y los alumnos tutelados son estudiantes de

---

<sup>16</sup> Programa de servicio Social: tutoría entre iguales con alumnos becarios PRONABES. Proyecto Elaborado por académicas de la DGOSE: Lic. Dolores Maya, Mtra. Sara Cruz, Lic. Marcela Valadés; Y coordinado en la Facultad de Filosofía y Letras por la Dra. Laura C. Mayagoitia P.

primer ingreso (también becarios PRONABES) en proceso de integración a la vida universitaria. Ambos estudiantes se encuentran supervisados por un docente tutor monitor, algunos participan como asesores de los alumnos becarios tutores que escojan como medio de titulación el Informe de Servicio Social.

Los estudiantes de nuevo ingreso tendrán la posibilidad de expresar libremente sus inquietudes, pedir consejos, desarrollar el sentido de pertenencia a la institución y recibir ayuda para enfrentar situaciones que consideren críticas apoyando su toma de decisiones en la experiencia de alumnos que ya han desarrollado conocimientos y habilidades que les ha permitido conocer y avanzar en la universidad y que fungirán como el compañero tutor.

Es decir, ofrece una visión de los propios alumnos que han cursado el plan de estudios y están en una etapa de consolidación como estudiantes acerca del ambiente y las normas institucionales y no institucionales.

En este programa el Compañero-Tutor tiene una participación amplia e interactiva en la que rescata su propia experiencia como estudiante y acompaña a un compañero novato a partir de acciones que conlleven a la adaptación y al logro de los estudios universitarios.

### **1.3.1 Objetivos del Programa Tutorías Entre Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.**

Son los siguientes<sup>17</sup>:

- Orientación para que el alumno se integre a la institución.
- Orientación para que conozca su facultad y la carrera que cursa.
- Apoyo para que identifique dificultades académicas.

---

<sup>17</sup> Facultad de Filosofía y Letras, [http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog\\_tutoria.htm](http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog_tutoria.htm), 2008 [consultada :25 de agosto, 2008]

- Estímulo para mantener y mejorar su desempeño académico.
- Orientación para asistir a servicios de atención especializada cuando su problemática personal lo demande.

### **1.3.2 Estructura del Programa Tutorías Entre Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.**

Con el fin de implementar las actividades del Compañero-Tutor de manera eficiente es necesario que reciban una capacitación que les permita iniciar actividades con los alumnos del primer semestre. La capacitación incluye los siguientes temas:

Acogida de participantes al programa, actividad de integración de compañero tutor y tutelados, identidad universitaria, compromiso y respeto por la actividad de tutoría, habilidades de comunicación, herramienta de entrevista, preparación para exámenes, organización del tiempo, procesos y lineamientos para el seguimiento de los estudiantes, delimitación de la intervención del compañero tutor, uso del correo electrónico, foros del compañero tutor, apoyos de canalización.

Se dará asesoría y seguimiento a las actividades de los alumnos participantes del programa de compañero tutor por parte de las académicas responsable de la atención psicopedagógica de becarios de la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos. Además se asignará un profesor-tutor encargado de coordinar el trabajo de cinco compañeros tutores y compartirá con ellos la responsabilidad de los estudiantes tutorados.

Las funciones centrales del docente-tutor monitor son:

Orientar las actividades del compañero-tutor, reunión mensual con el grupo de compañeros tutores, mediar las necesidades entre el compañero-tutor y los

tutorados, canalizar oportunamente a Psicopedagogía al estudiante que lo requiera.

Las intervenciones del compañero tutor con los alumnos son individuales una vez a la semana en un horario y lugar preestablecido durante el primer semestre. Durante el segundo semestre las sesiones se espaciarán de acuerdo a las necesidades del alumno y podrán llevarse a cabo algunas en pequeños grupos.

Cada Compañero-tutor contará con 3 alumnos bajo su responsabilidad.

La relación oficial será de un ciclo escolar.

### **1.3.3. Evaluación del Programa Tutorías Entre Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.**

Al inicio del programa se aplicarán dos cuestionarios, uno al compañero tutor y otro a los tutorados con el fin de conocer el impacto de la experiencia en ambos estudiantes. Al final de cada semestre se aplicará nuevamente el mismo cuestionario a manera de evaluación que permita identificar los logros y rediseñar acciones.

Además el compañero-tutor será evaluado por sus tutorados y también realizará una auto-evaluación de compañero tutor y tutorado

#### **1.3.4. Recursos con los que Cuenta el Programa Tutorías Entre Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.**

El programa, por ser institucional, cuenta con todos los servicios como son:

- ✓ Salas para la capacitación.
- ✓ Material fotocopiado para la capacitación.
- ✓ Computadoras y cañón.
- ✓ Salas para llevar a cabo la tutoría.
- ✓ Reproducción de cuestionarios.
- ✓ Sala para eventos de integración.

Podemos concluir que la tutoría entre iguales es una acción donde todos los participantes logran establecer un aprendizaje significativo y cooperativo, con base en una buena comunicación y adaptación al medio universitario.

# **CAPÍTULO 2.**

# **AUTOESTIMA**

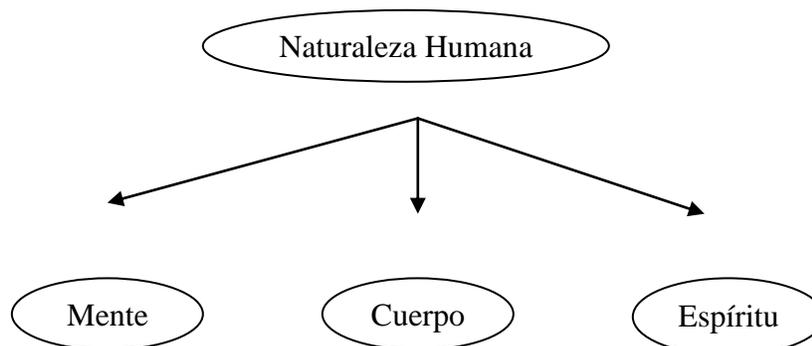
El presente capítulo muestra un panorama general del tema de la autoestima, partiendo de la psicología humanista siendo la encargada del estudio de la naturaleza humana con el fin de alcanzar el mayor potencial humano, sus principales representantes son Rogers y Maslow. Se realiza una descripción de la perspectiva histórica de la autoestima desde William James hasta Nataniel Branden, así como las características de ésta en sus niveles alto y bajo.

### 2.1 Psicología Humanista.

Esta corriente psicológica surge a finales de 1950 y principios de 1960. Se le conoce como la tercera fuerza en Psicología, después del Psicoanálisis y el Conductismo ya que estas disciplinas fueron las únicas que se encargaron del estudio del aspecto humano referente a las emociones.

El estudio de la Psicología Humanista se enfoca a la búsqueda de la armonía de la naturaleza humana para ayudar a alcanzar el mayor potencial de cada uno de los sujetos.

Esta corriente psicológica destaca lo siguiente:



Se buscaba una nueva ciencia humana que no sólo se enfocara en lo físico sino que “estudiara a las personas como sabedoras, electoras, valedoras, emocionales y seres únicos en el universo”.<sup>18</sup>

Los psicólogos humanistas rechazan *controlar* la conducta humana, **intentan entender** a los hombres que están en el proceso de alcanzar su potencial completo y verificar aspectos que los motivan.

Entre los principales representantes de la Psicología Humanista se encuentran

Abraham Maslow y Carl Rogers.

- **Abraham Maslow.**

Es considerado el responsable de hacer de la psicología humanista una rama formal de la psicología.

Realizó un estudio con personas que consideraba autorrealizadas y llegó a la conclusión de que “la gente autorrealizada tenía las siguientes características:

1. Percibían la realidad exacta y completamente.
2. Demostraban una gran aceptación de ellos mismos y de los otros.
3. Se manifestaban espontáneamente y de forma natural.
4. Tenían la necesidad de la privacidad.
5. Tendían a ser independientes de su entorno y cultura.
6. Demostraban una constante frescura de apreciación.
7. Tendían a tener experiencias místicas periódicamente.

---

<sup>18</sup> HERGENHAHN, B. R. *Introducción a la Historia de la Psicología*. pág.586.

8. Se preocupaba por todos los hombres y no sólo por los amigos, los parientes y los conocidos.
9. Tendían a tener pocos amigos.
10. Tenían un sentido ético muy fuerte pero no aceptaban la ética convencional.
11. Tendían un buen sentido del humor, nada hostil.
12. Eran creativos”.<sup>19</sup>

De acuerdo a esto “Maslow propone una jerarquía de necesidades, en la cual explica que cuando las necesidades fisiológicas (hambre, sed y el sexo) se cubren de forma previsible, se pueden abordar las necesidades de seguridad (protección frente a los elementos, dolor y peligros inesperados) cuando las necesidades de seguridad están razonablemente cubiertas, se es libre para abordar las necesidades del amor y de la propiedad (la necesidad de amar y ser amado, compartir la vida con alguien apropiado); cuando dichas necesidades se satisfacen, se está liberado para ponderar las necesidades de estima (para hacer una reconocible contribución para el bienestar de las personas más próximas) si éstas se cubren satisfactoriamente, y finalmente culminar con la autorrealización (que es cuando el individuo alcanza un potencial humano completo)”.<sup>20</sup> Por ello es que la autorrealización ocurre pocas veces ya que para llegar a este peldaño, cada individuo debe conocerse y aceptarse tal y como es, identificando honestamente sus virtudes, valores y defectos, estar motivado para seguir elevando su potencial, lo cual hasta cierto punto causa conflictos y miedos.

---

<sup>19</sup> *Ibidem.* Pág.603

<sup>20</sup> *Ibidem.* Pág.602

- **Carl Rogers.**

Durante sus investigaciones desarrolló una teoría de la personalidad y postuló un impulso innato humano hacia la autorrealización<sup>21</sup>, siendo éste un aporte más a la Psicología Humanista.

Rogers plantea que si este impulso innato se vive como marco de referencia, existe la gran probabilidad de que se vivirá plenamente. Desafortunadamente la mayoría de las personas no viven de acuerdo a sus sentimientos más profundos (proceso de valor organisémico), y para ello propone prestarles una atención positiva incondicional, la cual se da cuando “se ama y se respeta a la gente por lo que realmente son, así que no hay necesidad de rechazar y distorsionar ciertas experiencias<sup>22</sup>.”

Así que cuando las personas viven de acuerdo a su proceso de valoración organisémico, están funcionando plenamente. La persona que funciona plenamente abraza la vida de modo muy parecido a como lo hacen las personas autorrealizadas de Maslow.

Carl Rogers concluyó que la única manera de comprender a una persona es determinando la realidad subjetiva de la persona, para ello impulsó la terapia centrada en el cliente por medio de la técnica Q<sup>23</sup>, la cual permite hacer una comparación entre el yo real y el yo ideal para llegar a la autorrealización.

Tanto para Maslow como para Rogers es importante un buen ambiente para desarrollar la autorrealización y para esto es fundamental la autenticidad, la aceptación y la empatía.

---

<sup>21</sup> *Ibidem*, pág.607

<sup>22</sup> *Ibidem*, pág.608

<sup>23</sup> *Ibidem*, pág. 614

Los humanistas plantearon como principios básicos<sup>24</sup>:

- Lo que se pueda aprender sobre los hombres estudiando a los animales irracionales tiene poco valor.
- La realidad subjetiva es la guía primaria de la condición humana.
- Estudiar a los individuos es más informativo que estudiar qué es lo que tienen en común con otros grupos de individuos.
- La investigación debería buscar información que ayude a resolver los problemas humanos.
- El objetivo debería ser describir en todos los sentidos lo que significa ser un ser humano

Los psicólogos humanistas “rechazan categóricamente el objetivo de predecir y controlar la conducta humana”<sup>25</sup>.

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

---

<sup>24</sup> *Ibidem*, pág. 601

<sup>25</sup> *Ibidem*, pág.601

## 2.2 Perspectiva Histórica de la Autoestima.

En la actualidad existe una conciencia clara de la importancia de la autoestima, sabemos que si un ser humano no logra realizarse por completo sin una sana autoestima, una sociedad no funciona adecuadamente si sus miembros no se valoran a si mismos. Por tal razón vale la pena mencionar que dicho tema se ha desarrollado desde el año de 1969 por vez primera por William James seguido por Stanley Coopersmith, en años más recientes a Bednar y Peterson y actualmente con Nathaniel Branden.

El padre de la Psicología norteamericana William James y en su libro *Principles of Psychology*, se halla el primer intento por definir *Autoestima*:

*“Yo, que para la época he arriesgado todo para ser un Psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más de psicología sobre yo. Sin intento no puede haber fracaso; sin fracaso no hay humillación. Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinado por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador nuestro éxito”<sup>26</sup>, por lo tanto:*

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

---

<sup>26</sup> BRANDEN, Nathaniel. *El poder de la Autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México. Paidós, 1994. Pág. 21

Con esta definición William James nos dice: es que si un sujeto basa su autoestima en cómo se compara con los demás en cualquier tema. Si nadie puede estar a la par de su pericia su autoestima queda satisfecha.

Por lo cual nos está diciendo que se coloca la autoestima de los sujetos a merced de otros y al estar fuera del control volitivo de estos, tal como son las elecciones o acciones ajenas, se provoca angustia. Este primer intento por definir autoestima en la actualidad.

Stanley Coopersmith.

autor del libro, *The Antecedents Of Self –Esteem*, la define como:

*“Entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito”<sup>27</sup>. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.*

Esta afirmación representa un gran paso, con respecto a James, pero aún plantea interrogantes y los deja sin responder.

Richard L. Bednar, M Gawain Wells y Scout R. Peterson, en su libro *Self*

*Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*, ofrecen la siguiente definición:

*“La Autoestima es un sentido subjetivo de autoaprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica, entonces la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una autopersepción exacta”<sup>28</sup>.*

---

<sup>27</sup> *Ibídem.* Pág. 22

<sup>28</sup> *Ibídem.* Pág. 23

De esta definición lo que se puede rescatar es que la autoestima genuina está basada en la realidad.

Una de las definiciones más ampliamente difundidas es la del libro Towar a State of Esteem: The Final Reporto of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility:

La autoestima se define como: “apreciar mi propio merito e importancia y tener el carácter para responder por mi mismo y actuar de forma responsable con los demás”<sup>29</sup>.

Nathaniel Branden en el libro El Poder de la Autoestima la define como:

*“La predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad”<sup>30</sup>.*

### 2.3 Pilares Fundamentales de la Autoestima.

Ésta tiene dos pilares fundamentales<sup>31</sup>:

- **Un sentido de eficacia personal.** Autoeficiencia que significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de intereses y necesidades de si mismo.
- **Un sentido de mérito personal.** Autodignidad que quiere decir seguridad del valor y actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz, comodidad de expresar apropiadamente los pensamientos deseos y necesidades, sentir alegría es un derecho natural.

---

<sup>29</sup> Ibídem. Pág. 24

<sup>30</sup> Ibídem. Pág. 45

<sup>31</sup> Ibídem. pág. 44

La necesidad de autoestima, surge del resultado de dos hechos básicos inherentes a la especie:

- El primero es que la supervivencia y dominio del medio ambiente dependen del uso apropiado de la conciencia. Y el bienestar depende de la capacidad de pensar.
- El segundo es que el uso correcto la conciencia no es automático, no está construido por la naturaleza. Existe un elemento crucial de elección en la regulación de su actividad y por lo tanto de responsabilidad personal.

La Autoestima no es un don gratuito que sólo necesitamos pedir. Su posesión a través del tiempo representa un logro. Para ser auténtica la autoestima debe basarse en la realidad, corresponder a aquello que depende única y exclusivamente de nuestra elección volitiva. No puede estar en función de la familia en la que nacimos, o la raza, o de los logros de los ancestros.

La Autoestima es una experiencia íntima; habita en el alma, es lo que yo pienso y siento respecto de mí mismo, no lo que otras personas sienten y piensan de mí, este hecho cuesta mucho.

#### **2.4 Niveles de Autoestima.**

Es importante conocer las características de un sujeto que tiene una autoestima baja o alta, así como las formas en las que se manifiesta.

Un sujeto con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones. Aunque no significa que tenga un estado de éxito total y constante, es reconocer sus propias debilidades y limitaciones, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Todo sujeto tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abrumba, los problemas se acumulan, la vida le parece insoportable. Cuando se cuenta con una autoestima alta se toma a estos momentos como depresión o crisis que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes.

Un sujeto con autoestima baja piensa que no vale nada, vive engañado, pisoteado, menospreciado por los demás. Y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa, se ocultan tras un muro de desconfianza, se hunden en la soledad y el aislamiento, posteriormente se vuelven apáticas, indiferentes, el temor es un compañero natural.

En definitiva la importancia de la autoestima reside en que es la plataforma desde la cual se proyectan diversas áreas de la vida. El fin último de todo individuo es alcanzar la felicidad por lo tanto el lograrlo depende única y exclusivamente de él.

**CAPÍTULO 3**

**VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

**PEDAGÓGICA EN EL**

**PROGRAMA TUTORÍAS ENTRE**

**IGUALES**

Después de dar sustento teórico a este informe me remitiré a describir la experiencia que viví durante mi servicio social, en el cual trabajé con 4 alumnos de primer semestre del colegio de Historia, recién egresados del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), durante el proceso tutorial se enfrentaron, analizaron y resolvieron, problemáticas físicas, escolares y emocionales siempre con ayuda de un tutor monitor.

### **3.1 Etapas del Servicio Social.**

Dentro del servicio social del programa tutorías entre iguales, existieron etapas fundamentales:

1. La primera fue la capacitación que se dió en los cursos- talleres de formación de compañeros tutores, teniendo como base los temas de habilidades en la entrevista, técnicas de estudio, capacitación para el manejo del sistema automatizado del registro de seguimiento, la motivación escolar y autoestima. los cuales me brindaron las herramientas necesarias para desempeñarme como tutor alumno.
2. La segunda etapa fue la planificación y programación de las tutorías que se hizo tomando en cuenta las necesidades de cada uno de los tutelos, teniendo claros los objetivos que se deseaban alcanzar, así como las actividades, recursos materiales y personales, que se requerían para lograrlos.
3. La tercera etapa fue la realización de actividades planeadas con anterioridad; se tenía que analizar qué método e instrumentos (dependiendo del estilo de aprendizaje, visual, auditivo, kinestésico) eran los adecuados para cada tutelo alumno. además que cada sesión tutorial surgían nuevas temáticas, por lo tanto el tutor- alumno debía estar preparado para dar respuesta a éstas.

4. La cuarta etapa fue el registro en el sistema de seguimiento de tutorías (SISSET), después de cada sesión tutorial, ésta se registraba en la base de datos del sistema de registro de seguimiento para becarios tutorados, en el ubicada en el portal del becario, para esto cada tutor-alumno contaba con una clave de acceso, para entrar a la base de datos y registrar la descripción de la tutoría<sup>32</sup>.
5. La quinta la canalización de aquellos tutelos alumnos que lo necesitaran, a distintas instancias.
6. Y la sexta y última fue la evaluación, que consistió en entregar un informe detallado de las actividades realizadas, también se agendó una entrevista con los tutelos, para ser evaluado mi desempeño dentro del programa.

### **3.2 Formas de Trabajo.**

Después de conocer a los 4 tutelos alumnos de la licenciatura de Historia, me di a la tarea de conocer el plan de estudios de esta licenciatura, para así sentirme más familiarizada con los tutelos alumnos.

Posteriormente en una sesión grupal se estableció el encuadre del proceso tutorial, horario de las sesiones de tutoría, los lugares donde se llevarían a cabo estas, los objetivos, los roles a desempeñar dentro de la tutoría.

Las sesiones de tutoría fueron individuales y grupales, tomando como base las inquietudes de cada tutelo.

---

<sup>32</sup> [http:// www.becarios.unam.com.mx](http://www.becarios.unam.com.mx) [ consultada 5-03-2009]

Poco a poco los tutelos y yo nos fuimos conociendo, mediante entrevistas, ejercicios de trabajo, visitas a la biblioteca (buscando material de consulta para trabajos). Fue difícil conocer realmente a cada uno de ellos, en gran medida porque pasaban por un momento de cambio drástico (la salida del CCH y la entrada a la facultad).

Fue un gran reto ya que entre la licenciatura de historia y la de pedagogía existen lineamientos diferentes. El objeto de estudio, la seriación de las materias, obviamente los créditos de las materias etc.

Mediante las sesiones de tutoría los tutelos alumnos conocieron la facultad: servicios académicos, biblioteca, salones, sala de maestros, baños, salones de actos. En términos generales se trató que los tutelos se empaparan de los servicios que ofrece la facultad. Posteriormente se extendió la explicación a todo el campus universitario: facultades (circuito interno, externo), zona cultural (bibliotecas, hemeroteca), institutos, estadios, murales, rutas de acceso a cada una de éstas.

Se organizaron varios cursos-talleres por algunos tutores-becarios, referentes a: habilidades de información, cómo conservar la beca y de técnicas de estudio. En el que participe de manera directa fue en el primero que se realizó en el aula Automatizada de la biblioteca Samuel Ramos, impartido por la bibliotecóloga que está a cargo de la biblioteca.

Se realizaron visitas guiadas por los murales de Ciudad Universitaria, el del estadio olímpico, los de la biblioteca central, el del auditorio Alfonso Caso de la facultad de derecho, los de las facultades de odontología y medicina. También se realizó un recorrido por el gimnasio olímpico de CU, la alberca y los estadios de prácticas de tiro de arco y fútbol americano. Para que así los tutelos conocieran los diversos deportes que se ofrecen a la comunidad universitaria.

Tuvimos un par de sesiones en la coordinación de historia, con el secretario académico, para conocer acerca de las materias, profesores, horarios y cursos a los cuales tenían acceso, así como los trámites correspondientes para inscribirse.

En varias ocasiones el contacto fue por teléfono, internet (correo electrónico y chat) y mensajes vía celular.

Se realizaron sesiones donde el contenido fueron estrategias de aprendizaje, por ejemplo: los tipos de exámenes que existen y como prepararse para éstos, estrategias de repaso, búsqueda de información, cómo realizar un ensayo, cómo realizar un trabajo académico.

Con el fin de cumplir con el objetivo principal de este programa y lograr que los tutelos alumnos logran adaptarse al medio universitario, conservando la beca y aprovechando al máximo los servicios que tienen como parte de la comunidad universitaria, se realizó el trabajo antes mencionado.

### **3.3 Problemas Detectados y Alternativas de Solución.**

Ya se había mencionado que los tutelos con los que trabajé son de la licenciatura de historia.

El principal problema enfrentado fue el no ser de la misma licenciatura, en un primer momento los tutelos manifestaron la duda de no saber en qué o cómo les podría ayudar una pedagoga.

A continuación describiré las problemáticas detectadas en los tutelos y las soluciones brindadas:

Tutelo “a”

Problemáticas detectadas a partir de platicas, entrevistas abiertas y actividades específicas	Soluciones brindadas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas personales, que no le permitían acudir a la facultad (Económicos).</li> <li>• Falta de hábitos de estudio.</li> <li>• Falta de organización de tiempo.</li> <li>• Reprobación de materias (por faltas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En cuanto a lo económico ya contaba con el apoyo de la beca, con respecto a la situación que se vivía en su casa, debía dividir responsabilidades con sus hermanos que les permitieran a todos realizar sus actividades.</li> <li>➤ Sesión de tutoría con técnicas de aprendizaje, el poder inscribirse a un taller en el COE.</li> <li>➤ El conciliar con los profesores para que le dieran una tolerancia de tiempo más amplia y así no reprobara materias por faltar a clases.</li> </ul>

Tutelo “b”

Problemáticas	Soluciones brindadas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas personales(principalmente con los tíos con los que vive)</li> <li>• Insomnio por las noches, falta de apetito, falta de concentración en las clases.</li> <li>• Reprobación de materias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se canalizo al COE con la Psicopedagoga Marcela Valdés, ella lo mandó al departamento de salud mental de la facultad de medicina.</li> <li>➤ Hablar con los profesores manejando que el tutelo vivía una situación personal complicada, con el fin de que tuvieran lineamientos más flexibles con él.</li> <li>➤ Guiarlo en la búsqueda de material de apoyo y técnicas de estudio.</li> </ul>

Tutelo “c”

Problemáticas	Soluciones brindadas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas personales (especialmente con su papá que ya no vive con él.</li> <li>• Problemas económicos (como se menciona anteriormente por parte de su papá no tenía apoyo de ningún tipo)</li> <li>• Problemas con profesores (principalmente porque los lineamientos de evaluación no eran muy claros para el tutelo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Canalización al COE con la maestra Marcela Valadés, para que tuviera tratamiento psicológico.</li> <li>➤ El apoyo económico de la beca, para que así pudiera ayudar en los gastos familiares y solventar los individuales.</li> <li>➤ Hablar con los profesores para aclarar lineamientos y que así el tutelo entendiera que tenía la obligación de preguntar cada inicio de semestre cuales eran estos.</li> </ul>

Tutelo “d”

Problemáticas	Soluciones brindadas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas personales (económicos ya que sus padres no tenían un trabajo seguro).</li> <li>• Problemas con sus pares (principalmente con los compañeros que tenía que trabajar en equipo).</li> <li>• Problemas de autoestima.</li> <li>• Conflicto con algunos profesores, ya que no habían dado en encuadre al inicio del curso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El apoyo económico de la beca le permitiría asistir a clases y comprar libros o copias así como cuadernos y salir a prácticas de campo. Además de apoyar en los gastos familiares.</li> <li>➤ Se le sugirió un taller de autoestima impartido en el COE al cual se inscribió y asistió.</li> <li>➤ Para lo cual se tuvo en acercamiento con los profesores y así aclararon las dudas del tutelo.</li> </ul>

### **3.4 Valoración Crítica de la Actividad Desarrollada.**

La aplicación del Programa "Tutoría entre Iguales" en la Facultad de Filosofía y Letras, me brindó la oportunidad de participar como tutora de cuatro alumnos de la Licenciatura de Historia de los primeros semestres.

Cuando inicié el servicio social en el programa percibí de manera clara la vinculación de la práctica pedagógica con el campo social, ya que con los tutelos debía alcanzar un objetivo específico "lograr que se adaptaran al medio universitario para no abandonar la licenciatura". Por lo mencionado anteriormente la tutoría juega un papel determinante ya que es utilizada como un proceso de intervención educativa preventiva, informativa y de asesoría.

Para lograr que la tutoría cumpliera su función inicié con la elaboración de un programa que implicó un diagnóstico, para lograrlo comencé por conocer a cada uno de los tutelos, sus antecedentes escolares y familiares, la falta de motivación del alumno causada por el desinterés de los padres de familia o profesores, la falta de proyecto de vida por parte de los tutelos. Con base en los puntos anteriores se detectaron necesidades de los tutelos, como el no conocer los servicios que ofrece la universidad, no estar seguros de haber elegido la carrera correcta, el desapego de las amistades ya formadas en el CCH, los traslados de sus casas al campus universitario, el nuevo horario escolar, el no conocer el plan de estudios de su licenciatura, la libertad de cátedra de los profesores. Teniendo como referencia los puntos anteriores se planearon los temas de las sesiones de tutoría éstas se realizaban una vez a la semana y en su mayoría fueron individuales, cabe mencionar que después de cada una de ellas surgía un aprendizaje mutuo entre tutelado y tutor; cuando se detectaba que requerían canalización se encaminaban a las instancias correspondientes y así surgía la alternativa de solución al problema detectado. Posteriormente se tenían reuniones con el tutor monitor donde se comentaban los temas tratados en las sesiones, los problemas presentados y las soluciones brindadas. Finalmente se registraban las sesiones en el Siset.

El proceso tutorial en el que participé fue de tres semestres, en este tiempo se trataron los aspectos emocionales, físicos, sociales y académicos que son parte fundamental del desarrollo integral del tutelado. Tomando como base el primer aspecto antes mencionado realicé la planeación de un taller de autoestima, el cual surgió como resultado de las experiencias e inquietudes recopiladas durante las sesiones de tutoría, en las cuales me di cuenta de si una persona no se quiere, respeta y valora no lo puede hacer con otra, por lo tanto esto influye en su desarrollo personal, social y en el rendimiento académico.

Dicho taller tiene un enfoque fenomenológico humanista, ya que considero que es el que mejor refleja las características de las personas libres y autorrealizadas, uno de sus fundamentos principales es que las personas deben tener libre voluntad de elegir por sí mismas cómo ha de ser su vida, los que carecen de esta capacidad se dedicarán a arrepentirse del pasado y no ver las oportunidades del presente. Otra característica de esta perspectiva es considerar a las personas intrínsecamente buenos y que tienden a la perfección, hacia un progreso constante, hacia una autosuficiencia y madurez.

Por lo cual el propósito fundamental del taller es mostrar a los tutelados que la autoestima es el amor que cada individuo tiene por sí mismo, la percepción de valía que cada individuo tiene, el sentirse competente y merecedor, es saber que esta influye en la conducta y que interviene en la toma de decisiones.

Por lo que un individuo con autoestima alta será capaz de afrontar todos los retos que la vida le ponga, por el contrario cuando un individuo tiene una baja autoestima piensa y siente que no vale nada, que nunca tendrá la capacidad de sobre salir en la vida. Por lo cual el tener una autoestima alta y positiva sirve para desarrollarse íntegramente.

La autoestima se va adquiriendo día con día por lo cual cada individuo debe buscar la forma de fortalecerla, se puede empezar por adquirir hábitos saludables, hacer de la vida un festejo diario, darse cuenta cada individuo es un ser único e irrepetible.

Considero que los pedagogos y las pedagogas somos educadores natos, por lo tanto día a día somos los encargados de compartir aprendizajes con los individuos por medio de acciones y actitudes positivas.

Y aunque el taller no se llevó a cabo durante el tiempo que impartí tutorías, está a disposición de quien lo desee realizar, realmente considero que esta es mi aportación al programa.

**CAPÍTULO 4**  
**PROPUESTA PEDAGÓGICA**  
**(TALLER)**

En los capítulos anteriores se mencionó el objetivo e importancia de las tutorías entre iguales, así como la necesidad de los individuos de tener una autoestima alta, por lo tanto me di a la tarea de armar un taller de autoestima breve y conciso para los tutelos del Programa Tutorías entre Iguales de la Facultad de Filosofía y Letras.

## **Taller de Autoestima.**

### **4.1 Presentación.**

La idea de realizar este taller surgió después de casi un año de tener contacto con los tutelos, teniendo conocimiento de sus intereses e inquietudes y sabiendo que la transición de educación media superior a la educación superior es de gran desconcierto para ellos tanto en su bienestar físico, intelectual y emocional así mismo corre riesgos su desempeño escolar por lo tanto, el taller está pensado para trabajar temas como la autoestima, sus niveles, la educación de ésta y su interacción en las relaciones interpersonales, de manera que los alumnos lleguen a conocerla y aplicarla en su vida diaria.

El taller está dirigido al tutelado-alumno y será impartido por el tutor-alumno, con la finalidad que el primero reconozca la importancia de la autoestima.

Se realizarán tres sesiones, teniendo a su vez tres actividades cada una, con una duración total de 120 minutos cada sesión. En la primera sesión se trabajará con los siguientes los conceptos autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto. En la segunda sesión se manejarán los rasgos característicos de la autoestima, así como sus niveles y cómo educarla, por último en la tercera sesión se tratará actividades correspondientes a la influencia de la autoestima en relaciones interpersonales, teniendo como contenido los valores y la autorrealización.

## **4.2 Objetivo General.**

Que el alumno reconozca e identifique la importancia de la autoestima para lograr un equilibrio que le permita desarrollarse de forma integral.

## **4.3 Metodología de Trabajo.**

La metodología consiste en la elaboración de actividades individuales guiadas por el tutor- alumno.

## **4.4 Contenidos.**

### SESIÓN 1

#### “Autoestima”

Se manejarán los conceptos de: Autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto.

### SESIÓN 2

#### “Rasgos característicos de la Autoestima”

Autoestima alta.

Autoestima Baja.

¿Cómo educar la autoestima?

### SESIÓN 3

#### “Autoestima en relaciones interpersonales”

Valores y la Autorrealización.

#### **4.5 Forma de Evaluación.**

Con la finalidad de mejorar el proceso de construcción de autoestima, las actividades diseñadas de este taller, comprenden la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa (teniendo un total de 9 actividades), formando así un portafolio de evidencias que les servirá a los tutelos – alumnos con la finalidad de concientizarlos en la importancia que tiene la autoestima, así como los efectos que esta causa; ya que cuanto más positiva sea está, favorecerá el aprendizaje, estimulara la autonomía personal y suscitará relaciones sociales saludables.

### 4.6 Carta Descriptiva por Sesión.

<b>Sesión 1. Autoestima</b>					
<p><b>Objetivo de la sesión:</b> <i>Qué el alumno conozca la importancia de la autoestima en la individualidad e irrepetibilidad de cada ser humano.</i></p> <p><b>Tiempo total:</b> 120.</p> <p><b>Bibliografía para la sesión:</b>                      GIL, Martínez Ramón. <i>Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la Autoestima Aprender a convivir.</i> España, Editorial Praxis, 1997.</p>					
<b>Tema</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
1. Presentación del programa.	Autoestima	<i>¿Por qué estoy aquí?</i> Los alumnos deberán expresar los motivos por los cuales a cada uno le interesa el tema de la autoestima. darán su propia definición de autoestima y que esperan del taller.	Rotafolio para cada uno de los alumnos, lápices,	30 minutos	Evaluación diagnóstica, a través de la participación individual
2. Búsqueda de fortalezas	Tu árbol.	Se les pedirá a los alumnos que dibujen en una hoja de papel un árbol, que en el tronco escriban su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que se crea poseer y en cada rama sus logros o éxitos. Este árbol deberá tenerse durante todo el taller para que puedan añadirse raíces y ramas.	hojas de papel, colores, plumones y lápices.	45 minutos.	Entrega del árbol
3. escalera de Autoestima.	Autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, Autorrespeto, autoestima.	Escalera de autoestima. (Ver anexo 1) para poder conocer y desarrollar autoestima, se seguirán ciertos pasos de la escalera de autoestima	Escalera de autoestima, colores, lápices, plumones.	45 minutos.	Entrega de la escalera de autoestima, con el análisis correspondiente.

## Sesión 2. Escalas y desarrollo de la autoestima

**Objetivo de la sesión:** Que el alumno conozca su nivel de autoestima así como las características y rasgos distintivos de cada nivel y a su vez aprenda a educarla.

**Tiempo total:** 120 minutos.

### Bibliografía para la sesión:

GIL, Martínez Ramón. *Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la Autoestima Aprender a convivir*. España, Editorial Praxis, 1997.

RODRÍGUEZ, Estrada et.al., *Autoestima: clave del éxito personal*. México. Manual Moderno. 1985 (Serie Capacitación Integral)

Tema	Contenidos	Actividades	Material	Tiempo	Evaluación
Niveles de autoestima.	Autoestima alta. Autoestima Baja.	Autoexamen. (ver anexo 2). Cada alumno contestará un cuestionario posteriormente él mismo lo calificará. Esto ayudará al alumno a identificar cuál es el nivel de autoestima, en el que se encuentra	Cuestionario, lápices, y plumas.	40 minutos.	Entrega de autoexamen, contestado.
Eventos vividos en función a su autoestima.	"Rasgos característicos de la Autoestima	Momento de análisis. (ver anexo 3) .Los alumnos en silencio recordarán eventos vividos en función a su autoestima y contestarán el cuestionario.	Cuestionario, lápices y plumas	40 minutos	Entrega de cuestionario, con análisis.
Yo real, yo ideal.	¿Cómo educar la autoestima?	Técnica Q de Carl Rogers. (Ver anexo 4). Se pedirá a los alumnos que se describan tal y como son en este momento, (el yo real) y luego que describan como les gustaría ser (el yo ideal).	Cuestionario, lápices y plumas	40 minutos	Entrega de la técnica Q, con análisis.

### Sesión 3. Autoestima en las relaciones interpersonales

**Objetivo de la sesión:** Que el alumno reconozca que la autoestima lleva a estimar a los demás, y que sólo a través de los demás se logra la autorrealización.

**Tiempo total:** 120 minutos.

**Bibliografía para la sesión:**

BRANDEN, Nathaniel. *El poder de la Autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico.* México. Paidós, 1994.  
 GIL, Editorial Praxis, 1997.  
 RODRÍGUEZ, Estrada et.al., *Autoestima: clave del éxito personal.* México. Manual Moderno. 1985 (Serie Capacitación Integral).  
 Martínez Ramón. *Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la Autoestima-Aprender a convivir.* España,

Tema	Contenidos	Actividades	Material	Tiempo	Evaluación
Relaciones interpersonales.	Autoestima en relaciones interpersonales.	Justicia con el prójimo (ver anexo 5) Se pedirá a tres participantes que dramatizen la escena del (anexo5).Posteriormente los alumnos escribirán lo que han comprendido. Se dividirá al grupo en cuatro subgrupos y se les pedirá que dialoguen sobre sus relaciones interpersonales, completando el cuestionario del (anexo 5).	Dramatizar escena del (anexo 5)	40 minutos	Entrega del cuestionario, contestado.
Valor de la amistad.	Valores: respeto, honestidad, igualdad, amistad.	Encuesta sobre la amistad (ver anexo 6) Después que los alumnos contesten la encuesta, se abrirá un debate sobre las ideas expuestas. Reflexionar sobre "lo que puedo hacer hoy para comenzar a darme la alegría de ser amigo"	Encuesta, lápices y plumas	40 minutos	Entregar encuesta de la amistad con la reflexión Correspondiente.
Autorrealización	Autorrealización.	Se retoma la actividad del árbol. Los alumnos en el árbol de autoestima, añadirán capacidades y logros que hayan ido descubriendo a través del taller.	Árbol que se dibujo en la primera sesión del taller.	25 minutos	Completar y entregar el árbol.
Cierre de taller				15 minutos	Reunir portafolio de evidencias del taller

Una vez conformado el portafolio de evidencias se sugiere analizar los elementos tanto de contenidos como de actividades del taller para la realimentación del mismo.

# **CONCLUSIONES**

Todo comenzó cuando surgió en mí la necesidad de realizar mi servicio social, recuerdo que llegué a la oficina encargada y me encontré con el Lic. Bernardo Lima, quién me informó que para la carrera de pedagogía existía un nuevo programa llamado "Tutoría entre Iguales", que para mayor información me dirigiera con la responsable del departamento de tutorías.

Así fue como llegue al departamento de tutorías y me inscribí al programa que a grandes rasgos parecía un proyecto maravilloso con grandes ventajas para los alumnos becarios ( PRONABES), por ejemplo el realizar el servicio social(que para becarios es obligatoria realizarlo ayudando a la comunidad universitaria) y utilizarlo como forma de titulación, además de tener la obligación de tomar la preparación para formarme como tutor –alumno becario.

Llegó el momento de la presentación del programa "Tutoría entre Iguales" en la Facultad de Filosofía y Letras y fue ahí donde conocí a cuatro alumnos de la Licenciatura de Historia de los primeros semestres que serían mis tutelos y a la docente tutora monitora que me apoyaría en el proceso tutorial.

Después de la presentación del programa entré en una confusión terrible ya que los tutelos eran de una carrera diferente que yo no conocía a profundidad.

Comencé por conocer el plan de estudios de la licenciatura de historia, en la coordinación de este colegio dentro de la facultad, para tratar de estar en un canal similar al de los tutelos. Ahí fue donde me di cuenta que tenía las herramientas necesarias para acompañar, orientar y guiar a los tutelos de historia.

En las sesiones de tutoría se fueron presentando problemáticas, algunas muy complejas donde fue necesaria la canalización y otras no menos importantes pero con posibilidad de resolución entre el equipo tutorial.

Por lo tanto decidí trabajar a profundidad el tema de la Autoestima, todos sabemos que existe pero en realidad no sabemos qué importancia tiene en nuestra vida diaria. Los seres humanos estamos en un constante proceso de

aprendizaje sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea, nuestro mayor desafío siempre será reconocer que somos especiales, dignos y encantadores, que nunca ha habido ni habrá nadie igual sobre el planeta tierra.

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

Existen tres elementos que son fundamentales en la autoestima: el autoconcepto que es el concepto que cada individuo tiene de sí mismo, rasgos físicos y psíquicos, cualidades y defectos. La autoaceptación es aceptarse a sí mismo con sinceridad, lucidez y valentía, esto implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que no se tiene que avergonzar ni ocultar. Y la autenticidad es el medio por el cual el individuo llega a ser el mismo, en su concreta realidad y tratando de aceptarse como se es. Y es el camino necesario para encontrar la propia identidad. Todo esto constituye el fundamento para una vida sana.

Después de reconocer la importancia de la autoestima me dispuse a planificar un taller de autoestima, al cual pudieran asistir los tutelos en días y horarios flexibles, con un contenido preciso con el propósito de aclarar en panorama y reflexionar acerca del tema. El taller quedara a disposición de la persona que desee impartirlo y hasta realimentarlo

Considero que tener la oportunidad de poner en práctica la teoría que aprendí durante cuatro años fue la mejor experiencia que pude tener durante mi servicio social en el programa.

El objeto de estudio de la pedagogía es la educación y ésta su vez es la encargada de formar seres integrales, con esto quiero decir el buscar tener una estabilidad psíquica, física y espiritual. Considero que dentro de las Instituciones de Educación Superior (IES) es de fundamental importancia llevar a cabo el proceso tutorial como medida preventiva para que los alumnos de los primeros semestres logren adaptarse al medio universitario y así contrarrestar los principales problemas que se presentan en las IES.

En mi experiencia considero que el programa tutorías entre iguales podría ser de gran ayuda dentro de las IES, siempre y cuando exista un compromiso de parte de los tutores, tutelos y tutor monitor

La actividad tutorial debería ampliarse a todos los alumnos de primer ingreso, no solo a los becarios (PRONABES) y a su vez todas las IES poner en marcha este Programa.

El Programa de Tutoría entre iguales ayuda a formar individuos integrales para que en un primer momento tengan muy claras las metas que desean alcanzar individualmente, con sus pares y profesores. A si mismo son individuos muestran deseos de ayudar a la comunidad universitaria y a la sociedad en general.

# **FUENTES CONSULTADAS**

### Referencias Bibliográficas.

ÁLVAREZ Rojo Víctor y LÁZARO Martínez Ángel. *Calidad de las universidades y orientación educativa*. España, Aljibe, 2002. *mimeo*. P.263.

Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES). *Programas Institucionales de tutoría; una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior*. México 2000.

BRANDEN, Nathaniel. *El poder de la Autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México. Ed. Paidós, 1994.

BRANDEN, Nathaniel. *Los seis pilares de la Autoestima*. México. Editorial Paidós, 1997.

DÍAZ Barriga Frida, HERNÁNDEZ Rojas Gerardo. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, interpretación constructivista*. México.Ed. Mc Graw Hill. segunda edición facultad de psicología de la Unam. 2007.

GIL, Martínez Ramón. *Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la Autoestima-Aprender a convivir*. España, Editorial Praxis, 1997.

HERGENHAHN, B. R. *Introducción a la Historia de la Psicología*. Ed. Paraninfo Thomson Leaning. España 2001.

RODRÍGUEZ, Estrada et. al., *Autoestima: clave del éxito personal*. México. Ed. Manual Moderno. (Serie Capacitación Integral). 1985

### **Referencias Documentales.**

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL DEL TUTOR. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2004.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL DE GESTIÓN DE LA TUTORIA. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2006.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL LA TUTORÍA Y EL FORTALECIMIENTO DEL DESEMPEÑO ACADÉMICO DEL ALUMNO. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2007.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL LA RELACIÓN TUTOR ALUMNO. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2006.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL LA TUTORÍA Y EL DESEMPEÑO DE HABILIDADES DE ESTUDIO INDEPENDIENTE. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2006.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL PARA EL ALUMNO AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2007.

Universidad Nacional Autónoma de México. MANUAL PARA EL ORIENTADOR AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD. México, Dirección General de Evaluación Educativa, 2007.

### **Referencias Electrónicas.**

Página de la Universidad Nacional Autónoma de México.

<http://www.unam.com.mx/>portal del becario[ 6-10-2009]

Facultad de Filosofía y Letras.

[.http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog\\_tutoria.htm](http://www.filos.unam.mx/TUTORIAS/prog_tutoria.htm),2008[consultada: 25 de agosto de 2008]

Dirección General de Orientación y Servicios Educativos.

<http://www.dgose.unam.mx/programa2007/> [7-09-2009]

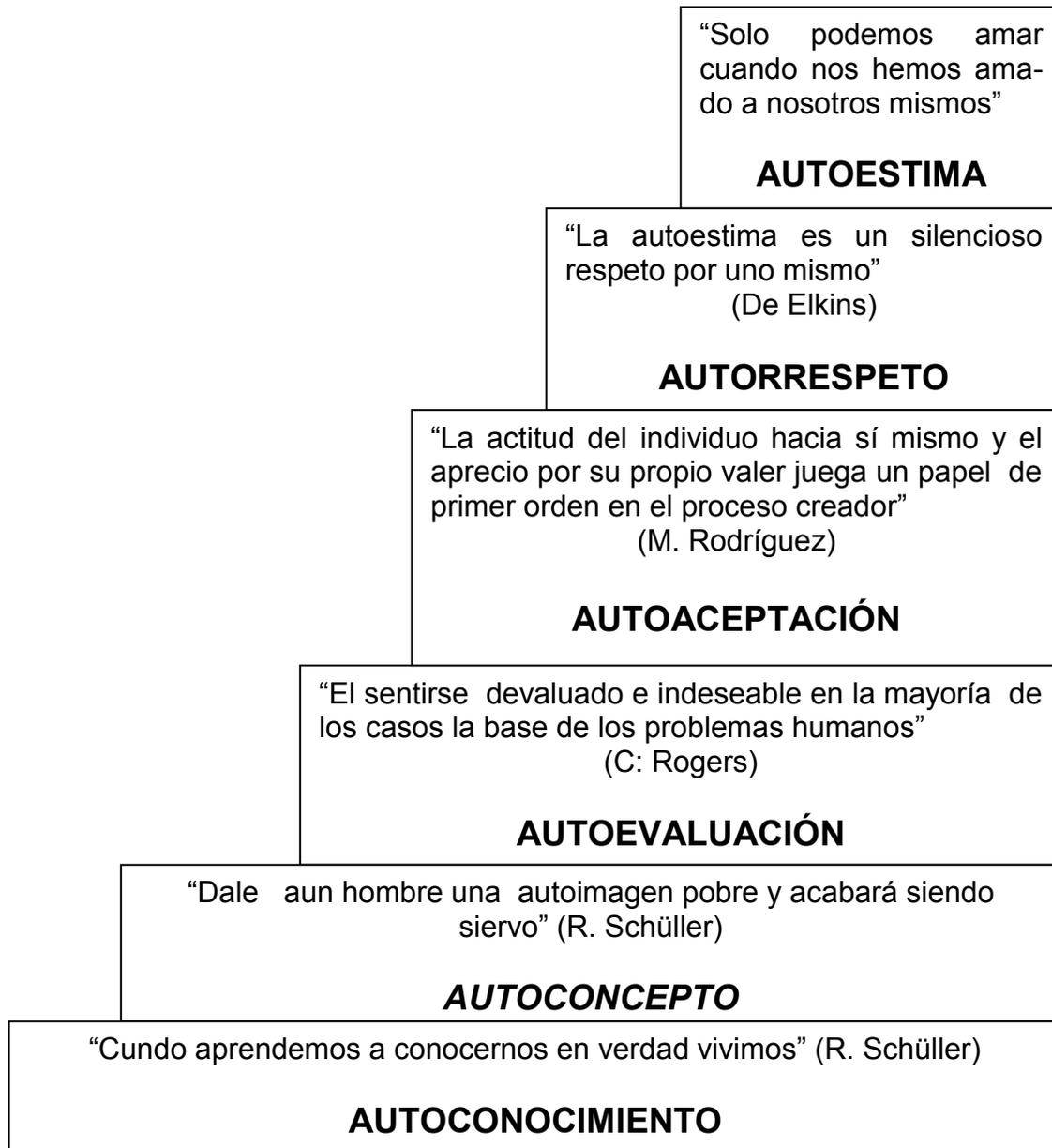
Sistema de seguimiento de tutorías para becarios.

[http:// www.becarios.unam. com.mx](http://www.becarios.unam.com.mx) [5-03-2009]

# **ANEXOS**

## Anexo 1

### Escalera de Autoestima



**Anexo 2**

**Autoexamen de Autoestima.**

<b>4 Siempre</b>	<b>3 Casi siempre</b>	<b>2 Algunas veces</b>	<b>1 Nunca</b>
------------------	-----------------------	------------------------	----------------

	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.- Me siento alegre.				
2.- Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3.- Me siento dependiente de otros.				
4.- Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5.- Me siento triste.				
6.- Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7.- Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8.- Siento que soy agradable a los demás.				
9.- Es bueno cometer errores.				
10.- Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11.- Resulto desagradable a los demás.				
12.- Es de sabios rectificar.				
13.- Me siento el ser menos importante del mundo.				
14.- Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15.- Me siento el ser más importante del mundo.				
16.- Todo me sale mal.				
17.- Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18.- Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19.- Yo me río del mundo entero.				
20.- A mí tose me resbala.				
21.- Me siento contento(a) con mi estatura.				
22.- todo me sale bien.				
23.- Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				

24.- Siento que mi estatura no es la correcta.				
25.- Sólo acepto las alabanzas que hagan.				
26.- Me divierte reírme de mis errores.				
27.- Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28.- Yo soy perfecto(a).				
29.- Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30.- Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31.- Evito nuevas experiencias.				
	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
32.- Realmente soy tímido(a).				
33.- Acepto los retos sin pensarlo.				
34.- Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35.- Siento que los demás dependen de mí.				
36.- Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37.- Me considero sumamente agresivo(a).				
38.- Me aterran los cambios.				
39.- Me encanta la aventura.				
40.- me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
<b>TOTALES DE CADA COLUMNA</b>				
<b>TOTAL</b>				

### INTERPRETACIÓN DEL AUTOEXAMEN

<b>104-160</b>	<b>Autoestima alta (Negativa)</b>
<b>84-103</b>	<b>Autoestima alta (Positiva)</b>
<b>74-83</b>	<b>Autoestima baja (Positiva)</b>
<b>40-73</b>	<b>Autoestima baja (Negativa)</b>

### **Anexo 3**

#### **Momento de análisis.**

Los alumnos en silencio recordaran eventos vividos en función a su autoestima y contestaran:

- en la forma en cómo cada alumno, ha formado su autoestima, ¿qué aprendizajes les ha dejado?
- ¿Cómo se sienten? (en el aquí y ahora). ¿qué quisieran transformar?( con respecto al punto anterior)

## **Anexo 4**

### **Técnica Q de Carl Rogers.**

Se pedirá a los alumnos que se describan:

- tal y como son en este momento (el yo real)
- y posteriormente describan como les gustaría ser (el yo ideal).

## **Anexo 5**

### **“JUSTICIA CON EL PRÓJIMO”**

Se pedirá a tres participantes que dramaticen esta escena: Cuando Pedro y Juan que son amigos, se encuentran en el pasillo; Pedro le dice a Juan ¡Sabias que Fernando saco 10 en física porque le pago al maestro! Juan sorprendido se va y

casualmente se encuentra con Fernando y le dice: ¿es cierto que le pagaste al maestro de física para pasar el examen? Es que eso se rumora. Fernando le contesta ¡El león cree que todos son de su condición!

Preguntar:

- ❖ ¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?
- ❖ ¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?
- ❖ ¿Cómo podría yo llevar esto a mí ámbito de trabajo escolar?

## Anexo 6

### “ENCUESTA SOBRE LA AMISTAD”

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