



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.**



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“IMPLEMENTAR UN CURSO-TALLER DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE ESCOLAR EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL NO. 0365 “HERMENEGILDO GALEANA” DE LA COMUNIDAD DE SAN SIMÓN EL ALTO DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2017–2018.”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

PRESENTA:

ALEJANDRA QUIROZ ROSALES

No. EXPEDIENTE: 411550064

ASESOR DE TESIS:

M. en C. E. BRICIO RIVERA ALARCON

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, 2018.



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.

DEDICATORIAS

A DIOS

Por bendecir mi vida y estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante toda mi formación profesional.

A MIS PADRES

Por ser mi pilar durante toda mi formación escolar, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores y por la motivación constante que me han permitido ser una persona de bien, pero principalmente por el amor que brindan a mi vida.

A MI ESPOSO

Por ser el apoyo incondicional en mi vida, que con su amor y respaldo, me ayuda a alcanzar mis objetivos.

A MIS HERMANAS

Por su cariño y apoyo, gracias por motivarme a siempre ser mejor persona a superarme y lograr todas mis metas.

A MIS PROFESORES

A quienes agradezco, que con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarme como persona y profesionista. Gracias por guiar esta investigación y formar parte de otro logro alcanzado.

INTRODUCCION

El presente proyecto, tiene la finalidad de implementar un curso-taller de autoestima para mejorar el aprendizaje escolar en adolescentes de 13 a 15 años de edad, que asisten a la Escuela Secundaria Oficial No. 0365 “Hermenegildo Galeana” de la comunidad de San Simón el Alto, en Tenancingo de Degollado Estado de México, durante el ciclo escolar 2017–2018.

Ha sido desarrollado, debido a que, cuando se habla del aprendizaje escolar se refiere a “la adquisición de conocimientos y habilidades en situaciones especiales en las que se sigue un método didáctico y de entrenamiento.”¹Es otras palabras, se adquieren conceptos, términos y experiencias dentro y fuera del aula.

Asimismo, es hablar acerca del objetivo principal de padres de familia, profesores, directivos y el gobierno, el cual es que el alumno aprenda y sea competente en las diferentes áreas que lo conforman: social, familiar, económica, política, cultural y educativa. Por lo que, el rendimiento escolar de los adolescentes actualmente, es visto de manera deficiente, motivo por el cual surge el tema de investigación desde la disciplina de la psicología educativa. Considero que es también, importante y primordial enfocarse, en el bienestar emocional del adolescente; debido, a que influye en su desarrollo físico, psicológico y educativo dichas variables se relacionan con el desempeño escolar ya que son elementos importantes para la formación de la autoestima del adolescente. Al respecto, la autoestima “es una estructura a partir de la suma de autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y la consideración que nos debemos a nosotros mismos.”²Incluso, cumple un papel importante, en el éxito y el fracaso de las personas. Asimismo, es posible pensar que el éxito escolar consiste en el equilibrio académico, social, personal o familiar del adolescente. Esto se consigue mediante el trabajo conjunto de padres, profesores y alumnos con el único fin de desarrollar actitudes, hábitos y capacidades que se ven reflejadas en cualquier actividad.

¹Froufe, M. (2011). *Psicología del aprendizaje*. Madrid: España. Paraninfo. Pag.5

²Izquierdo, M, C. (2009). *El mundo de los adolescentes*. México: Trillas. Pág. 123

De todo lo anterior se deriva, que nos debemos enfocar en cómo se siente y como aprende el alumno, no solamente en transmitir la información por parte del docente, tutores, o directivos, con la finalidad de que él estudiante aprenda. Esto tiene que ver con que el joven tenga una mentalidad abierta a nuevos conocimientos en donde las preocupaciones o conflictos familiares, sociales o escolares, repercuta en su estado emocional e influya en su rendimiento académico.

Por lo anterior, no solo se tratan conceptos sobre autoestima sino también, la adolescencia, el Autoconcepto, autoimagen, aprendizaje, motivación y un sustento teórico en autores como Vygotsky y Albert Bandura, los cuales tiene teorías que fundamentan dicho proyecto, todo esto dentro cinco capítulos que contiene dicha información. Por otra parte, es importante mencionar que se tiene como principal objetivo motivar la autoestima y el aprendizaje de los adolescentes, tratado de identificar el impacto que tiene la autoestima sobre el aprendizaje, analizar los factores impulsores de la misma y así también evaluar los efectos que tiene el curso taller que se implementara en la escuela secundaria. Al respecto, dicho taller tiene una estructura que de abarca los conceptos antes mencionados, utilizando actividades que se adecuen en tiempo y forma, la estructura del taller se diseña mediante 10 sesiones en un periodo de mes y medio en el cual se llevan a cabo 2 sesiones por semana. Posteriormente, al finalizar se dan una serie de conclusiones y propuestas del trabajo realizado, así como también se muestran anexos y la bibliografía utilizada.

JUSTIFICACIÓN

Cuando se habla del aprendizaje escolar se refiere a la adquisición de conocimientos y habilidades en situaciones especiales en las que se sigue un método didáctico y de entrenamiento. Es otras palabras, se adquieren conceptos, términos y experiencias dentro y fuera del aula.

Asimismo, es hablar acerca del objetivo principal de padres de familia, profesores, directivos y gobierno, el cual es que el alumno aprenda y sea competente en las diferentes áreas que lo conforman: social, familiar, económica, cultural y educativa.

Por lo que, el rendimiento escolar de los adolescentes actualmente, es visto de manera deficiente, motivo por el cual surge el tema de investigación desde la disciplina de la psicología educativa. Del mismo modo, es importante que nos enfoquemos en el bienestar emocional del adolescente; debido, a que influye en su desarrollo físico, psicológico y educativo dichas variables se relacionan con el desempeño escolar ya que son elementos importantes para la formación de la autoestima del adolescente.

Al respecto, la autoestima es una estructura a partir de la suma de autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y la consideración que nos debemos a nosotros mismos. Incluso, cumple un papel importante, en el éxito y el fracaso de las personas. Asimismo, es posible pensar que el éxito escolar consiste en el equilibrio académico, social, personal o familiar del adolescente. Esto se consigue mediante el trabajo conjunto de padres, profesores y alumnos con el único fin de desarrollar actitudes, hábitos y capacidades que se ven reflejadas en cualquier actividad.

De todo lo anterior se deriva, que nos debemos enfocar en cómo se siente y como aprende el alumno, no solamente en transmitir la información por parte del docente, tutores, o directivos, con la finalidad de que él estudiante aprenda. Esto tiene que ver con que el adolescente tenga una mentalidad abierta a nuevos conocimientos en donde las preocupaciones o conflictos familiares, sociales o escolares, repercute en su estado emocional e influya en su rendimiento académico.

INDICE

CAPITULO I LA ADOLESCENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS

1.	Definición de adolescencia.....	1
1.1	Características de la adolescencia.....	3
1.1.1	Características biológicas de la adolescencia.....	4
1.1.2	Características psicológicas de la adolescencia.....	5
1.1.3	Características cognitivas de la adolescencia.....	10
1.2	Desarrollo emocional del adolescente.....	12

CAPITULO II AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.

2.	Definición de autoestima.....	18
2.1	Características de la autoestima.....	20
2.2	Tipos de autoestima.....	22
2.2.1	Autoestima alta.....	24
2.2.2	Autoestima media.....	25
2.2.3	Autoestima baja.....	25
2.3	Características de la autoestima alta.....	27
2.3.1	Características de la autoestima media.....	28
2.3.2	Características de la autoestima baja.....	29
2.4	Formación de la autoestima.....	30
2.5	Elementos de la autoestima.....	32
2.5.1	Familia.....	33
2.5.2	Social.....	35
2.5.3	Escolar.....	36
2.6	Definición de Autoconcepto.....	37
2.7	Características de Autoconcepto.....	39

2.8 CAPITULO III APRENDIZAJE ESCOLAR

3. Definición de aprendizaje.....	41
3.1 Tipos de aprendizaje.....	43
3.2 Proceso del aprendizaje.....	44

CAPITULO IV TEORIA SOCIOCULTURAL DEL APRENDIZAJE Y TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

4. Teoría sociocultural de Vygotsky.....	47
4.1 Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.....	51
4.2 Aprendizaje y refuerzo según Albert Bandura.....	52
4.3 Aprendizaje vicario según Bandura.....	54

CAPITULO V CURSO-TALLER MOTIVACIONAL DE LA AUTOESTIMA

5. Definición de curso.....	57
5. 1 Definición de taller.....	57
5.2 Definición de curso-taller.....	59
5.3 Características del Curso-taller.....	60
5.4 Definición de motivación.....	61

CAPITULO VI METODOLOGIA A DESARROLLAR

6. Planteamiento del problema.....	64
6.1 Justificación del problema.....	64
6.2 Hipótesis.....	64
6.3 Variables.....	65
6.4 Objetivos.....	65

6.4.1 Objetivos Específicos.....	65
6.5 Diseño de investigación.....	65
6.6 Tipos de estudio.....	66
6.7 Enfoque.....	66
6.8 Técnica.....	66
6.9 Instrumento.....	67
6.10 Universo.....	67
6.11 Muestra.....	67
6.12 Criterios de inclusión.....	68
6.13 Criterios de exclusión.....	68
6.14 Criterios de eliminación.....	69
6. 15 Proceso de información.....	69

CAPITULO VII ANALISIS DE RESULTADOS

7. Resultados.....	70
7.1 Análisis de resultados.....	106

CAPITULO VIII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

8. Conclusiones.....	115
8.1 Recomendaciones.....	118
Glosario.....	120
Bibliografía.....	129
Anexos.....	135

CAPITULO I

LA ADOLESCENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS

1. Definición de adolescencia.

En general, se considera que “la adolescencia abarca un periodo de la vida del ser humano que dura aproximadamente de los 11 o 12 años de edad a los 19 o 21, y entraña cambios importantes interrelacionados en todos los ámbitos del desarrollo.”³En otras palabras, estos cambios interfieren en el desarrollo de los adolescentes, los cuales son físicos, psicológicos, y cognitivos; en donde la familia lo social y escolar se ven involucradas para el desarrollo de estos. “Por lo que, esta etapa es comprendida como el proceso por el cual buscamos darnos cuenta de quiénes somos y quienes queremos ser, lo que se conoce como la etapa de la búsqueda de identidad.”⁴Incluso, el adolescente puede llegar a caer en la confusión de la conducta y tomar actitudes negativas, es decir, que no solo se trata de construir una personalidad, adoptando formas de ser y de actuar, sino de tener la capacidad de saber a ciencia cierta que actitudes tomar o cuales desechar, ya que si hablamos de identidad podemos adoptar actitudes de nuestros padres, amigos o conocidos, con las que nos identifiquemos y a su vez sigamos un patrón de conducta ya sea positivo o negativo para nuestra personalidad, la cual a su vez se vea afectada o beneficiada para la etapa adulta.

Así mismo, un adolescente es una persona que se encuentra en un punto intermedio en donde no es ni un niño ni un adulto, sino que está en el proceso de convertirse en adulto, por lo cual resulta un tanto difícil, en ocasiones algunos jóvenes se vuelven muy tímidos, esquivando los contactos sociales por lo contrario otros se vuelven demasiado extrovertidos, pero lo que es realmente importantes es que cada joven encuentre su identidad, ya que los adolescentes frustrados, sintiéndose menospreciados caen en el bandolerismo, para ello es necesario aplicar tareas

³Papalia, E. D. (2005) *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México : McGraw-Hill pág. 431

⁴Soto, C. J. B. (2003) *Desarrollo humano 1. Somos adolescentes*. México: Trillas Pág. 25

constructivas. De esta manera, el definir la propia identidad implica descubrir diferencias por eso son inevitables los enfrentamientos entre los padres y los adolescentes. En este periodo cada individuo intenta desarrollar su propio sentido de la identidad y definir su exclusivo lugar en el mundo, también, el adolescente aprende adoptar diferentes papeles en situaciones sociales distintas, por lo que es necesario destacar, que el pasar por este proceso de aprendizaje es una gran ayuda para la maduración individual antes de integrarse al mundo de los adultos y aceptar todas las responsabilidades que eso conlleva.

Asimismo en esta etapa no solo se tiene cambios, sino infinitas posibilidades de realizarse personal, educativa y socialmente, en donde los pensamientos positivos y negativos influyen en el desarrollo de una vida satisfactoria o insatisfactoria, pues son los mismo los que diseñan el perfil de cada individuo, si se logra ser independiente, capaz y eficaz en todos los, aspectos pero depende de la actitud que muestre ante cada una de las situaciones que se le presenten incluyendo los cambios que están por ocurrir. Todas estas modificaciones que viven los adolescentes hacen que en algunos caso se refiera a un periodo difícil, tanto para ellos como para sus familias o las personas que lo rodean; pero a su vez es una fase fascinante, pues su cuerpo y pensamiento alcanzan una madurez para convertirse en adulto, ya que descubren el mundo del que forman parte, lo que está cerca de ellos y lo que pueden llegar a lograr con sus actitudes o capacidades que desarrollen en este periodo.

Por otra parte, la adolescencia es una etapa pasajera en donde los conflictos tienen que ser superados, se viven experiencias que a su vez son desagradables y llevan a consecuencias fatales que pueden repercutir en la vida para siempre, asimismo, se experimenta la necesidad de ser aceptado en su forma de ser, actuar, vestir o hablar de tal manera que estas características forman parte de su identidad, además del deseo de libertad e independencia puede ser el cambio que conduzca a abandonar su hogar, incluso ser responsables o experimentar cosas distintas y novedosas les ayuda a formarse como personas independientes y adultas. Así también, esta etapa

se considera un periodo complejo y crítico, de crecimiento y desarrollo acelerado; es decir un segundo nacimiento, el cual implica una crisis singular que debe ser resuelta correctamente, pues de ella depende la armonía y la integridad de la persona. Por todo lo anterior, se puede señalar que este periodo de la vida es “como un fenómeno humano, que tiene en su exteriorización características dentro del marco cultural-social en el cual se desarrolla.”⁵Es decir, que para los seres sociales, lo que acontece para bien o para mal en la sociedad afecta los aspectos, familiar, físicos, educativos y emocionales.

1.1 Características de la adolescencia.

La adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia, es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo; durante dicho periodo no solo se producen cambios físicos sino también psicológicos y cognitivos, los cuales influyen en la evolución social, familiar, personal o escolar del individuo, durante esta etapa se busca que el adolescente sea capaz de tomar decisiones, el tener un buen Autoconcepto de sí mismo o la capacidad para enfrentar los problemas que se le presenten, ya que de esto depende que tenga una edad adulta satisfactoria, productiva y eficaz.

Del mismo modo es importante que desarrolle una buena autoestima para que tenga una actitud positiva al realizar sus actividades, transmitiendo a los demás un ambiente agradable y satisfactorio. En este proceso el adolescente realiza una especie de recuento interno, en donde evalúa todas sus experiencias positivas o negativas, además se da a la tarea de empezar a darle rumbo fijo a su vida. Así bien espera que todos aprueben su forma de pensar o de actuar creyendo tener la razón, este proceso, no solo afecta al adolescente sino a todos los que lo rodean dígase, padres de familia, hermanos, maestros o amigos, pues del mismo modo ellos

⁵Aberastury, A (2012) *La Adolescencia Normal* México: Paidós Pág.36

influyen en el desarrollo del individuo, la formación de su autoestima y su Autoconcepto.

Otro punto importante, es el que se refiere al autoconocimiento, el cual “permite descubrir características físicas y emocionales.”⁶ Es decir, explicarse a uno mismo y a otras persona como somos internamente (tu misma manera de ser y actuar) y externamente (tu apariencia física), el conocerte y aceptarte no es fácil, ya que resulta ser un tanto complicado pues abarca una serie de patrones diferentes y nuevos que surgen física y emocionalmente, las cuales preparan al adolescente en un adulto productivo, decidido, emprendedor y eficiente.

A partir de ella, el adolescente empieza a sentirse atraído y perturbado por el otro sexo, tales como el enamoramiento, la amistad y la atracción. En efecto, la adolescencia es un proceso en el cual un sujeto transita y merece respeto o consideración ya que, está en una etapa de formar una vida satisfactoria; pero también se gana a pulso su plena realización personal o el total fracaso, para ello, es preciso que se dé cuenta que es un individuo valioso, que puede lograr, pensar y hablar de sí mismo de una manera constructiva.

1.1.1 Características biológicas de la adolescencia.

“Dicha fase se ve marcada por los aspectos biológicos de la pubertad, que apuntan al proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirlos, en él se genera un rápido crecimiento en estatura y peso, cambios en las proporciones y formas corporales.”⁷ Ahora bien, para distinguir estas transformaciones físicas que se generan, se puede mencionar que en las mujeres es notorio, el crecimiento del busto, del vello púbico, y el crecimiento corporal (peso y altura), la menarquia (menstruación), vello en las axilas, ensanchamiento de caderas,

⁶Givaudan, M (2016) *Soy Adolescente*. México: Alamah Pág. 19

⁷Papalia, E. D Óp. Cit. Pág. 432

vello en las axilas, los ovarios empiezan a producir óvulos, aumento en la producción de las glándulas sebáceas y sudoríferas (pueden provocar acné), mientras que en los hombres, se destaca el crecimiento de los testículos y el saco del escroto, del pene, peso y estatura, próstata y vesículas seminales, cambio de voz, ensanchamiento de hombros, primera eyaculación de semen, vello facial y de las axilas, aumento en la producción de las glándulas sebáceas y sudoríferas (pueden provocar acné). En lo que se refiere al momento y tiempo exacto en el que se presentan estos cambios dentro del periodo de la adolescencia es variado, ya que cada persona se desarrolla en su tiempo de acuerdo a su sistema y organismo, pues todos son diferentes.

De tal manera, que para los adolescentes, estos cambios físicos “implican del mismo modo un cambio emocional en donde su autoimagen le da la seguridad o inseguridad de sí mismo en las relaciones familiares, sociales y escolares.”⁸Es decir, que este es uno de los momentos en los que el cuerpo va muy por delante de la mente, y sus cambios también provocan todo tipo de pensamientos y sentimientos nuevos. En otros términos, para obtener un buen Autoconcepto de sí mismo, depende de que el individuo se siente satisfecho o seguro de su aspecto físico. Por otra parte, hablar de estos cambios, en algunos adolescentes es difícil de asimilar, pues implica un desajuste en su percepción es por eso, que para tener un buen Autoconcepto es necesario aceptar las transformaciones que ocurren en su cuerpo tanto en su interior como en el exterior; sin embargo, durante este periodo al sujeto no solo le importa la aceptación de el mismo, ya que también existe la preocupación de cómo lo visualizan las persona que lo rodean, si lo aprueban, les agrada o por el contrario les desagrada su aspecto, debido a que esto puede causar hasta cierto punto una serie de burla o crítica por parte de la sociedad por ejemplo: si se es una persona de complexión baja o muy alta o bien, muy delgada o gorda.

⁸Meece, L. J. (2000) *Desarrollo del niño y del adolescente para educadores. México: McGrawHill* Pág. 77

Por tal motivo, los cambios a nivel biológico implican un impacto en las emociones de los adolescentes ya que cada uno de ellos busca una identidad, y su aspecto físico influye en ello, debido a que busca igualarse a sus compañeros (as), o a personas del medio artístico, ya que buscan tener su misma complexión, cuidan su cabello, peso, cara, pues quieren parecerse a esas personas, que son sus ídolos creyendo que son su ejemplo, pero no se dan cuenta que cada persona es diferente y que la clave está, en que el aceptarse tal y como son.

Así pues, mantener una calidad de vida, es importante ya que eso beneficia o perjudica a nuestro cuerpo, ya que el comer sanamente influye en el peso corporal y estatura, por otra parte, la producción excesiva de las glándulas sebáceas y sudoríferas provocan acné, el cual es uno de los conflictos que afecta a los adolescentes pues crea una apariencia desagradable en el aspecto físico de los mismo, lo que en ocasiones conlleva a burlas o críticas que afectan el estado anímico de los adolescentes pudiendo generar una baja autoestima y un Autoconcepto negativo; por tal motivo, debe no solo respetarse y aceptarse a sí mismo, sino también a las demás personas que lo rodean , tener en cuenta que cada persona es diferente y dado que los chicos y las chicas se desarrollan a ritmos y edades diferentes beneficiará en que la aceptación de uno mismo sea más eficaz pero eso depende de la capacidad emocional y el juicio que se tiene para afrontar los cambios que pasan los adolescentes.

1.1.2 Características psicológicas de la adolescencia.

En lo que se refiere, a los cambios psicológicos podemos decir que “es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo, es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto.”⁹ Asimismo, las actitudes del adolescente se muestran de cierta manera

⁹Hurlock, E. B. (1999) *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós Pág. 15

narcisista en donde todo es soy yo, solo yo, ya que quiere toda la atención para el mismo, ya que muestra conductas que a su vez son positivas o negativas, por lo que activa sus mecanismos de defensa ante situaciones en las que no se siente seguro, es por eso, que de cierta forma se trata de la construcción del Autoconcepto que la persona tiene de si misma y que se sienta capaz de realizar actividades y metas. No obstante, en este periodo los cambios hormonales transforman físicamente el cuerpo del sujeto, pero también causan una alteración en sus emociones y pensamientos, por lo que, los adolescentes pasan de la alegría a la melancolía con asombrosa rapidez, en un minuto se comportan como niños y enseguida adoptan posturas mucho más cercanas a la madurez.

Por tal motivo, es importante detectar conductas para no confundirlas con un simple estado de ánimo, pero se debe estar alerta cuando estos periodos no cambian y son duraderos por tiempos más prolongado, ya que cuando el adolescente deja de realizar sus actividades, son un foco de alerta, debido a que, algo más está pasando con el cuerpo o la mente del adolescente; es por eso que en este punto la familia juega un papel importante, pues son las personas que están próximas al adolescente y quienes deben detectar cualquier cambio alarmante en ellos. Por otra parte, el individuo busca constantemente oportunidades para probar y hacer ver sus capacidades recién descubiertas, en ocasiones muestran indecisión, frustración, enojo o alegría, como resultado de situaciones que se le presentan dentro del ámbito familiar, social y escolar, las cuales le ayudan a formar su personalidad, ya que cuando existe una inseguridad en la persona se busca la protección hacia el mismo, para lo cual muestra mascarás que oculten sus emociones y crean actitudes o comportamientos que impiden a los demás darse cuenta de la realidad, esto es un mecanismo inconsciente que hace sentir al sujeto protegido y seguro de los demás aunque no de él, incluso, no enfrentar los conflictos en el tiempo adecuado, causa problemas los cuales son difíciles de afrontarse en un periodo prolongado es por este motivo que se deben resolver y expresar en tiempo y forma para no causar un desequilibrio emocional al adolescente, de esta forma la familia interfiere en primer lugar pues deben de ser quienes los orienten para que tengan una resolución de

problemas adecuado y que a su vez ellos sientan el apoyo de su familia y se sientan seguros de expresar sus dudas, conflictos o emociones y capaces de tomar decisiones sin miedo a equivocarse pues son los errores los que irán formando su personalidad, pues “ la autoafirmación y la fortaleza del yo empieza a solidificarse, esto se debe al crecimiento tanto corporal como a una mejor coordinación de las funciones mentales.”¹⁰

Del mismo modo, la rebeldía es otro mecanismo con el cual el adolescente busca sentirse protegido, pero en esta ocasión de una forma violenta en la cual, busca demostrar o causar agresividad y un descontrol en su conducta por lo que lo vuelve en ocasiones un chico problema ya que impide que los demás vean la realidad. Cabe destacar, que ahora en este proceso no se expresan conductas positivas o negativas, sino también, actitudes que muestran el camino por el cual se debe conducir, es decir, actividades y habilidades que lo acercan a un destino eficaz, por ejemplo: una carrera o un empleo. En otras palabras, se tiene una visión para un futuro más congruente en el que se ve beneficiado no solo en tiempo presente sino a futuro.

Por lo que, la maduración de cada persona forma parte de este proceso ya que demuestra como enfrenta los desafíos que se presentan, las habilidades para resolver sus propios conflictos, el tomar decisiones que le beneficien, en general, pensar de forma lógica y positiva es por esto que la formación de la personalidad en la adolescencia “responde a criterios de maduración física, psicológica y sociocultural con una mezcla de claridad y confusión, nitidez en la captación de lo que es la vida y borrosidad en los métodos para aprehenderla. En esta transición tridimensional, corporal, psicológica y sociocultural ocurren cambios que van a dejar huella”¹¹ de tal manera, que es por este motivo que el conflicto emocional que ocurre en el pensar de los adolescentes es un choque entre lo que son y lo que quieren ser, su capacidad de razonamiento y madures se fortalece en el proceso en que el

¹⁰ Macías, V. T. G. (2014) Ser Adolescente. México : trillas pág. 77

¹¹ Rojas, M. E. (2003) Quién eres. De la personalidad a la autoestima. México: Temas de hoy. Pág. 319

adolescente crece y se enfrenta a situaciones que lo adentran al mundo real de los adultos, ahora durante esta etapa su pensamiento se vuelve más crítico y ve envuelto con frecuencia a enfrentarse con los padres de un modo casi natural estando en desacuerdo y criticando las decisiones que se tomen en el hogar, del mismo modo pasa en el área escolar, pues se vuelven de tal manera rivales de los profesores ya sea por conflictos externos a la escuela o por intentar mostrarse superiores y dar a entender que ya dejaron de ser niños para atender a las órdenes de los profesores o directivos, es entonces en donde los conflictos y confusiones causan estrés y enojo tanto de los padres, profesores y del mismo adolescente. En otras palabras, es en la adolescencia donde, “la forma de pensar se hace más lógica, abstracta y sistemática, este echo sumado a su afán por cambiar el mundo, les vuelve más idealistas, valoran los grandes temas de la existencia humana desde un prisma utópico: la justicia, el bien, la vida, la política, el amor y las amistades, todo esto se expresa de una manera apasionada.”¹² Por tal razón, el adolescente tiene la necesidad de descubrir el mundo que lo rodea pero más aún, descubrirse a el mismo, darse cuenta que está creciendo y que son esos cambios lo que descontrola su mundo en el que vivía y adaptarse a un mundo más complejo en el que las responsabilidades, el rol de vida, las actitudes, y las actividades nuevas formaran parte de su nueva etapa. Por otra parte, es importante recalcar los adultos a los adolescente, que esta etapa no solo es una proceso con desventajas que puede llegar a causar estrés, angustia o tristeza, sino que también tiene ventajas que hacen de este proceso una experiencia única pues es también en donde conviven con más gente, son más independientes, tienden a disfrutar más de la vida, descubren amistades, empieza el romanticismo, y el enamoramiento.

En general, las características psicológicas, no son un patrón conductual en el que todos los adolescentes se tienen que comportar de la misma manera o tienen que cumplir con las mismas características, ya que cada individuo reacciona, piensa y se comporta de diferente forma a los cambios que está viviendo, es difícil pensar que la

¹²Ibíd. Pág. 48

adolescencia sea un proceso en el que la vida de la persona no quede marcada o bien sea un complemento de las experiencias que lo lleven a formar su personalidad y que sea de esta forma en que construya su identidad o bien una autoestima satisfactoria en la que su pensar repercuta de una forma positiva o a su vez de forma negativa en su vida adulta.

1.1.3 Características cognitivas de la adolescencia.

Los adolescentes no solo tienen un aspecto físico diferente sino que también piensan y hablan de forma distinta, a este cambio Piaget lo denominó “el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo, las operaciones formales, ya que perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto y proporciona una forma nueva y más flexible de manipular la información, ya no están restringidos del aquí y ahora, sino que puede entender el tiempo histórico.”¹³Dicho de otra manera, su capacidad de retención y habilidad para entender o procesar la información que va adquiriendo, es más fácil y fluye de una mejor forma.

Por lo que, su forma de pensar, es positiva y congruente ya que aumenta su razonamiento abstracto y elabora juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro. En efecto, la capacidad para pensar de manera abstracta, implica una serie de emociones como consecuente, las cuales pueden ser afirmativas o negativas y que a su vez pueden ser tomadas como respuestas a estímulos provenientes del medio en el que se encuentra, es de esta forma como el individuo adquiere experiencia para afrontar situaciones a futuro de manera objetiva.

Asimismo, el proceso del desarrollo cognitivo, implica una estimulación para adquirir información y procesarla de manera adecuada, por ejemplo, cuando de pequeños los padres le enseñan a caminar o hablar; si ellos no estimulan este aprendizaje no se logra dicha actividad, es por eso, que en el aprendizaje y en la toma de decisiones,

¹³Papalia, I. F. (2012) *Desarrollo Humano*. México: McGrawHill. Pág. 372

influye el ambiente social, familiar y escolar. De tal manera, Piaget (1968 y 1970) señala que “el humano se desarrolla en etapas, desde su nacimiento hasta su madurez, es en las operaciones formales donde el individuo debe ser capaz de asimilar y acomodar información de su medio ambiente en esquemas de conocimiento.”¹⁴Es decir, que la nueva información que adquiere, la debe procesar de una forma objetiva utilizando esta información para superar y desarrollar actividades más complejas.

Al respecto, la inteligencia juega un papel muy importante la cual Gardner afirma que es “la habilidad para resolver problemas”¹⁵Desierta forma, se debe tomar en cuenta que la inteligencia de una persona puede ser desarrollada o haber nacido con ella, por tal motivo es la capacidad que tenemos en diferente proporción. Por ejemplo: si un adolescente le gusta el fútbol y al momento de practicar se equivoca y recibe un comentario como, no eres bueno para eso, es muy probable que no desarrolle esa habilidad, es por eso, que el factor social influye al expresar estímulos positivos o negativos ante una persona.

Es entonces, en la adolescencia donde estos nuevos conocimientos se deben enfrentar en una forma más objetiva. Es importante mencionar, las estructuras cognoscitivas, ya que desempeñan un papel interesante e importante en el proceso del aprendizaje o el recuerdo, al obtener nuevos conocimientos y en la adquisición de conceptos y habilidades. En general, estas estructuras pueden ser definidas como “una representación inespecífica, pero organizada, de las experiencias previas a cada ser humano.”¹⁶ De esta forma, las vivencias forma en gran parte la estructura de organizar los pensamientos e ideas adquiridas.

Asimismo, retomando lo que respecta, a las operaciones formales, se puede mencionar que en este proceso el adolescente ya no necesita de la manipulación de

¹⁴López, R. E. O. (2009) *Los procesos cognitivos en la enseñanza-aprendizaje*. México: Trillas Pág. 44

¹⁵Serrano, A. N. (2008) *competencias e inteligencias. Desde la educación inicial hacia la vida*. México: Trillas Pág.36

¹⁶Neisser, U. (1999) *Psicología Cognoscitiva*. México: Trillas Pág. 326

objetos para llegar al conocimiento sino que es capaz de realizar las siguientes actividades:

- Reflexionar sin necesidad de observar algo tan tangible, lo que lo conduce a adquirir la habilidad de anticipar las consecuencias de cualquier evento o acontecimiento.
- Puede fundamentar sus puntos de vista, es decir, utiliza la lógica y la experimentación para llegar a la verdad.
- Busca diversas alternativas para la solución de un problema.
- Es capaz de pensar en términos realistas respecto al futuro.¹⁷

En conclusión, los jóvenes que están en dicha etapa son concretos, independientes, y capaces de buscar el conocimiento o la información que necesiten. Incluso, es darse cuenta de cómo funciona nuestro proceso cognitivo y nos ayuda a comprender en que proceso de la inteligencia nos encontramos. En otras palabras, Piaget afirma que “según la actividad de esfuerzo mental que se utilice, indica la etapa del proceso cognitivo en la que se encuentre el adolescente”¹⁸ Por lo que, es de gran importancia, que los conocimientos adquiridos durante este proceso se refuercen constantemente a través de la práctica para fortalecer y adquirir la habilidad de actividades.

1.2 Desarrollo emocional del adolescente

“La incidencia puede ser favorable o desfavorable, esto depende de la emoción suscitada, de su intensidad, de la experiencia anterior a ella y de la preparación que se tenga para asumirla. En general cuanto más agradable es la emoción, tanto más favorable su efecto. Las consecuencias desfavorables de las emociones

¹⁷Suarez, P. C. A. (2004) *Desarrollo humano III Adolescencia*. México: Trillas Pág. 14

¹⁸Gonzales, R. C. M (2008) *Taller de desarrollo humano I*. México: Trillas Pág. 32

desagradables pueden ser tan destructivas que es necesario que estas sean controladas si se espera que el individuo logre buenos ajustes personales y sociales.”¹⁹Toda experiencia vivida acompaña una emoción la cual puede ejercer una influencia profunda sobre las actitudes, los valores y el comportamiento actual y futuro del individuo.

Lo que respecta a las emociones son “estados internos afectivos que vivimos, de acuerdo a las circunstancias o situaciones de nuestro entorno y que se acompañan directamente de cambios orgánicos.”²⁰ De esta manera, la forma en como reaccionamos emocionalmente está determinada por nuestras creencias, nuestra relación con el mundo, nuestras emociones, nuestros deseos y necesidades.

Por otra parte, es normal que el estado emocional de los adolescentes cambie repentinamente, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o utilizar la palabra no puedo, en ellas se ve implicada su relación familiar, social y escolar ya que de estos se obtienen estímulos o aprobaciones, que hacen que se sienta seguro o inseguro de sí mismo ya sea mental o físicamente.

Existe una variedad de emociones que se pueden lograr obtener mediante estímulos las seis emociones básicas son:

Aversión: Es cuando se siente asco, disgusto hacia algo. Se manifiesta cuando rechazamos algo o alguien.

Tristeza: Pena, soledad, Pesimismo. Cuando nos damos cuenta que estamos en un estado de tristeza se puede aprovechar para reintegrarse personalmente.

Ira: Rabia, enojo, furia, irritabilidad. El estado de ira nos conduce a la autodestrucción.

Alegría: Diversión, euforia, gratificación. Se experimente un estado de bienestar y seguridad.

¹⁹Hurlock, B. E. Óp. Cit. Pág. 105

²⁰Velasco, M. G. G. (2011) Date cuenta. Orientación y tutoría 3. México: Kyron Pág. 43

Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es una emoción transitoria y nos puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa, puede ayudar a enfrentar nuevas situaciones.

Miedo: Reacción emotiva frente a un peligro reconociendo como tal en estado de conciencia cuando tenemos miedo generalmente buscamos protección.²¹

De esta forma, la madurez emocional puede depender de los logros que de cada persona, como, descubrir su propia identidad, tener un buen Autoconcepto de sí mismo, las experiencias que ha tenido a lo largo de su vida y como las ha enfrentado, el desarrollarse eficazmente en la sociedad, independizarse de los padres, tener valores que sean efectivos.

Este proceso es muy difícil y complejo para los individuos ya que, implica el bienestar consigo mismo, contar con una mentalidad correcta y eficaz para el desarrollo de su vida.

Durante la adolescencia se expresa una serie de emociones que tiene altibajos, en el cual el adolescente muestra un desequilibrio en sus sentimientos, las confusiones que le provoquen sus instintitos y la desorientación que caracteriza a sus ideas y criterios es necesario equilibrarlas para que adquiera confianza y seguridad en sí mismo. Esa seguridad engloba un conjunto de condiciones impredecibles para una buena evolución efectiva y los tres elementos que la harán posibles son el amor, la aceptación y la estabilidad emocional ya que el sujeto tiene la necesidad de cariño verdadero y la aprobación de tal como es con sus virtudes y defectos.

En la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como también hay cambios en la forma de la respuesta emocional. Sin embargo, hay una similitud entre las emociones de la infancia y las de la adolescencia: tanto en uno, como en otro periodo las emociones dominantes tienden a ser desagradables

²¹ Ídem.

principalmente el temor y la ira en sus diversas formas, el pesar, los celos y la envidia. Por su parte las emociones placenteras, alegría, afecto, felicidad o curiosidad son menos frecuentes y menos intensos.²²

Por lo anterior, el factor social forma en gran medida el desarrollo de las emociones, ya que, se responde a estímulos que previenen del exterior por ejemplo: si al realizar alguna tarea se le refuerza con palabras de aliento (yo sé que si puedes) se le dará el impulso para que logre terminar la actividad requerida, mas sin en cambio se le reprocha o presiona para concluir una tarea (no puedes hacer nada bien) el joven se verá frustrado, inferior e incapaz de lograr algo.

“No hay duda alguna que el elemento sociocultural influye con un determinismo específico en las manifestaciones de la adolescencia, pero también se tiene en cuenta que tras esa expresión sociocultural existe un basamento psicológico.”²³De tal manera, que los refuerzos positivos influyen en el desarrollo de las habilidades y capacidades que se logren, tomando en cuenta que no solo es el factor social si no también el familiar y escolar.

En lo que se refiere, a las emociones negativas como: envidia, enojo, frustración, se pueden considerar como respuestas a estímulos que provienen del exterior, es por eso que es importante aceptarnos tal y como somos considerando que cada persona tiene habilidades para realizar tareas en las cuales algunas se dificulten o se faciliten al realizarlas. Estos sentimientos nuevos que el adolescente descubre pueden llegar a truncar el descubrir sus propias capacidades. No solo se puede tener enojo, envidia, frustración ante situaciones que se refieran a actitudes o habilidades, sino también a una característica física o mental de una persona a otra.

Por lo tanto, las emociones siempre están presentes, manifestándose de distintas maneras en nuestros cuerpos y en nuestras mentes, por lo que no es nada raro que

²²Ibid, Pág. 90

²³Aberastury, A Op. Cit. Pág. 36

en esta etapa se tenga altibajos al expresar y controlar las emociones, ya que “son la base de nuestro diario vivir, son el recurso que empleamos para afrontar las situaciones, de las emociones depende como vamos a sentirnos en la vida cotidiana.”²⁴De tal forma, hay personas que expresan emociones que tienen un nivel muy alto de empatía, es decir, que son capaces de sentir y experimentar lo que otra persona y el mismo sienten. Mas sin en cambio, las personas que experimentan más emociones negativas les genera dificultades pues se muestran más impulsivas sin darse tiempo de reflexionar sus palabras y sus actos.

Tenido en cuenta, que para mantener un equilibrio y control de emociones se debe desarrollar de cierto modo lo que Daniel Goleman llama inteligencia emocional “que incluye el autodomínio, el celo, la persistencia y la capacidad de motivarse a uno mismo”²⁵ En otras palabras, es tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los de mas, tolerar las presiones y frustraciones, incrementando nuestra capacidad de empatía, y las habilidades para desarrollarnos socialmente, la importancia de mantener una inteligencia emocional, es una de las capacidades que le dan más estructura y seguridad al individuo, pues al conocer los elementos que lo mueven en toda circunstancia se vuelve dueño de su vida ya que sabe cómo gobernarse a sí mismo, la inteligencia emocional nos ayuda a mejorar nuestras posibles formas de reacción, al hacernos consientes del autocontrol que debemos tener, y que se debe tener la capacidad de no dejarse llevar por las primeras emociones controlar las reacciones físicas y los pensamientos para lograr una mejor resolución de problemas.

En conclusión cada emoción que presenta el adolescente es una herramienta que todo ser humano tiene para sobrevivir por ejemplo: si experimentamos miedo, nuestro cuerpo está preparado para huir. El expresar las emociones, permite ver a las personas cuál es su estado anímico, como se siente y en qué condiciones esta

²⁴ Chong, A. P. O. (2007) *Taller de desarrollo humano II*. México: Trillas Pág. 13

²⁵ Goleman, D. (2016) *La inteligencia emocional* México: Zeta Bolsillo Pág. 16

emocionalmente, a su vez las emociones nos permiten visualizar metas y llegar a una de lo que somos aptos de lograr.

CAPITULO II

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.

2. Definición de autoestima.

La autoestima “es una estructura a partir de la suma de autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y la consideración que nos debemos a nosotros mismos.”²⁶ Incluso, cumple un papel importante, en el éxito y el fracaso de las personas. Asimismo, es posible pensar que el éxito escolar consiste en el equilibrio académico, social, personal o familiar del adolescente; esto se consigue mediante el trabajo conjunto de padres, profesores y alumnos con el único fin de desarrollar actitudes, hábitos y capacidades que se ven reflejadas en cualquier actividad.

Por lo que, la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí, el primero es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal, que se refiere, a la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; es decir, es la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades, es creer en uno mismo. El segundo, es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: No es otra cosa más que el respeto a uno mismo, el cual se define como, “la reafirmación de la valía personal, ya que es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades.”²⁷ Por tal motivo, la autoestima es importante, pues es una fuente de salud, de calidad de vida y de resultados positivos en todos los aspectos, ya que para ello se debe lograr una serie de habilidades que nos ayuden a adquirirla o mantenerla estable y satisfactoria.

²⁶ Izquierdo, M, C. (2009). *El mundo de los adolescentes*. México: Trillas. Pág. 123

²⁷ Branden, N. (2015) *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós pág.45

Por lo contrario, el no tener una autoestima estable, afecta el crecimiento psicológico y la capacidad para afrontar las adversidades de la vida, nos hace tener un poco sentido positivo de sí mismo.

En otras palabras, la autoestima es el sentimiento que cada persona tiene por sí mismo, es un proceso con el cual no nacemos, poco a poco vamos aprendiendo a sentir aprecio o desprecio hacia nosotros mismos. Durante la infancia y la adolescencia nos encontramos más sensibles. En el transcurso de nuestra vida, nos damos cuenta si somos queridos, aceptados o por el contrario rechazados.

Al respecto, la familia es el principal lugar donde se forma la imagen de cada persona y es en gran medida el primer vínculo donde todo ser humano se siente apreciado o rechazado, debido al trato que recibe, es por eso, que el vínculo familiar es importante en el desarrollo de los adolescentes. Dicha institución es el círculo social donde aprendemos a relacionarnos con los otros; En otras palabras, hablar de autoestima, es considerar la percepción que se tiene de uno mismo, la imagen que pretendemos transmitir a los demás o bien la que tienen de nosotros, con la imagen que deseamos alcanzar.

Es de gran importancia comprender que ella tiene un significado específico, ya que somos agentes causales por derecho propio, competidores activos en el drama de nuestra vida, creadores y no simplemente individuos que reaccionan o responden. Sin embargo, es evidente que el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o mal. Al mismo tiempo, es una necesidad muy importante para el ser humano, es básica ya que efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal o sano hasta cierto punto tiene un valor de supervivencia ya que es el motor el cual nos impulsa a tener ilusiones y metas en la vida diaria. Cada ser humano tiene diferente concepto de la autoestima, esto depende de la valoración o desaprobación de cada persona, el cómo se vea o visualice, su presente y su futuro. De tal manera, que si la autoestima no se fundamenta en la realidad, sino se encuentra enlazada a virtudes, tales como la racionalidad, la responsabilidad por la propia vida y la integridad de cada persona no

se puede decir que es autoestima, ya que no es algo cierto sino incierto. En otras palabras, “la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.”²⁸ Por tal motivo, es importante construir o estructurar una buena autoestima ya que es fundamental para la supervivencia psicológica, pues es el final del camino de una persona bien estructurada.

2.1 Características de la autoestima.

Debido a que la autoestima es la evaluación de uno mismo, implica por un lado el juicio de valor y, por otro, un efecto que le acompaña. Posteriormente, no solo incluye juicios cognitivos sobre las castidades, sino también, sus relaciones efectivas ante la evaluación de uno mismo. Ya que las características que la acompañan pueden ser a su vez negativas como positivas, las cuales depende de cómo se desarrolle el comportamiento y la toma de decisiones de cada adolescente.

Para ello, debemos tomar en cuenta que tiene tres características:

- 1.- **la actitud** hacia uno mismo y está constituida por la forma de pensar, sentirse y comportarse consigo mismo.
- 2.- **Adquirida** y se desarrolla como resultado de las experiencias vividas por cada persona.
- 3.- **Dinámica**, no estática; por lo que puede crecer, ramificarse e interconectarse con otras actitudes nuestras; o bien, puede debilitarse y desintegrarse.²⁹

²⁸ Rojas, M. E. Óp. Cit. Pag. 320

²⁹ Suares, P. C. A. (2004) *Desarrollo humano II Adolescencia*. México: Trillas Pág. 13

Por tal motivo, la autoestima es más que solo un concepto de sí mismo, es una estructura que complementa el estado de bienestar de las personas, en efecto, el bienestar emocional y mental es el resultado del proceso satisfactorio del desarrollo humano que está directamente vinculado con el equilibrio emocional de las persona, el tener una actitud positiva y dinámica da como resultado una vida plena en donde las experiencias personales son afrontadas con la responsabilidad que se requiere, de tal manera que en la adolescencia el fortalecer y emprender este proceso implica una responsabilidad, puesto que, no solo es la toma de decisiones sino el resultado de las mismas , ya que en ocasiones repercuten por el resto de la vida. Es un proceso, en el cual el adolescente tiene que desarrollar aptitudes, actitudes y habilidades que lo lleven a sus logros personales.

En efecto, el estructurar una autoestima viable a un futuro prometedor, demuestra que tan efectiva se desarrolla en el adolescente y como se enfrenta a sus retos personales. También, los factores sociales, familiares y escolares, influyen en la actitud del joven para formar este equilibrio emocional, donde la tarea principal, es aprovechar las experiencias positivas y de las malas tomar un aprendizaje.

En efecto, todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles; nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia, pero paradójicamente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto por parte del exterior, motivo por el cual están destinadas al fracaso, ya que el respeto y la aceptación provienen de uno mismo, no de los demás, es el amor que se tiene personalmente, así pues, la autoestima proporciona tranquilidad espiritual, la cual a su vez proporciona que las personas disfruten de la vida.

En general, la autoestima no se expresa mediante la autoglorificación a expensas de los demás o por el afán de ser mejor o superiores a otras personas. Asimismo, la arrogancia, la envidia o la prepotencia, conllevan a una autoestima equivocada con consecuencias que solo afectan la propia personalidad y no se valora lo fundamental, que es que el individuo se desarrolle al máximo en sus capacidades, se considera

como punto de partida para la evolución de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal.

2.2 Tipos de autoestima.

Tomando en cuenta, que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales o espirituales que configuran a nuestra personalidad.

Por tal motivo, según como “se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumenta el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfoca a la persona hacia la derrota y el fracaso.”³⁰

Al respecto, existen diferentes tipos de autoestima: alta o baja, estable o inestable; esto es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una manera positiva.

Por consiguiente, para determinar, qué tipo de autoestima, presenta cada sujeto, implica una serie de análisis personal, es necesario tener una visión de lo que somos, es decir, una autoevaluación la cual se refiere “al análisis de ti mismo, conocerte, valorarte y cuidarte,”³¹ también, el tener una capacidad de autodominio es fundamental ya que este se refiere a “tener la propiedad sobre nosotros mismos, tener dominio sobre nuestras pasiones, estados de ánimo, impulsos, capacidades y limitaciones,”³² en otras palabras lo que integra nuestra vida afectiva el tener un dominio propio que como seres humanos tenemos de nuestro tiempo y sobre el mundo que nos rodea. Otro punto importante, es el

³⁰Roche, O. R. (S. F.) La Autoestima. Recuperado el día 15 de Noviembre de 2016. Desde <http://www.dandrosh.com.mx/books/Autoestima%20-%20Mmerc lux.pdf>

³¹ Velasco, O. E. J. Óp. Cit. Pág. 3cinco

³² García, C. A. (2008) La felicidad como proyecto de vida. México : Trillas Pág. 17

tener un Autoconcepto que quiere decir que es “el conjunto de conceptos que se tienen acerca de uno mismo en términos de inteligencia, creatividad, interés, aptitudes, rasgos conductuales y apariencia personal.”³³ Este es un importante punto en la adolescencia, es primordial darse cuenta y tener una percepción de uno mismo. Al obtener todo este conocimiento de uno mismo, no queda más que tener una Autoaceptación la cual, Albert Ellis, terapeuta cognitivo norteamericano y creador de la terapia racional emotiva (TRE) define como “acción donde la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta o no se comporta de forma inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden o no su aprobación, el respeto y su amor.”³⁴

Todo este conjunto de autoanálisis, se determina de las experiencias a las cuales se ha afrontado cada adolescente, hay que hacer notar que cada persona es diferente y el formar una autoestima estable es un tanto laborioso, ya que relaciona la actitud que se muestra ante diferentes situaciones y como se enfrenta a los cambios que implican la etapa de la adolescencia. Por lo que, los padres son el pilar que ayudan a fortalecer este concepto, ya que son las personas más cercanas a los individuos e inculcan valores, conocimientos de las virtudes y defectos de los adolescentes.

Se podría pensar, que el nivel de autoestima que tiene cada persona no depende de la clase social, religión, educación o cosas materiales, sino de la calidad de relaciones que hay entre el sujeto y aquellas personas que tienen un papel importante en su vida; sus padres, hermanos, maestros, amigos o compañeros.

A continuación se mencionan los diferentes tipos de autoestima:

³³ Bruno, F. J. (2005) Diccionario de Psicología Infantil. México: Trillas Pág. 38

³⁴ Torres, G. (2012) *La Autoaceptación*. Recuperado el día 12 de septiembre de 2017. Desde <http://psicogtm.blogspot.mx/2012/06/la-autoaceptacion.html>

2.2.1 Autoestima alta.

El mantener una autoestima estable, “permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia u optimismo y por consiguiente alcanzar, más fácilmente sus objetivos, actúa de manera autónoma e independiente toma decisiones y asume con responsabilidad las consecuencias de sus actos, planea su proyecto de vida y cumple sus metas.”³⁵ En efecto todo autoestima se forma con factores cognitivos, emocionales y sociales que ayudan a desarrollar capacidades que hacen la vida de la persona más productiva y eficaz.

Por otra parte, la autoestima alta “pinta nuestra visión de un color claro, positivo y optimista, en donde se tiene una actitud activa ante la vida, esto implica tener ganas de enfrentar nuestros problemas y buscar soluciones escuchando nuestras ideas para tener una vida mejor, es atrevernos a actuar y aceptar la responsabilidad de tomar decisiones tanto positivas como negativas”³⁶ De esta forma, el mantener una buena autoestima, ayuda en cierta manera a facilitar el proceso de vida de los adolescentes y facilita la relación en el ambiente familiar, social o escolar.

Asimismo, es un proceso que el adolescente tiene que lograr por sí solo, claro con ayuda de las personas con las que convive e interactúa, pues influye en el desarrollo de su formación emocional. Ahora bien, la importancia de la autoestima se aprecia mejor cuando cae uno en la cuenta de que lo contrario a esto perjudica solamente a la misma persona, es un rasgo característico de la infelicidad, aislamiento, enojo, ira y frustración. A lo anterior, se le acepta cuando el sujeto tiene la suficiente maduración o habilidad para afrontar los problemas y las consecuencias de las decisiones que se tomen. Dicho de otra manera, los individuos con una autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hacen enfrentarse de manera positiva a los retos que debe enfrentar, ya que tienden a adoptar una actitud de respeto no solo con ellos mismos, sino con las demás

³⁵Velasco, M. G. G. Óp. Cit. Pág. 36

³⁶Álvarez, I. M. A. (2001) *Autoestima para todos*. México: PaxMéx Pág. 4

personas que lo rodean, pone en práctica los valores que le inculcan en casa, mantiene un ambiente de armonía, felicidad y gratitud.

2.2.2 Autoestima media.

El adolescente que presenta este tipo de autoestima, puede disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo, sin embargo, puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión del resto. Es decir, que se presenta seguro frente a los demás aunque no lo esté, de esta manera su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada o bien baja.

Podría decirse, que el mantener este grado de autoestima, es un equilibrio entre lo estable e inestable, tomando en cuenta el exterior e interior del individuo; el considerar mantener siempre una autoestima alta no es lo ideal, ya que el sujeto puede tener situaciones de tristeza, melancolía o bien de alegría, enojo o entusiasmo, incluso estos individuos reaccionan de acuerdo a el momento, lo que refiere que su estado es momentáneo y de acuerdo a la situación; en efecto, es de cierta forma no estable por lo que, no solo se queda fijado en una estado profundo de alegría o tristeza.

2.2.3 Autoestima baja.

Puede detonar una serie de consecuencias ante una mala decisión, como puede ser: una elección de carrera que no es adecuada para la persona y no deja ningún beneficio, una mala elección de pareja, mala organización en las actividades, incapacidad para disfrutar del éxito, comer o vivir destructivamente en metas y sueños que nunca se cumplen, así como repercutir en la salud personal.

Dicho de otra manera el mantener una autoestima baja, “es sentirse inapropiado para la vida, equivocado como persona”³⁷ Incluso, se vive en un ambiente negativo y pesimista en todo lo que se ve o se hace, es la forma en cómo se visualiza el ambiente del sujeto, es decir, que observa todo lo negativo de las cosas, utilizando conceptos pesimistas, cree que todo lo malo le pasa a él y que todo está en su contra, no es capaz de ver cosas que impliquen alegría, felicidad o simplemente agradable para su bienestar. Por otra parte, todo lo que se hace, se refiere a las acciones que son capaces de lograr, pero como consecuencia de la autoestima que se mantiene, se visualiza de una forma incapaz de lograr ciertas actividades, donde las etiquetas que la misma persona se coloca son: no sirvo para nada, no puedo o no sé. Durante este lapso surge y se mantienen emociones como el miedo, y la angustia, que limita a la persona a la realización personal, la socialización, expresión, opinión propia y al aislamiento.

En efecto, existen cuatro factores relevantes que afectan a la autoestima, que son:

- La historia de triunfos y la posición alcanzada a través del reconocimiento que ellos brindan.
- Las tareas asociadas a los distintos triunfos, siempre y cuando sean significativos para cada persona.
- El respeto, aceptación e interés que el individuo recibe de las personas que considera importantes en su vida.
- El control y la defensa ante consecuencias e implicaciones negativas, es decir, la atribución interna o externa que hace la persona de los eventos negativos.³⁸

Como se ha dicho, existen factores que implican o influyen en la formación de una buena autoestima, pero es decisión y la valía de cada persona que la determina. Por otra parte, la baja autoestima, se ha involucrado con el consumo de drogas, embarazos no planeados, trastornos de la alimentación como anorexia o bulimia,

³⁷ Branden, N. Óp. Cit. *pág. 47*

³⁸ García-Allen, J. (S. F.) *Los cuatro tipos de autoestima*. Recuperado el día 21 de Noviembre de 2016. Desde <https://psicologiamente.net/psicologia/4-tipos-de-autoestima#!>

depresión que puede llevar al suicidio, problemas de conducta en el hogar, en la escuela y en su bajo rendimiento académico. Este tipo de personas se muestran más vulnerables a la crítica, al rechazo y a la burla de los demás. Es decir, que se generan sentimientos de aislamiento o soledad, los cuales no son sanos para la estabilidad del ser humano.

2.3 Características de la autoestima alta.

Una persona con autoestima alta, generalmente presenta las siguientes cualidades:

- Piensa, siente y sabe que es importante.
- Se siente lleno de energía y entusiasmo, capaz de realizar todo.
- Tiene confianza en su capacidad para tomar decisiones.
- Se acepta totalmente como ser humano.
- Reconoce que los errores son aprendizajes para superarse.
- Expresa su libertad de elegir.
- Es honesto, responsable y demuestra su integridad entre sus valores, sus 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.
- Sabe amar y amarse.
- Se respeta y valora a los demás.
- No se deja abrumar en las crisis y lucha por salir adelante.
- Es propenso a la extraversión.³⁹

En efecto, el vivir con la mayoría de las características antes mencionadas, hace que los sujetos, se visualicen de una forma activa en la que se desenvuelven de manera

³⁹ Suarez, P. C. A. Óp. Cit. Pág. 14

eficaz y se le facilita afrontar los errores o tropiezos que se presentan en la vida diaria. La clave de la autoestima alta no se trata de tenerla, lograrla o formarla sino de lograr mantenerla, ya que esto implica la visión de un buen Autoconcepto, la capacidad para enfrentar los conflictos, disfrutar de los retos logrados.

Al respecto, mantener una autoestima elevada, implica conflictos ya que se puede caer en el narcisismo, en donde el sujeto presenta un excesivo nivel de amor propio; el cual es, un factor para actuar de manera negativa, competitiva y arrogante, ya que generan: el rechazo por parte de la sociedad pues este tipo de conductas afecta la autoestima de otras personas o convierte a la persona que porta el gran nivel de autoestima como, agresor de una manera verbal, emocional o física.

2.3.1 Características de la autoestima media.

Una persona con este tipo de autoestima, muestra las siguientes conductas o características.

- Suelen ser independientes y maduras a la hora de tomar una decisión.
- Ayudan a los demás cuando tiene un problema y son muy empáticos con las emociones que sienten lo demás.
- No se dejan manipular por los demás.
- Aceptan las críticas positivas y negativas.
- Pueden tener diferentes emociones como felicidad y tristeza, pero eso no afectará su Autoconcepto y su actitud positiva.⁴⁰

Por lo que, en general, estos sujetos se sienten capaces y valiosos, pero de tal manera esa percepción puede cambiar al concepto opuesto, a sentirse totalmente inútil o infeliz; esto se debe a factores variados, pero especialmente a las opiniones

⁴⁰ Suarez. P. C. A. Óp., Cit. Pág. 15

de los demás en especial de aquellas que son especiales o se le toma la suficiente importancia a sus opiniones.

2.3.2 Características de la autoestima baja.

El mantener una autoestima débil o baja, implica una serie de conflictos no solo sociales sino personales, emocionales y educativos en donde se ven implicadas las personas pero a su vez familiares, amigos, maestros y todos aquellos con las que mantiene un relación constante dentro de sus vida daría. Además, la autocrítica es dura y excesiva, ya que lo mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo, lo que lo lleva a tener juicios como, soy un tonto, no sirvo para nada, no sé hacer nada, no puedo y aunque no son ciertos, se quedan guardados, creando juicios negativos.

Por lo tanto, una persona con autoestima baja. Expresa la mayoría de las siguientes características:

- Piensa que no vale nada o casi nada.
- Se siente cansado.
- 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 despreciara otros.
- Tiene dificultad para comunicarse.
- Por lo general tiende a rechazar los cumplidos de otros.⁴¹

⁴¹ídem.

Es cierto, que los jóvenes con este tipo de autoestima, viven en una constante limitación, ya que se privan de disfrutar y vivir una vida plena de la cual todo ser humano tiene derecho, pero sobretodo; se pierde de la oportunidad de conocerse y aceptarse tal y como es, también, de conocer y desarrollar sus habilidades y las de los demás. Por tal motivo, es importante que cada sujeto emprenda retos en los cuales se involucre para creer en sí mismo y que puede lograr, crear y descubrir cosas nuevas, teniendo el conocimiento de que existe el fracaso, pero que también existe el éxito y es ahí donde la fortaleza para emprender nuevas tareas, es el fruto de la construcción de una buena autoestima. Ya que, por lo contrario, mantendremos una vida paralizada, lo cual evita que se logre descubrir.

2.4 Formación de la autoestima.

La autoestima se desarrolla a lo largo de nuestra vida, a través de las experiencias que pasa cada ser humano. Por otra parte, es un estado que se determina por la percepción que cada persona tiene de sus capacidades u habilidades en aquellas áreas que le son importantes. Es por ello, que, se fundamenta en el ámbito familiar social y escolar, debido, a que estos son los vínculos más próximos en el que el individuo se desarrolla. No obstante, los juicios de los demás influyen en la autoestima, pero es la forma en cómo se interpreta el diálogo externo de los demás hacia nuestra persona; por tal motivo si se toman los comentarios de forma positiva ayudan a formar una autoestima estable y segura, sin embargo si estos son interpretados de forma negativa; quiere decir que se toma una forma inadecuada de pensar, la cual afecta la autoestima, pues se tiene una autoevaluación negativa de sí mismo.

Asimismo, Gloria Marsellach Umbert, afirma que:

La autoestima, puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: Resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como relevantes.
- Singularidad: Resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- Modelos o pautas: Puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.⁴²

En efecto, este proceso conlleva una serie de pautas que no es fácil de estructurar ya que depende de cierta forma de la madurez emocional e intelectual con la que se afronte.

Así también, es importante pensar que desde que somos pequeños la estamos formando, ya que son los primeros años en los que se crea la seguridad, se desarrollan capacidades o habilidades que sirven para la vida adulta, por ejemplo: si desde niños nos enseñan a nadar, a bailar a expresarnos, todos estos conocimientos o habilidades que son aprendidas ayudan a tener una evaluación más positiva de lo que se es capaz, pero claro el conocer y aprender actividades no garantiza una buena autoestima, ya que la forma en cómo se enfrentan los cambios en cada etapa de la vida determina el estado emocional que se tenga. En lo que respecta, a la etapa de la adolescencia, es un proceso más complejo, pues no solo se efectúan cambios físicos sino emocionales que altera el estado anímico y cognitivo del adolescente, es en esta etapa en donde la familia influye en su desenvolvimiento

⁴²Hernández. L. Y. A (2013) *Formación y elementos de la Autoestima*. Recuperado el día 25 de Enero de 2017, Desde <https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/09/formacion-y-elementos-de-la-autoestima/>

ante tales cambios, debido a que son el círculo social con el que el adolescente tiene contacto y busca comprensión, además de aceptación; es por eso, que la opinión de los seres queridos influye en la construcción de la autoevaluación del sujeto. En conclusión, el proceso de formación de la autoestima se inicia desde la edad más temprana y se continúa a lo largo de la edad adulta. En su formación, influye el entorno familiar y el contexto cultural en el que nos desarrollamos. En pocas palabras, los modelos familiares se transmiten e influyen en su configuración, no sólo la vinculación afectiva con el mundo adolescente o adulto, sino la relación afectiva sobre todo con el padre y la madre, es importante el aprecio que se hace de nuestro comportamiento y lo que se espera de nosotros. Sin embargo, desde pequeños, por el hecho de ser niñas o niños, interiorizamos una serie de creencias acerca de lo que se espera de nosotros, el cual se asume y al llegar a la edad adulta tendemos a reafirmar un modelo cultural. Es decir, que los modelos familiares y los culturales conforman nuestra autoestima, por eso es importante observarlos o revisarlos, para tener conciencia de los patrones negativos que hemos interiorizado y así poder cambiarlos.

2.5 Elementos de la autoestima.

Es importante, tomar en cuenta varios elementos indispensables para la construcción de la autoestima, ya que esta se forma de las experiencias que vive el ser humano a lo largo de su vida; para ello es considerable revisar detenidamente que factores y de qué forma contribuyen para construir esa valoración que adopta de sí mismo.

Al respecto, la autoestima es un proceso que puede cambiar por factores externos, los cuales contribuyen a que este desarrollo pueda ser más real que ideal. Por tal motivo, no solo importa el que piensa el ser humano de sí mismo, sino los demás, que esperan de él y lo que el mismo es capaz de desarrollar.

En otras palabras, los elementos o factores que influyen en la construcción o formulación de la autoestima, son: el factor familia, el cual puede ser considerado el vínculo más próximo de socialización, en el que se involucran padres y hermanos, como segundo, el escolar, ya que es el medio por el cual, el alumno convive gran

parte de su tiempo y en el que no solo aprende, sino interactúa con maestros y compañeros, por último el factor social, en este se involucran a todos los seres, lugares y elementos de interacción externos. Por tal razón, se describen.

2.5.1 Familia.

La personalidad como la autoestima también puede estar influida por las experiencias y la relación entre padres e hijos, pero de tal forma el impacto de tales relaciones puede ser diferente para los hermanos y demás integrantes de la familia. Para lo cual, “la interacción entre un padre y un hijo, se combinan para influir en el desarrollo de la autoestima.”⁴³Es por esto, que la familia es la cuna de la autoestima, ya que, a partir, de la convivencia cotidiana con elementos favorecedores o bien destructivos construye una red de pensamientos y actitudes que reflejan la personalidad y valoración de cada sujeto.

Asimismo, desde los primeros años de vida estamos sujetos a formar o tomar ejemplos de las figuras (personas) más importantes ya que es en esta etapa en la que se empieza a formar la imagen y el aprecio de uno mismo, por tal motivo, las actitudes de cada individuo se derivan del modelo que se tenga en casa, de la forma en cómo perciben los padres a los hijos, como creen en sus capacidades, en la habilidad para resolver sus problemas y en como alcanzan sus logros, por lo tanto, la autoestima “es una construcción social que se forma en los primeros años de vida a través de las relaciones más significativas, ya que no es hereditaria; se forma con los mensajes y con las manifestaciones expresadas de cada sujeto.”⁴⁴En efecto, la relación que se tiene con los padres, influye en la forma de pensar, de actuar y de afrontar las situaciones de la vida. En otras palabras, los padres transmiten mensajes de amor o desinterés, afecto o desamor, aceptación o desaprobación y esto no siempre se construye como un mensaje verbal sino que por el contrario también existen los no verbales que se expresan mediante, silencios, gestos, manipulación,

⁴³Nathan, B. H. E. (2000) *Psicología de la Personalidad*. Madrid: Prentice Hall Pág. 97

⁴⁴Alonso, N. (2006) *Educación Emocional para la familia. Encuentro de Esencias*. México: PEA pág. 99

omisiones, rechazo, golpes, maltratos o castigos. Es por esto, que desde los primeros años de vida los niños eligen o rechazan a la persona que les agrada, pues se sienten seguros y apreciados.

En efecto, la importancia del vínculo familiar en la estructuración de la autoestima, es fundamental, debido, a que en ella, se desarrolla la autoestima del ser humano, ya que puede considerarse el espejo en el que se mira para saber quién es, mientras se va construyendo su propio reflejo. Por lo tanto, depende de cómo es la familia, así es la persona, tomando en cuenta que es moldeada por las reglas, los roles, la forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y las estrategias de vinculación con el mundo en el que interactúa.

Por lo que respecta, a la etapa de la adolescencia, las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse, ya que los jóvenes necesitan ser ellos mismos, pretenden ser independientes o capaces de afrontar las situaciones en las que se involucra, aunque en cierta forma no es así, el visualiza un mundo diferente lleno de cosas por descubrir; debido, a que la influencia del medio ambiente es un punto alarmante para los padres, es algo que no se puede evitar, es en este punto, en donde tienen que controlar su autoridad, actuar con madurez y acertar en las decisiones que se tengan que tomar ante los cambios y actitudes que se presentan en el proceso de dicha fase, esto depende de que no caiga en transmitir mensajes o conductas como: la sobreprotección, la comparación de un hijo con otro, la crítica, la culpa, invadir el espacio personal, dramatizar ante situaciones que suelen ser sencillas de resolver o el chantaje, ya que ello repercute en la autoestima del adolescente, por eso la importancia de la comunicación y confianza de padres e hijos. En conclusión, la familia no es solo la unión de dos personas, sino la conjugación de varios individuos que ejercen influencia y crean una compleja red de subsistemas.

2.5.2 Social.

La consideración dentro de un grupo social, es un componente esencial del Autoconcepto y por consiguiente, de la autoestima. De cierta forma, la popularidad o la aceptación dentro de dicho grupo, condiciona la evolución del adolescente, ya que logra, sentirse querido o rechazado, esto implica “desarrollar habilidades sociales que son un conjunto de emociones sentimientos y comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales, se manifiestan como conductas que facilitan la relación con las personas de nuestro entorno.”⁴⁵ Como resultado, de un buen desarrollo en habilidades sociales permite afrontar las situaciones difíciles, respetar los derechos de los demás y hacer que respeten los nuestros, propicia un ambiente agradable, facilita el control emocional personal y la resolución de problemas.

Así también, sabemos que el humano es un ser al que le gusta convivir con otras personas, en otras palabras, es un ser social, ya que desde los primeros años de vida el niño busca que los padres lo carguen, lo mimen y le pongan atención, así pasa durante todas las etapas del ciclo vital; se busca el contacto e interacción con los otros, debido a que las relaciones sociales son indispensables para desarrollarse como personas. En efecto, la socialización “es el proceso de aprendizaje que consiste en la adopción a las normas, hábitos y costumbres de un determinado grupo; es la capacidad de conducirse de acuerdo con las expectativas sociales.”⁴⁶ Es decir, que la sociedad influye en el desarrollo de todos los seres humanos. Al respecto, es importante mencionar, que es en esta fase de la adolescencia en donde el sujeto está expuesto a caer o interactuar con otros, además de actividades que no solo perjudiquen sus relaciones familiares, sociales o escolares sino que afecta su vida personal a corto y largo plazo, por tal razón, se debe tener una comunicación asertiva entre padres e hijos para conocer o apoyar los intereses, dudas e inquietudes que se presentan en determinado momento.

⁴⁵ Velasco, M. G. G. Óp. Cit. Pág.46

⁴⁶ Soto, C. J. B. Óp. Cit. Pág. 39

2.5.3 Escolar.

El desarrollo escolar, es un prototipo, de una segunda familia en la cual el sujeto o estudiante convive, interactúa y proporciona una gran parte de su tiempo. De cierta forma, no solo involucra a compañeros o amigos, sino a profesores y demás directivos que forman parte la institución.

En otras palabras, el entorno escolar, es un vínculo que forma parte del desarrollo académico, social y emocional en que todo adolescente expresa o transmite su propia personalidad, también es capaz de percibir las personalidades de los demás que están a su alrededor, es de esta forma, cómo el selecciona o elige a las personas con la que se siente confortado, en un ambiente agradable y en relación a su misma personalidad, pues bien, pueden compartir no solo cierta simpatía sino gustos o una forma de pensar similar ya que a partir de los amigos establece una comunicación, confidencialidad y empatía el uno con el otro creando vínculos.

Por lo tanto, el desarrollo de la inteligencia se halla dentro de la personalidad, es particularmente asociado a la motivación, como un elemento definitivo que puede fomentar el progreso cognitivo, por lo que, no solo basta ser inteligente, hay que motivar el interés para desarrollar esas habilidades o aptitudes que logran que el individuo, crezca y se forme conocimientos que se adecuen a sus necesidades.

Por lo anterior Yela (1991) recalca:

No es la inteligencia la que piensa, sino la persona ya que sus procesos y estrategias dependen de las aptitudes de que potencialmente está dotada y que con su experiencia y reflexión va desarrollando. Pero depende también de la personalidad en que el sistema cognitivo se integra y de las situaciones que el individuo busca o encuentra, más en concreto, la inteligencia efectivamente funcional,

depende de la orientación y nivel de las emociones, pues para pensar no basta disponer de aptitud, hace falta ejercitarla y desarrollarla, es decir, hace falta querer, desear y atreverse a pensar, aprender a pensar, acostumbrarse a pensar, disponer de una cierta riqueza de hábitos, preferencias, actitudes y valores que le proporcionen a uno motivos para pensar.⁴⁷

En otras palabras, no solo basta el actuar sino no el cómo hacerlo y por qué hacerlo, es importante tener una motivación para la realización de actividades, así como la responsabilidad de mantener un estado emocional sano en donde el realizar actividades o la adquisición de nuevos conocimientos sea una satisfacción y que los factores externos al área educativa influyen de manera negativa para llevar a cabo este proceso de aprendizaje, por ejemplo: un adolescente que ve pelear en casa a sus padres, transmite esa angustia al estar en el salón de clases, pues pierde concentración para ejecutar las actividades, ya que su mente se encuentra inquieta por los posibles problemas familiares. Es por esto, que el factor social está vinculado con el familiar, ya que el adolescente viene de casa e ingresa a la escuela y por tal motivo el trabajo escolar no solo depende de maestros o alumnos, es un trabajo en equipo, entre padres, maestros, alumnos y compañeros de clase.

2.6 Definición de Autoconcepto.

Todas las personas tienen un Autoconcepto único que da sentido a una individualidad que lo caracteriza y lo distingue de todos los demás seres. Por lo tanto, “se refiere a como nos vemos a nosotros mismos, lo que pensamos acerca de nosotros y el valor que nos atribuimos.”⁴⁸ En otras palabras, los sentimientos de

⁴⁷ Cardenal, H. V. (1999) *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe Pág. 26

⁴⁸ Mora, M (2006) *Autoestima*. Madrid: Síntesis Pág. 10

autocrítica dependen enteramente de lo que podemos ser y hacer por nosotros mismos.

Por lo tanto, el tener una propia visión de lo que se es y lo que se puede llegar a ser, ayuda a formar una buena autoestima, crea pensamientos positivos de nuestra persona o bien a su vez desarrolla una autoestima baja en donde los pensamientos o sentimientos son negativos. Es por esto, que la autoestima surge de la discrepancia entre el Autoconcepto y el ideal de cada individuo, este tipo de evaluación proviene de diversas áreas o elementos en los que se desenvuelve cada individuo. En primer lugar, el área principal, está en el aspecto físico, que, es en la adolescencia donde surge y provoca una serie de cambios que afectan y alteran el estado anímico o emocional de los adolescentes, debe existir una aceptación de su propio peso, altura, rasgos faciales, color de piel, pelo y las diferentes transformaciones que suceden en su cuerpo; lo importante es como los enfrenta ya que esto es el resultado de su propia autoevaluación. En segundo lugar, se refiere a la forma en cómo lo ven los demás, cabe mencionar, que el concepto que los otros tienen sobre el sujeto, impacta de tal forma que llega a afectar en su autoestima, pues bien los juicios que se implementan son divertido/aburrido, indeciso/independiente, competente/incompetente, agradable/irritable, en efecto, todas estas etiquetas generan creencias externas que a su vez se vuelven internas y afectan emocionalmente a la persona. En otras palabras, el sujeto “construye su Autoconcepto y su autoestima condicionado por los juicios y evaluaciones que los otros significativos le otorgan.”⁴⁹ De esta forma, el factor social tiene una influencia en la formación de su personalidad. Como tercer punto, se encuentra el rendimiento académico, el cual tiene una función, no solo de formación sino más bien de interacción, ya que su relación con los compañeros y docentes refleja una cierta parte de su personalidad, por ejemplo: un alumno que participa y convive sanamente con sus compañeros, habla de una persona que tiene seguridad al expresar sus dudas u opiniones o que puede entablar una conversación acerca de lo que se está

⁴⁹ Cardenal. H. V. (1999) *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe Pág. 95

tratando, sin embargo, un alumno que no participa, es reservado o le gusta estar solo, puede reflejar, inseguridad o miedo al expresarse y al interactuar con los demás. Por tal motivo, es en la escuela, donde sus habilidades sociales pueden ser desarrolladas y del mismo modo afectar en su rendimiento escolar. Por último, está el área familiar, donde se desenvuelve siendo el mismo, pues son los seres con los que interactúa y tiene confianza de ellos y del mismo.

Es por esto, por lo que, el Autoconcepto forma parte de la esencia de cada ser humano, el cual para ser bien ejecutado se debe conocer uno mismo, tomando en cuenta las habilidades, destrezas y aptitudes así como las incapacidades o debilidades, ante situaciones u actividades, ya que esto forma un concepto objetivo y que se fundamenta con la realidad, dando origen a que cada persona se convierta en su propio juez.

2.7 Características de Autoconcepto.

Así también, los conceptos sobre uno mismo, además de poseer creencias sobre competencias en las que se es apto, se desarrollan aquellas, de cómo nos visualizan los demás o de qué manera queremos ser vistas, ante los otros. Hasta cierto punto, el impacto que se tiene del exterior, repercute en el YO de cada sujeto, debido a que se toma en cuenta, que el Autoconcepto es el propio sentido de identidad, es decir, lo que piensa una persona de sí misma como individuo y a su vez dándole importancia a su ideal de que es lo que quiere ser.

Al respecto, es importante mencionar, que “el Autoconcepto no solo es la forma en cómo se visualiza el individuo, sino también, implica percepción, frente a la autoestima, ya que esta indica valoración, por tal motivo el Autoconcepto está formado por diferentes áreas: social, académica, familiar y corporal.”⁵⁰ De esta forma, las dimensiones antes mencionadas influyen en la formación del mismo y la

⁵⁰ Mora, M Óp. Cit. Pág. 13

autoestima siendo estas los vínculos en las que cada persona interactúa en su vida diaria. En efecto, se puede decir, que el Autoconcepto es innato; ya que se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida del exterior. También, indica, que es un todo organizado ya que el individuo tiende a ignorar las características que percibe de él mismo y que no se ajusta a su persona, debido a que tiene su propia jerarquía de atributos a valorar. Por otra parte, es dinámico, ya que puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad, en otras palabras, el autoconcepto se va retroalimentando (positiva o negativamente), por el entorno social, familiar o escolar, siendo determinante las opiniones o valoraciones de las personas con las que se entablan relaciones íntimas o personales (familia, amigos, profesores, compañeros o pareja).

Por lo que, es necesario entender, el progreso del Autoconcepto debido, a que determina el desarrollo de las capacidades y habilidades para interactuar con los demás o resolver los problemas que se presentan en el transcurso de su vida; es por esto que tiene como primicia, la consciencia de que cada ser humano, es un ser diferenciado de los otros. Por lo tanto, es como un prototipo o puntos fijos de referencia que brindan información personal, social, escolar o familiar, proveniente del mismo sujeto, al respecto, Rogers (1982), señala que la unicidad del Autoconcepto “proviene de tres características fundamentales, la primera, que es algo de lo que la persona no puede escapar y nos guste o no hay aspectos que no podemos evitar a lo largo de nuestra vida, en segundo lugar es el prototipo cognitivo más rico y complejo y como tercer punto tiene un fuerte componente afectivo que muchas veces se traduce en términos de autoestima.”⁵¹En conclusión, la formación del Autoconcepto es complejo, ya que implica una serie de procesos por los cuales el sujeto se enfrenta, teniendo la oportunidad de estructurar sus propios juicios hacia su persona.

⁵¹ Cardenal. H, V, Óp. Cit. Pág.43

CAPITULO III

APRENDIZAJE ESCOLAR

3. Definición de aprendizaje.

Para lograr entender el aprendizaje, es conveniente centrarse en el concepto de adaptación, ya que, se entiende como la interacción de un organismo con su propio medio ambiente. De hecho, todo ser humano nace con una serie de capacidades que le permiten cierta adecuación a los diferentes ambientes en que se encuentre, por tanto, el aprendizaje es “un proceso interno no directamente observable, derivado de la activación de habilidades perceptuales, atencionales o de memoria de cada organismo.”⁵²Es decir, que no es estático, ya que se sitúa en el ambiente o las situaciones en las que se encuentre el ser humano.

Por otra parte, la madurez y el aprendizaje o la combinación de ambos, es el medio por el cual ocurren cambios en la vida de cada persona, ya que “la maduración es un proceso del desarrollo en el que el individuo manifiesta de tiempo en tiempo, diferentes rasgos, por lo que, el aprendizaje es un cambio permanente, que no está basado en la herencia genética.”⁵³En otras palabras, es un desarrollo que nunca termina y que se da desde que se nace hasta que se muere, está en constante movimiento, pero es en cada etapa, cuando se debe tener esa madurez para ir adquiriendo nuevos conocimientos por ejemplo: de niños a una cierta edad se debe aprender a caminar, ya que el cuerpo está en ese punto para ejecutar esa acción, cuando es adolescente se puede aprender a tocar algún instrumento, por tal razón, el aprendizaje está presente en todas las fases de la vida.

Así también, la supervivencia de una especie requiere que sus miembros se comporten de una forma adecuada a su ambiente, es por eso, que el aprendizaje “es

⁵² Maldonado, L. A. (1998) *Aprendizaje cognición y comportamiento humano* Madrid: Biblioteca nueva. Pág. 31

⁵³ Morris, L. B. (2001) *Bases Psicológicas de la Educación*. México: Trillas. Pág. 319

una actividad crucial en cualquier cultura humana, la existencia misma de una cultura depende de la capacidad de los nuevos miembros para aprender habilidades, normas de comportamiento, hechos o creencias.”⁵⁴Es decir, la adaptación, forma parte del aprendizaje, ya que el comportamiento en cada situación diferente es innato, moldeándose a cada situación o diferente cultura. En otras palabras, los comportamientos de los seres humanos son moldeados por el aprendizaje, en la medida en que sus ambientes son complejos o cambiantes.

En otras palabras, hablamos de un cambio permanente en la conducta resultado de la experiencia, y esta a su vez incluye reflejos, conductas voluntarias y verbales que en ocasiones no se observan directamente, como es el caso de los pensamientos. Papalia (1990) define aprendizaje, “como el cambio relativamente permanente en el comportamiento que refleja una adquisición de conocimientos y habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación y la práctica.”⁵⁵

En conclusión, el aprendizaje, es el proceso por el cual ocurren cambios duraderos en el potencial conductual como resultado de la experiencia, en el que una persona se involucra activamente realizando diversas operaciones para recoger y procesar la información de su entorno y construir significados a partir de las relaciones que establece entre los conocimientos que ya posee y los nuevos, es por eso que por medio de este la persona va ampliando sus conocimientos, lo que le permite tener mayor posibilidades para interactuar con su entorno logrando diferentes objetivos, como desarrollar ciertas destrezas o solucionar problemas.

Asimismo, la conducta es crucial en este proceso, pues es la respuesta al estímulo al cual se expone el ser humano, y cada una de las áreas en las que se relaciona e influye en el mismo, tomando como mediador a las personas con las que interactúa, ya que toma conceptos actitudes o modelos obtenidos de los demás, pero, no siempre estos nuevos conocimientos son adecuados para el desarrollo de los

⁵⁴ Anderson, R. J. (2001) *Aprendizaje y memoria un enfoque integral*. México: McGraw-Hill Pág. 1

⁵⁵ Vaquero, C. C. (2016) *Psicología*. México: Esfinge Pág. 98

sujetos, ya que se debe tener la capacidad o la madurez para adquirir estas nuevas habilidades.

3.1 Tipos de aprendizaje.

Hablar de estilos de aprendizajes, es el hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategia para aprender, aunque estas, dependen de lo que se quiera aprender y la disposición para lograrlo, debido a que cada persona tiende a desarrollar diferentes habilidades. Cada individuo, agiliza una más que otra, por lo cual, se clasifica en aprendizaje visual, auditivo, y kinestésico.

Enseguida, se describe cada uno de ellos:

Visual: Es la actividad que se percibe y se aprende viendo, maneja fácilmente la información escrita, se adquiere la habilidad de recordar las descripciones físicas y se utiliza el sentido de la vista.

Auditivo: Es aquel, que emplea la voz y los oídos como principal canal de aprendizaje, no tiene una visión global, solo recuerda sonidos o voces emitidas por otras personas.

Kinestésico: se refiere, a que para aprender, es necesario palpar a través del tacto.⁵⁶

Por lo anterior, todos los sujetos poseen estas modalidades, pueden ser desarrolladas a medida que se usan, se van mejorando, por lo que es importante saber que el no tener una misma capacidad desarrollada que otra persona no implica que sea mejor o peor, simplemente todos los sujetos son diferente y como tal actúan o responden de distinta forma.

⁵⁶ Castro, S. (2006) *Los estilos de aprendizaje en la enseñanza y el aprendizaje: una propuesta para su implementación*, recuperado el día 10 de Febrero de 2016, desde <file:///C:/Users/ALEJANDRA/Downloads/Dialnet-LosEstilosDeAprendizajeEnLaEnsenanzaYElAprendizaje-2051098.pdf>

Asimismo, dichos procesos de aprendizaje están inmersos en todas las áreas, en las que el sujeto interactúa, ya que de todos y de todo aprende y adquiere habilidades, es por esto que, los factores externos funcionan como estímulos que influyen en el aprendizaje humano. Al respecto el identificar el estilo de aprendizaje que se posee, “es una de las tareas más complejas que se tiene como ser humano pues incluye, como bien se dice el conocerse a sí mismo, aprender a identificar tus fortalezas y debilidades te permiten saber con qué capacidades y habilidades cuentas y que es lo que te falta para seguir mejorando para obtener un mejor rendimiento académico, los sistemas de representación bien utilizados se convierten en herramientas que se pueden utilizar con mayor eficacia para favorecer la comunicación y mejorar nuestra capacidad de aprendizaje.”⁵⁷

3.2 Proceso del aprendizaje.

Es, “un proceso que desarrolla nuevos conocimientos o que modifica los anteriores.”⁵⁸ En efecto, es importante no creer que el aprendizaje se obtiene automáticamente, con solo leer o escuchar, en realidad, para que sea eficaz, requiere que los sujetos activen la información, de manera que al ser aprendida, también piensen y actúen de acuerdo a lo aprendido.

En otras palabras, se ha mencionado, que el aprendizaje no se efectúa en una forma misteriosa e inexplicable, ya que, se trata de un proceso bien definido que se realiza de acuerdo con un número de principios y reglas.

Enseguida se mencionan, seis factores que facilitan y ejecutan un buen aprendizaje:

- **Motivación:** El estudio no es algo que se hace así mismo, es aquello que se necesita motivar (estimular), para que nazca y se mantenga esa prioridad,

⁵⁷ Velasco, M. G. G. (2014) Orientación y Tutoría Segundo grado. México: kyron Pág. 26

⁵⁸ Morris, L. B. Op, Cit. Pág. 417

por eso es necesario que el sujeto descubra por sí mismo la relación entre el aprendizaje y alguna necesidad personal que lo motive.

- **Concentración:** Buena parte del rendimiento escolar o laboral depende de la concentración, la falta de atención en los estudios o en cualquier actividad, provoca un rendimiento deficiente.
- **Actitud:** Para generar una buena actitud, el primer paso para crear un hábito de estudio metódico, relacionando el tiempo que se dedica a estudiar.
- **Organización:** Una vez preparado el ambiente, el verdadero éxito se basa en el plan de trabajo utilizado y la organización y estructuración de las actividades.
- **Comprensión:** Para aprender se necesita comprender y determinar las ideas principales, la actitud es necesaria porque la comprensión es la consecuencia del análisis y de la síntesis de los hechos e ideas.
- **Repetición:** Si bien la repetición es esencial para el aprendizaje, esta no consiste en volver a repasar las mismas cosas o lecciones muchas veces si no poner en práctica y utilizar como apoyo lo antes visto.⁵⁹

Por lo anterior, el aprendizaje es un proceso complejo que conlleva a una serie de fases las cuales se entrelazan para llegar a un resultado satisfactorio, uno interfiere en el otro, es por eso que todos los elementos antes mencionados son tan importantes en el desarrollo para la adquisición de nuevos conocimientos, si bien desde pequeños estamos expuestos a aprender constantemente es hasta que finaliza la vida humana cuando termina esta etapa.

Para esto:

Dewey considera cuatro etapas del conocimiento humano: La primera es la experiencia, la cual debe involucrarse en una situación empírica o real mediante la acción por el método de ensayo o error, se trata de ejercitar el pensamiento mediante la acción de un ejercicio no

⁵⁹Staton, F. T. (2008) *Como estudiar México*: Trillas Pág. 36

meramente verbalista. En segundo lugar, la información y provisión de datos, la cual se refiere, a que dichos datos se extraen de la memoria, de la observación, de la lectura, de la comunicación y de la experiencia. Como tercer punto, la invención, esta es la fase creadora de la etapa de lo posible, un salto hacia el porvenir. Por último y cuarto punto, la aplicación y la comprobación, la aplicación comprueba la verdad y solo la comprobación confiere al conocimiento pleno, al significado y a la realidad.⁶⁰

En efecto, el adquirir nuevos conocimientos, no solo se trata de actitud sino de habilidad, destreza y experiencia para comprobarlos ya que para mantener esa nueva información, es necesario llevarlos a la práctica, puesto que el aprendizaje se caracteriza por las siguientes cuestiones “involucrar la actividad constructiva de la persona que aprende, el aprendizaje construye una representación interna, existe una relación entre la nueva información y los conocimientos previos, se activan los procesos cognitivos del pensamiento.”⁶¹ Cada una de estas características, interviene en el desarrollo u proceso del mismo para tener una mejor adquisición de conocimientos pudiendo tener la habilidad de aprender a aprender, logrando ser más autónomo y eficiente en todas sus capacidades.

⁶⁰ Suarez, D. R. (2014) *La educación, estrategias de enseñanza-aprendizaje* México: Trillas Pág. 86

⁶¹ Dabdoub, A. L. (2012) *Habilidades básicas del pensamiento*. México: esfinge pág. 98

CAPITULO IV

TEORIA SOCIOCULTURAL DEL APRENDIZAJE Y TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

4. Teoría sociocultural de Vygotsky.

La teoría sociocultural de Vygotsky, toma en cuenta la participación proactiva de los menores como el ambiente que les rodea, por lo que es el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo, para esto, Vygotsky propone “un proceso de desarrollo esencialmente exógeno, en el que las funciones cognitivas surgen ya inicialmente en el plano social, público e intersubjetivo, para desarrollarse después principalmente a través de la particular interacción del individuo con su medio socio cultural.”⁶² Es decir, se trata de un proceso de construcción social del desarrollo cognitivo, que se manifiesta como una progresiva individualidad. Por lo que, los niños desarrollan un aprendizaje mediante la interacción social, pues va adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida.

Por lo anterior, es un factor de aprendizaje que influye de la misma forma en la adolescencia, como lo dice Vygotsky pues al proceder del medio familiar, social y escolar; se consideran como medios socio culturales. Por tal motivo, es importante observar, saber y tomar en cuenta, qué aprendizaje está teniendo cada individuo pues de ello depende el desarrollo de sus habilidades y capacidades para enfrentar la vida. Es fundamental mencionar, que todas las etapas son importantes y relevantes para el ser humano, ya que su desarrollo influye en el proceso no solo cognitivo sino emocional.

Es decir, que desde pequeños adquirimos habilidades y como sujetos racionales estamos en constante aprendizaje, es por esto que Vygotsky “considera que la

⁶² Gutiérrez, M. F. (2005) *Teorías del desarrollo cognitivo*. España: McGraw-Hill Pág. 90

influencia social era algo más que creencias y actitudes, las cuales se ejercen en la forma en que pensamos.”⁶³En efecto, todo pensamiento tiene una justificación externa que nos hace pensar y después actuar.

Asimismo, el objetivo central de la psicología de Vygotsky, fue “analizar cómo, a lo largo del desarrollo, las estructuras y procesos mentales se han ido haciendo más complejos, surgiendo procesos y estructuras nuevas a partir de los ya existentes.”⁶⁴ En otras palabras, es una estructura dialéctica, que estudia los fenómenos de la conciencia no como realidades, sino como un continuo cambio y transformación, ya que la mente se construye desde afuera del entorno socio-cultural, es decir, el origen de los procesos cognitivos superiores se encuentran en las condiciones de vida social, por lo que, el lenguaje adquiere un papel central, lo que lo convierte en el principal vínculo a través del cual la interacción con los otros da lugar a la conciencia individual, por ejemplo: si se toma como referencia al lenguaje, la cultura y el entorno social en que se desarrolla un Mexicano o un Extranjero, puede notarse que es muy diferente, el idioma que se habla en Estados Unidos al que se habla en México, por lo que la práctica y la relación con su cultura determina el aprendizaje que se obtenga.

Por tanto, “es solo a partir del aprendizaje de una lengua o de un conjunto de símbolos que surge el pensamiento, antes solo hay capacidades naturales puramente funcionales.”⁶⁵ Entonces, es la práctica del lenguaje la que es funcional en cada cultura que adquiere el ser humano.

Así también, “el sentido del habla interna no es del todo un aspecto interno de la conversación; es una función en sí misma, pues sigue siendo una forma de habla, es decir el pensamiento conectado con palabras, mientras que en el habla externa el pensamiento se expresa con palabras y en el habla interna las palabras han de

⁶³ García, G. E. (2012) *Vigotski la construcción histórica de la psique*. México: Trillas Pág. 20

⁶⁴ Álvaro, J. A. (2007) *Psicología Social: Perspectivas Psicológicas y Sociológicas*. España: McGraw-Hill Pág. 191

⁶⁵ *Ibid*, pág. 189

sublimarse para producir un pensamiento.”⁶⁶ En otras palabras, cuando el lenguaje no se expresa, sigue funcionando de forma interna pues ejecuta un pensamiento que no se expresa pero está activo en el individuo, o bien primero se piensa, pero se transmite por medio de la palabra. Es por esto, que en ocasiones, los sujetos no proporcionan la información que desarrollan durante las etapas de la vida y se quedan intactas sin expresarse solo como pensamiento vagos en el subconsciente, para que posteriormente se haga uso de la información o pensamientos que no fueron hechos de manera externa.

En referencia, al entorno educativo, hablamos de una misma sociedad en donde existen varios patrones conductuales que se aprenden en casa, es por tal motivo que todos los alumnos aprenden y actúan de diferente forma pues fueron educados de distinta manera, a esto se le llama patrones conductuales o bien Vygotsky, utiliza el término andamiaje el cual “consiste en las ayudas que puede proporcionar una persona con más experiencia o conocimiento que otra, para facilitarle el proceso de aprendizaje y apoyar el desarrollo de sus habilidades.”⁶⁷ Ahora bien, estas ayudas o conductas no siempre son tomados del entorno familiar sino también social, ya que se interactúa con el mismo, por lo que, el papel que cumplen los adultos ya sean maestros, padres o personas externas, en el desarrollo del individuo, es fundamental y Vygotsky lo describe como “la zona del desarrollo potencial, ya que es en donde se construye la relación entre adultos y niños.”⁶⁸ Se refiere, a que es la distancia entre el desarrollo actual del niño y aquel al que pueda aspirar mediante la tutoría de alguien que se encuentra en estados más avanzados de desarrollo, es entonces, que el aprendizaje siempre consiste en una experiencia externa que se transforma en interna por mediación del lenguaje y este a su vez es el medio que lleva la experiencia a la mente, de este modo todo el aprendizaje recorre el camino desde el exterior hacia el interior para formar parte de nuestro mundo interno, lo importante es adquirir las herramientas mentales necesarias para poder regular la propia conducta

⁶⁶ Vygotsky, L (2010) *Lev, Vygotsky Pensamiento y Lenguaje*. España: Paidós Pág. 36

⁶⁷ Dabdoub, A. L. Óp. Cit. Pág. 55

⁶⁸ Álvaro, J. A. Óp., cit. Pág. 186

y manejarse exitosamente en nuestro medio, por otra parte, si hablamos de la etapa de la adolescencia en referencia a lo anterior, el adolescente no solo tiene que aprender a regular su propia conducta, sino también equilibrar sus pensamientos, teniendo en cuenta que es una etapa en donde surgen cambios a nivel físico y emocional por lo tanto tiene una doble tarea comprender su mismo proceso por el que pasando y aprender a ser funcional en su vida diaria.

Así pues, para explicar el desarrollo cognitivo, “Vygotsky plantea que las funciones psicológicas aparecen en dos dimensiones distintas; en un primer momento en el plano social interindividual y en segundo momento en el plano intraindividual o intrapsicológico. En el primero, los conceptos y conocimientos tienen sentido gracias a la interacción con otros, en el segundo la persona logra interiorizar, hacer suyos o integrar dichos conceptos de tal manera que los puede utilizar en diferentes situaciones, ya que la interiorización se considera una actividad que permite reconstruir y dar significado a la realidad externa.”⁶⁹ En otras palabras, se entiende que la cognición tiene sus raíces en lo biológico y que evoluciona como producto de la continua interacción con lo cultural, es decir que para que estas disposiciones naturales funcionen, requieren de un proceso de estimulación y práctica, lo cual se lleva a cabo por los mecanismos culturales que cada sociedad humana posee. También, se involucra el aspecto del desarrollo madurativo, pues para Vygotsky las habilidades intelectuales que una persona muestra no son determinadas por factores innatos, por la inteligencia o habilidades mentales, sino que son producto de las habilidades practicadas en las relaciones sociales en donde el individuo se desarrolla, ya sea la familia, la escuela o la sociedad en general. Por lo tanto, “las funciones psicológicas del ser humano, en cada etapa de su desarrollo no son anárquicas ni automáticas, ni causales, sino que están regidas, dentro de un sistema por determinadas atracciones e intereses sedimentados en la personalidad, estas fuerzas motrices de nuestro comportamiento varían en cada etapa de la edad y su

⁶⁹Dabdoub, A. L. Óp. Cit. Pág. 56

evolución determina los cambios que se producen en la propia conducta.”⁷⁰ En otras palabras, el sujeto reacciona de acuerdo a sus necesidades, aprende lo que necesita, utilizando como mediador la cultura y la interrelación con los adultos, es así como desde pequeños aprendemos y los demás aprenden de nosotros, es entonces el aprendizaje algo mutuo y por tal motivo se cumplen patrones pero a su vez se modifican de acuerdo al estado actual de la sociedad.

4.1 Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.

“Bandura acepta que los seres humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental, rechazando así que nuestros aprendizajes se realizan según el modelo conductista. Pone de relieve como entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.”⁷¹ Dicho de otra manera, no solo basta mantener un estímulo, sino la reacción a la respuesta que transmite el aprendizaje.

En efecto, también se centra en los procesos de aprendizaje en la interacción entre el mismo y el entorno social; intenta explicar por qué los sujetos que aprenden unos de otros, pueden ver como su nivel de conocimiento da un salto cualitativo en un solo momento, sin necesidad de muchos ensayos, pues la clave se encuentra en la interacción social, ya que, es un envío de paquetes de información de un organismo a otro, es por eso que la teoría del aprendizaje social incluye como tal el factor conductual y cognitivo, ya que son dos componentes sin los cuales no pueden entenderse las relaciones sociales es por eso que, Albert Bandura, plantea en su obra teoría del aprendizaje social que los seres humanos aprenden no solo a través del conocimiento clásico y operante, sino también del aprendizaje observacional el cual define como un “aprendizaje por medio de la observación del comportamiento de las otras personas, al que llama modelo, pues según Bandura el aprendizaje no

⁷⁰ García, G. E. (2012) *Vygotsky: La Construcción Histórica de la Psique*. México: Trillas Pág. 108

⁷¹ Ruiz, A. Y.M. (2010) *Aprendizaje Vicario: Implicaciones educativas en el aula*. Recuperado el día 27 de Marzo del 2017 Desde <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7465.pdf>

solamente es el resultado de los reforzamiento y castigos que recibe el individuo, sino que existe una determinación en el ambiente, la conducta y los factores personales como la cognición, la memoria, la emoción y la atención.”⁷² Del mismo modo, esta teoría acentúa precisamente la importancia de los procesos vicarios, simbólicos y autoregulatorios. Por otra parte, “la perspectiva cognitiva social del aprendizaje parte de un modelo de determinación recíproca entre el ambiente, la conducta y los factores personales. Bandura habla de reciprocidad trídica, ya que los comportamientos dependen de los ambientes y de las condiciones personales, estas, a su vez, de las propios actitudes y de los contextos ambientales.”⁷³ En otras palabras, esta reciprocidad no significa simetría en cuanto a la intensidad de las influencias bidireccionales pues estas, varían en función del individuo y la situación, pues bien, Bandura trata de explicar una caracterización más compleja de los factores tanto internos como externos que influyen en el proceso del aprendizaje humano.

4.2 Aprendizaje y refuerzo según Albert Bandura.

Al hablar de aprendizaje y refuerzo, es importante reconocer que no se puede entender el comportamiento humano sin tomar en cuenta los aspectos del entorno ya que influyen de modo de presiones externas tomando a este como un reforzador de la conducta, tal y como se plantearía en el enfoque conductista. Ciertamente, se toma en cuenta el ambiente ya que para que exista una sociedad por pequeña que esta sea tiene que haber un contexto, un espacio en que existan miembros que conviven y se transmiten información entre sí, a su vez este lugar nos condiciona en mayor o menor grado por el simple hecho de que dicha sociedad están insertados en él.

⁷² Vaquero, C. C. Óp. Cit. Pág. 110

⁷³ Riviere, Á. (1992) *la teoría del aprendizaje: implicaciones educativas*. Recuperado el día 25 de Marzo de 2017 Desde http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/185/cd/material_complementario/m6/Teoria_social_aprendizaje.pdf

Por lo anterior, es difícil pensar que si un factor social que nos rodea, podamos aprender de los demás, por ejemplo: imaginar a un cantante, solo en un lugar vacío. Pues bien el artista (cantante) refinara sus notas, sus actos, su ritmo y sus actitudes viendo las reacciones de su público o bien observando las técnicas de las demás personas. Lo mismo pasa en el nivel educativo, todos los alumnos asisten a la escuela, por que parten de un patrón que es transmitido por sus padres y generaciones, mas cada uno de ellos pone el interés y la motivación de acuerdo a lo que aprende de su medio en el que interactúa, aquel alumno que tenga todas las limitantes de no poder continuar con lo que a le guste, busca la forma de solucionar y conseguir lo que desee tal vez porque así lo vio, así lo escucho o así le enseñaron en casa, es entonces que el medio que lo rodea influye en sus acciones y conductas ya sea de manera positiva o bien negativa.

No obstante los seres humanos aprenden la mayor parte de las conductas a través de la observación; por medio del modelado; ya que al observar a los demás se efectúan conductas nuevas y posteriormente esta información sirve como guía para ejecutar los propios comportamientos de cada persona, en otras palabras, es un cierto tipo de imitación, aunque no siempre es correcto ya que como se mencionó anteriormente no todas las personas poseen las mismas capacidades para ejecutarlas, mantenerlas y trabajarlas, por tal motivo, existen muchos fracasos pues todos se basan en seguir un mismo modelo cuando lo ideal es que cada persona mediante la observación ejecute sus propias estrategias o modelos para adquirir sus experiencias y conductas.

En efecto, Bandura establece que existen ciertos pasos para el proceso de aprendizaje los cuales son:

- 1.- la atención: Para aprender algo es necesario prestar atención ante modelos atractivos o prestigiosos de acuerdo al interés propio.
- 2.- Retención: Se debe ser capaz de recordar aquello que a lo que hemos prestado atención, aquí es donde la imaginación y el lenguaje

entran en juego, pues se hace un modelo de imágenes mentales o descripciones verbales.

3.-Reproducción: Se traducen las imágenes o descripciones al comportamiento actual.

4.-Motivación: Se necesita una razón para llevar a la práctica el aprendizaje.⁷⁴

Es por esto, por lo que, el proceso del aprendizaje conlleva a una serie de fases en las que cada sujeto, determina el rumbo de su mismo proceso cognitivo.

4.3 Aprendizaje vicario según Bandura.

Las fuentes comunes del aprendizaje vicario son observar o escuchar a modelos en personas o símbolos (personajes de programas de televisión o animales que hablan), en medios electrónicos o impresos. Es más, estas fuentes aceleran el aprendizaje más que si hubiera que ejecutar toda conducta para adquirirla, ya que evita que las personas experimenten consecuencias negativas, por ejemplo: sabemos que los alacranes venenosos son peligrosos por lo que nos han dicho, por lo que hemos leído o hemos visto en la televisión, y no por haber sufrido una desagradable consecuencia de su picadura. Por lo anterior, Bandura formulo una teoría general del aprendizaje por observación que descubre la adquisición y la ejecución de diversas habilidades, estrategias y comportamientos.

En lo que se refiere, al aprendizaje por observación, menciona que “la adquisición de nuevos conocimientos, acelera y posibilita el desarrollo de mecanismos cognitivos complejos y pautas de acción social.”⁷⁵Por lo tanto, en todas las culturas, los

⁷⁴ Ruiz, A. Y.M. (2010) *Aprendizaje Vicario: Implicaciones educativas en el aula*. Recuperado el día 27 de Marzo del 2017 Desde <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7465.pdf>

⁷⁵Riviere, Á. (1992) *la teoría del aprendizaje: implicaciones educativas*. Recuperado el día 25 de Marzo de 2017 Desde

individuos adquieren o modifican patrones complejos de comportamientos, conocimientos u actitudes a través de la observación de alguien más adulto, tratando de modelar los comportamientos o conductas que pudieran adaptarse a su personalidad, estos modelos observados, aprendidos y ejecutados están inmersos en la vida diaria en toda situación o momento, por ejemplo: en el factor educativo, los alumnos tienen como modelo al maestro, quien transmite esa seguridad al proporcionar los conocimientos, por tal motivo, hay alumnos que a su corta edad identifican y deciden ser maestros o bien alguna otra profesión u oficio, pues siguen un patrón que observan y se pone en marcha el trabajo cognitivo al decidir si se quiere hacer o no. Por otra parte, la eficacia de dicho aprendizaje requiere de factores de memoria, ya que el retener la información permite al sujeto ejecutar las actividades según lo observado, teniendo un modelo codificado en símbolos o bien el recordar los sucesos vistos u escuchados. El proceso del aprendizaje, relativamente conlleva determinado tiempo, esto depende de cada individuo, por lo que, si se desea la persistencia de la información recientemente adquirida es necesario fortalecerla cognitivamente, esto implica la practica efectiva o bien, mental de las actividades de los modelos adquiridos.

En general, el aprendizaje vicario es una forma de adquisición de conductas nuevas que se obtiene por medio de la observación de esta manera Bandura afirma que “gran parte del aprendizaje cognitivo tiene lugar por medio de la observación, antes de que la conducta tenga oportunidad de ser reforzada, se pretende por medio de la imitación, este tipo de aprendizaje observacional consta de las etapas siguientes: en primer lugar está la adquisición, en la cual la persona presta atención y percibe los rasgos más característicos e importantes del comportamiento de otra persona (modelo), en segundo lugar la retención, en donde las conductas que presentan el modelo se almacenan en la memoria del observador, como tercer lugar está la ejecución, donde la persona considera que la conducta del modelo es adecuada y con consecuencias positivas para él, por lo que la reproduce, y como ultimo y cuarto lugar son las consecuencias, pues al imitar al modelo, el individuo puede ser

reforzado por la aprobación de otra persona.”⁷⁶En otras palabras, el conjunto de estas características conllevan, a que el sujeto lleve a cabo el modelo que Bandura llama aprendizaje observacional.

Finalmente, se puede decir que Bandura, trata de involucrar a la sociedad, con el aprendizaje que los seres humanos tienen, toma en cuenta la observación o el aprendizaje vicario. Por otra parte, Bandura toma algunos puntos del conductismo, se atribuyen a su teoría los siguientes criterios: “refuerzo pasado (que se recuerda y forma condicionamiento), refuerzo prometido (incentivos), refuerzo vicario (ve u observa la conducta que es premiada), castigo pasado, castigo promedio (amenazas), castigo vicario o percibido por otros.”⁷⁷Por lo anterior, no solo se trata del ambiente sino de refuerzos y castigos que se le proporcionan al ser humano que influyen en el aprendizaje de alguna conducta y que a su vez estos provienen de su mismo entorno en el que se desarrolla.

⁷⁶ Vaquero, C. C. Óp. Cit. Pág. 111

⁷⁷ Nuño, C. R. (2003). *La autoestima del adolescente*. Recuperado el 7/Abril/2017 http://www.academia.edu/10922936/LA_AUTOESTIMA_DEL_ADOLESCENTE.

CAPITULO V

CURSO-TALLER MOTIVACIONAL DE LA AUTOESTIMA

5. Definición de curso.

Se refiere, a una “dirección o carrera que se suscitan en determinado tiempo señalado en cada año para asistir a clases, siguiendo una serie de información o consultas que preceden a la resolución de problemas.”⁷⁸Es decir, es una modalidad de enseñanza-aprendizaje, caracterizada por la interacción entre la teoría y la práctica, en donde el instructor o expositor, dan a conocer los fundamentos teóricos, ya que esto sirve de base para que los alumnos realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que conducen a la comprensión de los temas al vincularlos con la práctica.

Al respecto, se considera, que en el curso el expositor, es el actor principal, el que dirige y expone la mayor parte de los contenidos programados, siendo la participación del estudiante muy escasa, es por esto, que se debe otorgar el cargo a una persona capacitada o preparada con los conocimientos necesarios para proporcionar la información a los oyentes, considerando tener material de apoyo y la seguridad que dicho papel requiere.

5. 1 Definición de taller.

El taller, “es una estrategia grupal que implica la aplicación de los conocimientos adquiridos en una tarea específica, generando un producto que es resultado de la aportación de cada uno de los miembros del equipo.”⁷⁹Incluso se habla de un espacio en donde se construye o se repara algo, se trabaja en conjunto unos con otros para un bien en común.

⁷⁸Raluy, P. A. (2012) *Diccionario Porrúa de la Lengua Española*. México: Porrúa. Pág. 225

⁷⁹Pimienta, P. J. H. (2012) *Estrategias de enseñanza-aprendizaje México*: Pearson Pág. 123

Así también, se logra crear una integración de la teoría y la práctica, al tomar como base conceptos científicos y utilizar la practica como fundamento de lo aprendido. Se puede decir, que el taller, tiene como objetivo la demostración práctica de ideas, teorías, y las características de los principios que se estudian, es por eso, que esta herramienta, resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten a la persona operar con el conocimiento y actitudes adecuadas a su personalidad. En otras apalabras, se refiere al tiempo y espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer, como el lugar para la participación y el aprendizaje.

En lo que respecta, a su realización, se describen 9 puntos importantes que se plantean dentro de un taller:

- Se expone de manera general el tema a trabajar, aportando elementos teóricos para el posterior desarrollo de una tarea o un producto durante un taller.
- Se asignan los equipos y los roles, así como el tiempo determinado para trabajar en los mismos.
- Se muestran los recursos, los materiales y las herramientas para el desarrollo del taller.
- Los equipos trabajan e interactúan durante el tiempo asignado.
- El monitor o docente debe supervisar, asesorar y dar seguimiento a cada uno de los equipos para la consecución de la tarea o el producto.
- Cada uno de los equipos expone ante el grupo el proceso de trabajo y los productos alcanzados.
- Se efectúa una discusión.
- Se amplía o explica determinada información.
- Se presentan las conclusiones.⁸⁰

⁸⁰Idem.

Por lo anterior, la realización de un taller tiene como principal alternativa, que permite una más cercana interacción en la realidad, así como, encontrar una solución a un determinado problema, lleva a cabo tareas de aprendizaje complejas, desarrolla capacidades de búsqueda de información y el pensamiento crítico como el análisis, la síntesis, evaluación y emisión de juicios. No obstante, en la actualidad existe una gama de diversos tipos y temáticas de talleres que ayudan a las personas a aprender y lo más importante a enfrentarse con sus propios conflictos, ya que tiene como resultado una satisfacción y bienestar propio. De esta manera, al tomar en cuenta la diversidad de puntos relevantes en importante que se aproveche lo mejor posible tanto por el emisor como los receptores, con la única finalidad en común que es para el bienestar propio, es decisión de cada individuo el aprovechamiento que adquiera de él.

En general, en el taller la participación del instructor o expositor, pasa a segundo plano y es el sujeto, oyente o alumno quien desarrolla la mayor parte de las actividades relacionadas con la teoría.

5.2 Definición de curso-taller.

El curso-taller presenta el ambiente idóneo para el vínculo entre la conceptualización y la implementación, en donde el instructor permite la autonomía de los estudiantes bajo una continua supervisión u oportuna retroalimentación. En otras palabras, presenta un escenario ecléctico que toma lo mejor de las dos modalidades anteriores (curso y taller) con la finalidad de explotar al máximo el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Cabe destacar, que “dichas técnicas solo son medios para alcanzar un fin: por sí mismas no proveen el conocimiento, pero son medios que empleados adecuadamente, facilitan la consecución de las metas en el proceso enseñanza-aprendizaje, activan las motivaciones tanto individuales como de la dinámica grupal,

es decir, propician la interacción, la interrogación y la comunicación.”⁸¹Por lo anterior, el conjunto no solo de técnicas sino de actitudes y motivaciones son los que determinan el aprovechamiento o el resultado de dichas herramientas, ya que se trabaja en equipo y en conjunto para un fin en común o bien individual, además de que implica un compromiso ético y profesional del instructor (expositor), responsable de dirigir al grupo, así como la preparación del material didáctico y que sea congruente con los objetivos estratégicos, para la socio construcción del conocimiento.

En efecto, esta técnica brinda un desarrollo cognitivo y por ende un aprendizaje, ya sea cultural, educativo, emocional o personal, por lo que, es importante que las personas que toman el curso taller presenten un nivel de disposición, que permita ampliar su capacidad de razonar para mantener una visión más completa de su exterior, puesto que, se aprende cuando se quiere aprender o cuando se siente una necesidad de hacerlo, ya que, está condicionado por el nivel de aspiraciones y estas se ven condicionadas por el ambiente. En conclusión, los mismos impulsos pueden dar lugar a acciones diferentes a retomar nuevos proyectos, mantener una visión clara y objetiva, orientar su vida de una mejor manera, por eso, al tomar un taller, es importante fomentarlo y llevarlo a la práctica para ver los resultados que uno desea.

5.3 Características del Curso-taller.

Es una técnica que implica el desarrollo de ciertas características, donde se reúne un grupo de personas para la enseñanza en común, para lo cual el curso taller posee la siguiente estructura:

- Admite grupos de 10 a 30 participantes que facilitan la interacción en lapsos de corta duración y de trabajo intenso.
- Tiene propósitos y objetivos definidos que deben estar estrechamente relacionados con lo que el participante realiza habitualmente.

⁸¹ Islas, N. N. (2012) *Didáctica Práctica: diseño y preparación de una clase*. México: Trillas Pág. 21

- Se vale de la combinación de técnicas que propician el conocimiento a través de la acción.
- La información que los conductores desean transmitir se proporciona fundamentalmente a base de asesoría, que promueven el desarrollo de las capacidades del participante y la elaboración de un producto que puede ser indistintamente un instrumento o una estrategia, pero que necesariamente debe ser evaluable, tangible, útil y aplicable.
- Se adapta a las necesidades de los participantes, lo que le da flexibilidad.⁸²

En efecto, no solo es tratar de informar, sino saber transmitir el mensaje o aprendizaje que motive al grupo a llevar a cabo las actividades en la vida diaria, es por eso que un ambiente de confianza y participación en dicha actividad es la principal característica que debe brindar el expositor, puesto que estimula la responsabilidad e iniciativa del estudiante, fomenta su conocimiento no solo en el momento en que se imparte el curso-taller, sino que transmite esa misma seguridad y desempeño en cualquiera de las áreas en las que se desarrolle ya sea, social, familiar, personal o escolar.

5.4 Definición de motivación.

“Es incitar a una persona a hacer u omitir algo, motivar para el aprendizaje es mover al estudiante a aprender, y crear las condiciones necesarias para su logro, quitando las barreras que se oponen a ello.”⁸³ Por lo anterior, son las ganas que mueven al ser humano, son el impulso a la necesidad de lograr, crear, innovar o transformar su bienestar y el de los demás.

Uno de los principales factores de la motivación es la familia, ya que son los padres quienes motivan a los hijos a crear o recrear sus propios logros, propician un futuro

⁸² González, N. J. J. (1999) *Dinámica de grupos: Técnicas y tácticas*. México: Pax México Pág. 92

⁸³ Suarez, D. R. (2002) *La Educación: Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. México: Trillas. Pág. 175

satisfactorio, dicha motivación se trabaja desde los primeros meses de vida pues es desde esta etapa que incitan a lograr las actividades y procesos que requiere esta fase, por ejemplo: de pequeños los padres provocan al hijo a hablar repitiendo varias veces las palabras que quieren que logre aprender a decir como papá, mamá, leche, si, o no. Es por esto, que es importante para todos los humanos.

Como segundo punto, se retoma la motivación en el área educativa, para lo cual es importante decir que la eficacia del acto educativo, no basta hacer una planificación integral, establecer metas, estrategias para lograrlas e instrumentos para evaluar el resultado, sino que es preciso que este proceso estimule al estudiante a tomar parte de él.

Es importante, recalcar que no solo existen aspectos positivos sino también negativos los cuales pueden llegar a ser destructivos y dañinos, no solo para la misma persona sino para todos los seres que lo rodean, las cuestiones negativas pueden ser provenientes del exterior ya que son las influencias que motivan a caer a los sujetos en cuestiones destructivas, y en ocasiones son los amigos de la sociedad los que inducen a tomar decisiones inadecuadas. Por lo que, Lewin afirma, que se “debe explicar las acciones del hombre a partir del hecho de que percibe cambios y medios particulares para descargar determinadas tensiones.”⁸⁴Esto quiere decir, que al individuo le atraen las actividades que ve como medio de liberar su tensión, ya que para él tiene valencia positiva y experimenta una fuerza que lo impulsa a realizarlas.

En general, la motivación para el aprendizaje requiere un contexto de relaciones favorables a él, ya que muchas de de estas relaciones dependen del marco socioeconómico o cultural, y escapan en gran parte a la labor de la escuela, por lo tanto, “el marco conceptual, las costumbres, la carencia de recursos económicos, la falta de aspiraciones, son a menudo obstáculos para el aprendizaje, pero muchas de estas limitantes se deben a las estructuras escolares, a los programas demasiados rígidos, a los sistemas de evaluación y a la desmotivación de los educadores a causa

⁸⁴ Bolles, C. R. (2006) *Teoría de la Motivación*. México: Trillas. Pág. 83

de problemas personales o por la carencia de aptitudes o destrezas académicas y pedagógicas, o bien por la falta de motivación económica y profesional.”⁸⁵En otras palabras, la motivación en especial de los estudiantes, cumple un papel primordial en el clima afectivo por parte de la familia, la sociedad y principalmente de la escuela, ya que el estudiante es ante todo un ser humano, sujeto de sentimientos, emociones y por respuesta están las actitudes que muestra a lo largo de su vida.

⁸⁵ Suarez, D. R. Óp. Cit. Pág. 176

CAPITULO VI

METODOLOGIA A DESARROLLAR

6. Planteamiento del problema.

¿La aplicación de un curso taller para fortalecer la autoestima, mejorara el aprendizaje escolar de los adolescentes de 13 a 15 años de edad?

6.1 Justificación del problema.

Con frecuencia los adolescentes experimentan y viven sentimientos de tristeza, preocupación, euforia, y desesperación que repercute en el proceso educativo. Por lo que, respecta a los sentimientos, pueden derivarse del contexto familiar, social o escolar. Dichas emociones cuando no se expresan o se comparte puede generar una carga psíquica que altera el estado anímico del adolescente y a su vez su rendimiento académico. Por eso, es importante identificar de qué manera la baja autoestima afecta el aprendizaje escolar. Ya que es relevante que el adolescente forme un Autoconcepto el cual, es definido como “las características que reúne del mismo e identifica cualidades y defectos para superar sus deficiencias y apuntar sus fortalezas.”⁸⁶Pues bien, debe mantener una autoestima que le permite, realizar actividades de manera eficaz, manteniendo una actitud de éxito, en otras palabras, que sea capaz de emprender retos que el mismo se plantee. Por lo que, al recibir una motivación por parte de las personas que lo rodean, esto le permite desenvolverse satisfactoriamente para crecer como individuo, alumno e hijo, que está seguro de sí mismo y de los logros que puede obtener.

6.2 Hipótesis.

Hi: La aplicación de un curso taller para fortalecer la autoestima, mejorara el aprendizaje escolar de los adolescentes.

⁸⁶ Velasco, O. E. J. (2008) *Encontrando mi adolescencia con valores y autoestima*. México: Edipneza. Pag.21

Ho: La aplicación de un curso taller para fortalecer la autoestima no mejorara el aprendizaje escolar de los adolescentes.

Ha: Un curso taller solo apoya a la familia en el proceso del aprendizaje escolar de los adolescentes.

6.3 Variables.

Variable independiente: Autoestima.

Variable dependiente: Aprendizaje escolar.

6.4 Objetivos.

Implementar un curso-taller para fortalecer la autoestima y el aprendizaje escolar de los adolescentes.

6.4.1 Objetivos Específicos.

- Identificar el impacto de la autoestima en el desarrollo del aprendizaje.
- Distinguir la importancia de mantener una autoestima estable.
- Analizar los factores impulsores de la autoestima.
- Evaluar los efectos del curso-taller en los adolescentes en su relación con la autoestima y el aprendizaje.

6.5 Diseño de investigación.

El presente trabajo se basa en el diseño de investigación cuasi experimental, el cual se refiere, a “la manipulación deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes.”⁸⁷ Es decir, se visualiza la relación y manipulación que tiene una o más variables independientes, ante una variable dependiente.

⁸⁷Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. México: McGraw-Hill. Pag. 151

6.6 Tipos de estudio.

Para esta investigación se utilizara el tipo de estudio Correlacional el cual “tiene como propósito medir el grado de relación entre dos o más conceptos o variables para después analizar la correlación.”⁸⁸ De esta manera se intenta saber el impacto que tiene una variable sobre la otra.

6.7 Enfoque.

Es la clave para llegar a la verdad, por ello debemos considerarlo como un apoyo al método mixto el cual Sampieri (2008), define como un “conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos con la finalidad de lograr un mayor rendimiento del fenómeno bajo estudio.”⁸⁹ Es decir, que todo lo recabado es producto de la información en su conjunto.

6.8 Técnica.

Se refiere a “un conjunto de instrumentos de medición elaborado con base en los conocimientos científicos, dicho procedimiento, regula y prevé una determinada eficacia”⁹⁰ de esta forma constituyen un parte fundamental en dicho proyecto.

Por lo que respecta, a esta investigación utiliza como técnica, el cuestionario, el cual se refiere a “una serie ordenadas de preguntas escritas que debe contestar una muestra representativa del grupo que se está investigando.”⁹¹ El cuestionario antes mencionado, se aplicara a los alumnos que cumplan con los criterios de inclusión, el cual consta de 25 preguntas clasificadas por cuatro áreas: Personal, Familiar, Social y Escolar.

⁸⁸ Cortés, P. M. T. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Trillas. Pág. 56

⁸⁹ Hernández, S. R. Op.Cit. Pág. 534

⁹⁰ Zorrilla, A. S. (2010). *Introducción a la metodología de la investigación*. 2da edición. México: Cal y arena. Pag. 64

⁹¹ Herrera, V. M.A. (2008) *Métodos de investigación 1. Un enfoque dinámico y creativo*, México: Esfinge. Pág. 123

En efecto, la información recabada podrá emplearse para un análisis cuantitativo con el fin de identificar la magnitud del problema en estudio.

6.9 Instrumento.

Dicha investigación se sustenta en la escala de autoestima de Rosemberg. Por lo cual es un documento que permite explorar la autoestima personal; entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto así mismo. Consta de 10 ítems, de las cuales cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada, la escala ha sido traducida y validada en castellano, su consistencia interna se encuentra entre 0.76 y 0.87, su fiabilidad es de 0.80 y su único objetivo es evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

6.10 Universo.

Dicho proyecto, se realizara en la Escuela Secundaria oficial #0365 “Hermenegildo Galeana” de la comunidad de San Simón el Alto, en Tenancingo de Degollado Estado de México, durante el ciclo escolar 2017-2018 la cual cuenta con un número de 212 alumnos y de los cuales solo se trabajara con alumnos de 2° grupo “A”.

6.11 Muestra.

Esta investigación utiliza una muestra no probabilística intencional, que según Sampieri, se refiere a que “no todos los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos.”Es decir, se refiere a 27 de 29 adolescentes de 13 y 15 años de edad que cursen 2° grupo “A” en la Escuela Secundaria oficial #0365 “Hermenegildo Galeana” de la comunidad de San Simón el Alto, en Tenancingo de Degollado Estado de México, durante el siclo escolar 2017-2018 y cuenten con más del 80% de las asistencias requeridas correspondientes.

6.12 Criterios de inclusión.

Alumnos adolescentes de la escuela secundaria oficial 0365 “Hermenegildo galeana” de la comunidad de San Simón el alto, en Tenancingo de Degollado Estado de México, que cumplan con las siguientes características:

- Que cursen durante el ciclo escolar 2017– 2018.
- Que tengan de 13 a 15 años de edad.
- Que curse el 2° grupo “A”.
- Que no falte constantemente.
- Que sea hombre o mujer.

6.13 Criterios de exclusión.

Se excluirá a los alumnos que presenten las siguientes características:

- Alumnos adolescentes que no cursen en la escuela secundaria oficial 0365 “Hermenegildo galeana” de la comunidad de San Simón el alto, en Tenancingo de Degollado EstadodeMéxico, durante el ciclo escolar 2017-2018
- Que no cumpla el rango de edad (13 a 15 años).
- Que falte constantemente durante el curso-taller.
- Alumnos que sean de 1° o 3°.
- Alumnos que no pertenezcan al 2° grupo “A”.

6.14 Criterios de eliminación.

Se descartan a los alumnos que cumplan con las siguientes características:

- Alumnos adolescentes que no cursen en la escuela secundaria oficial 0365 “Hermenegildo Galeana” de la comunidad de San Simón el alto, en Tenancingo de Degollado Estado de México, durante el ciclo escolar 2017-2018.
- Alumno que no cumplan con el rango de edad (13 a 15 años).
- Alumnos que durante el curso-taller faltaron constantemente.
- Alumnos que por inasistencia no se les haya aplicado la primera o segunda aplicación del cuestionario de autoestima o la escala de Rosemberg.
- Alumnos que se durante el curso taller abandonen la escuela y generen una baja escolar.

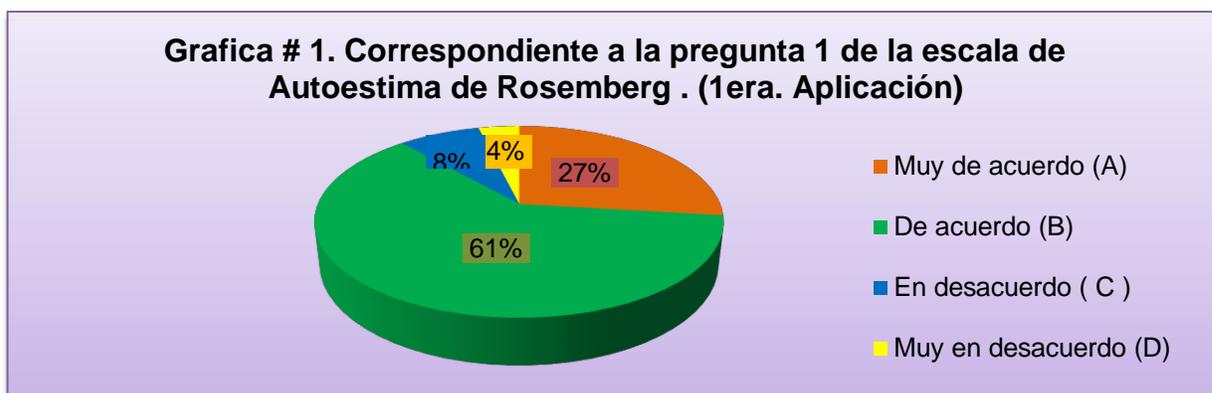
6.15 Proceso de información

La información obtenida del cuestionario de autoestima y la escala de autoestima de Rosemberg se procesara mediante la transformación de datos gráficos.

CAPITULO VII ANALISIS DE RESULTADOS

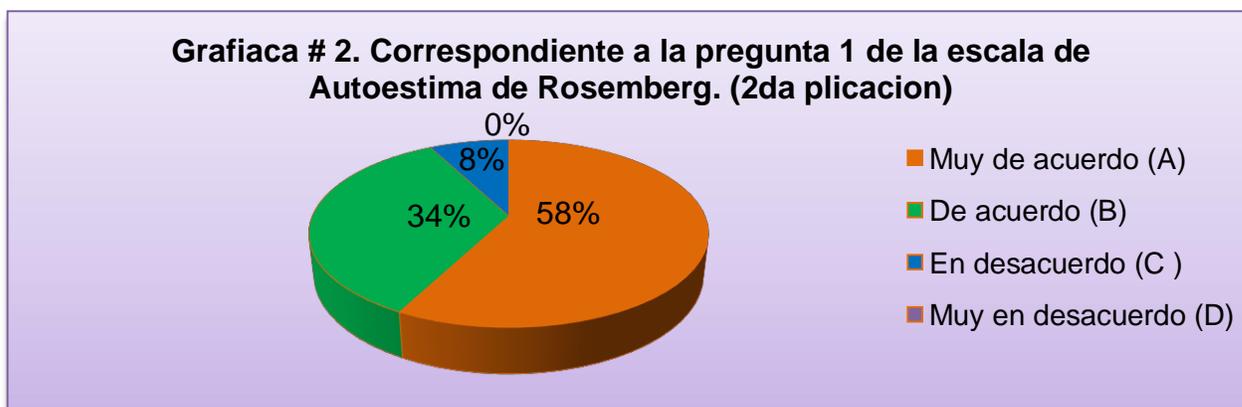
7. Resultados.

Descripción de la Grafica No. 1



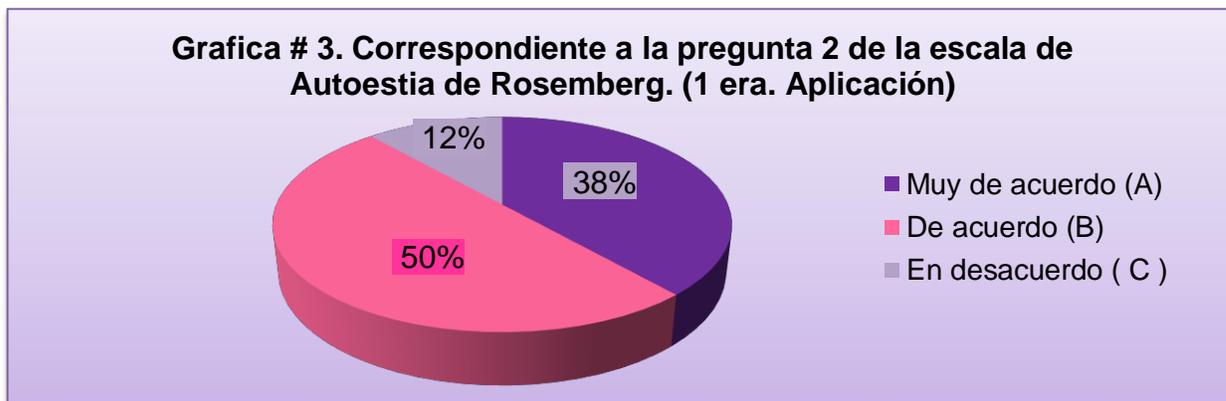
En la Grafica No.1 Se puede apreciar el 100% de los adolescentes participantes. Al cuestionar si se sienten una persona digna de aprecio al igual que los demás. El 27% de los adolescentes, dice estar muy de acuerdo, el 61% indica estar de acuerdo, un 8% señala que está en desacuerdo y el 4% de los adolescentes indica estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 2



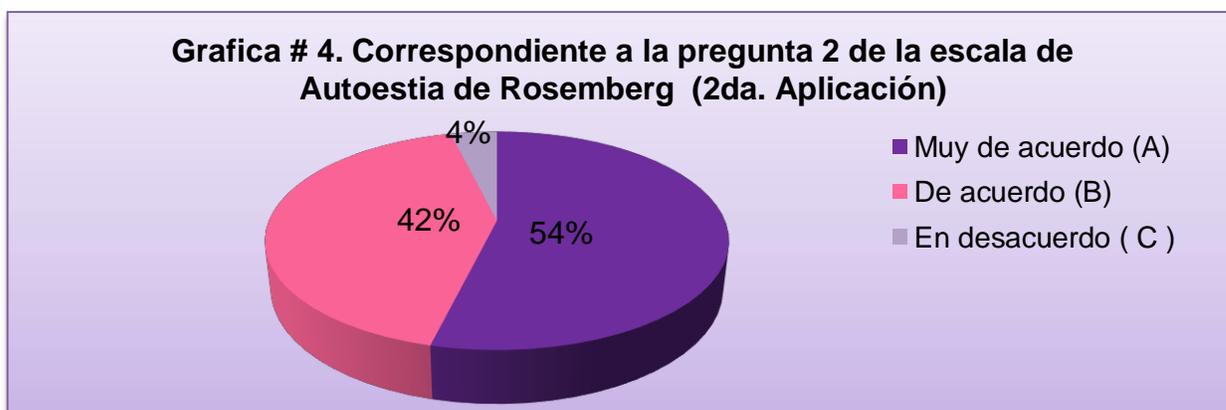
En la Grafica No.2 Se puede observar el 100% de los adolescentes participantes. Cuestionando por segunda vez, si se sienten una persona digna de aprecio al igual que los demás. El 58% señala estar muy de acuerdo, el 34% indica estar de acuerdo y el 8% refleja que está en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 3



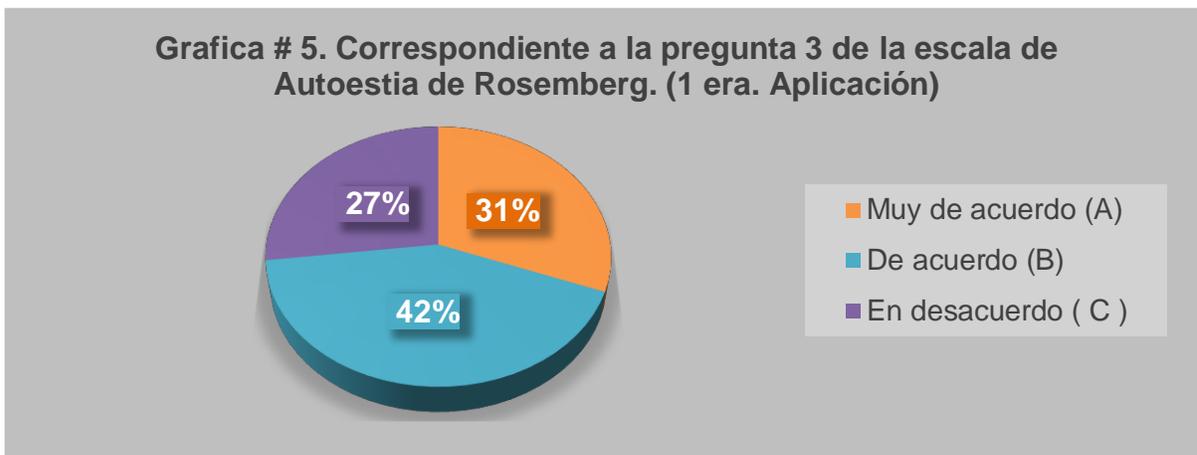
En la Grafica No.3 Se puede ver que del 100% de los adolescentes participantes ante la pregunta si se sienten convencidos de tener cualidades buenas, el 38% de los adolescentes indican están muy de acuerdo, el 50% refiere estar de acuerdo y el 12% señala que está en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 4



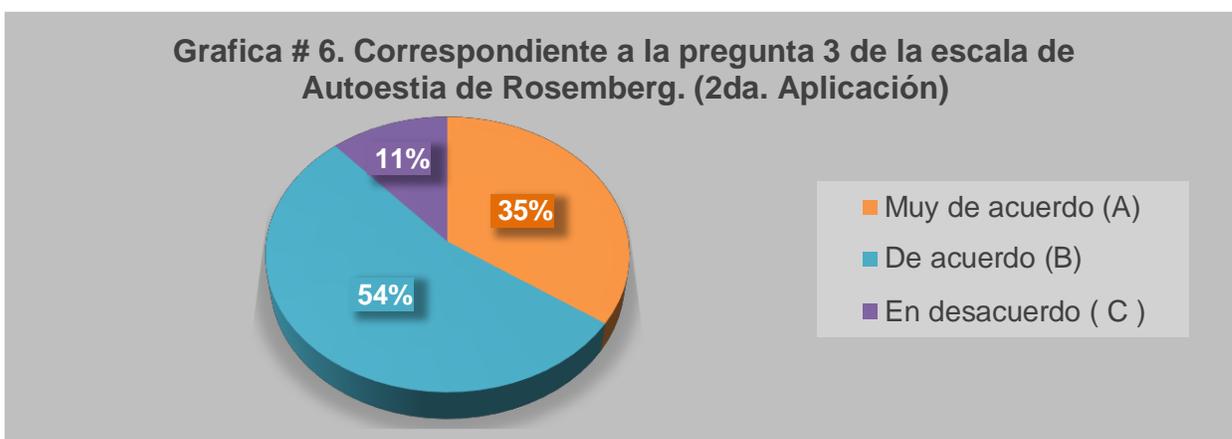
En la Grafica No.4 Podemos observar el 100% de los adolescentes participantes. Haciendo la pregunta por segunda ocasión si se sientes convencidos de tener cualidades buenas. El 54% respondió estar muy de acuerdo, el 42% de los adolescentes indico estar de acuerdo y solo el 4% reflejo estar en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 5



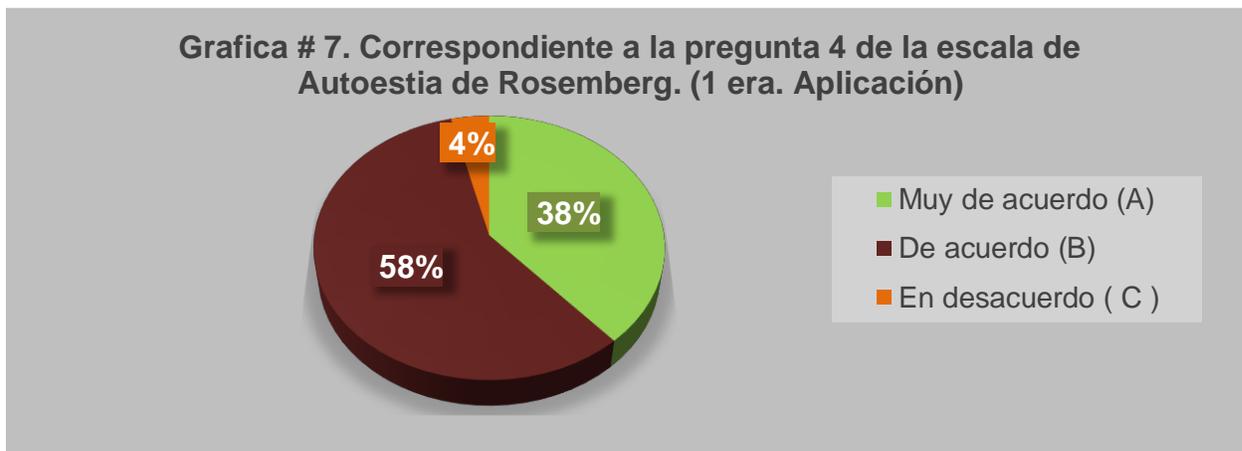
En la Gráfica No.5 Se puede observar el 100% de los adolescentes participantes. Al cuestionarles si se sienten capaces de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente, el 31% de los adolescentes contestaron estar muy de acuerdo, el 42%refleja estar de acuerdo y el 27% indica estar en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 6



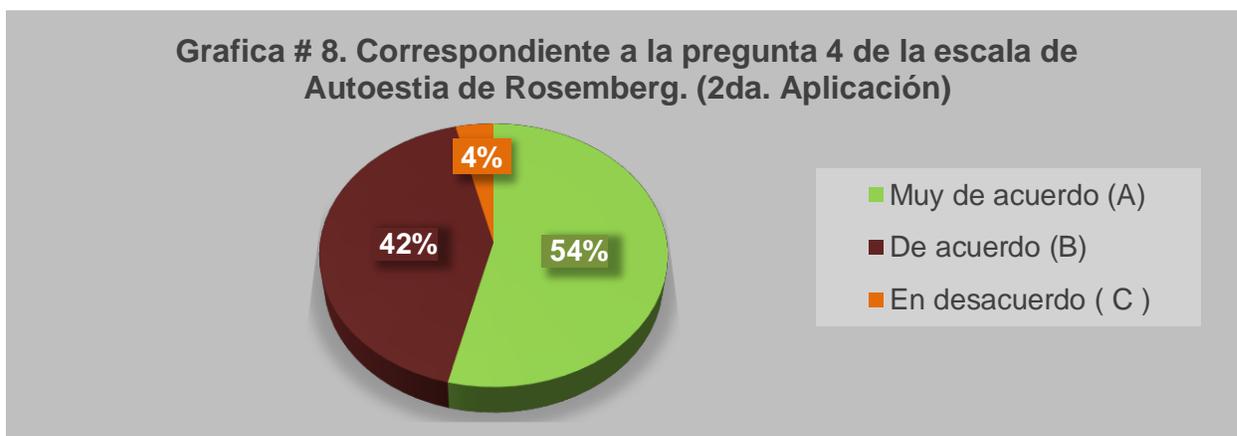
En la Grafica No.6 Se puede apreciar el 100% de los adolescentes participantes de los cuales al preguntarles por segunda ocasión si se sienten capaces de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente, el 35% indican estar muy de acuerdo, el 54% dijeron estar de acuerdo, mientras que solo el 11% dicen estar en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 7



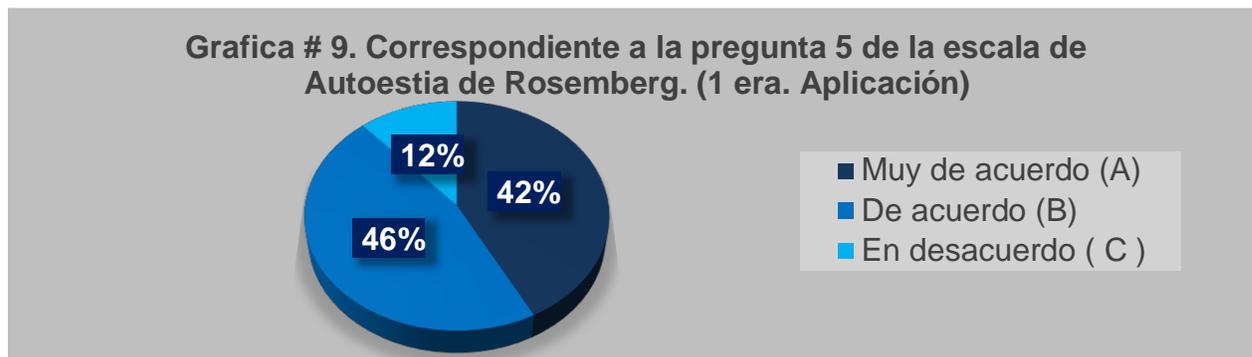
En la Grafica No. 7 Se observa el 100% de los adolescentes participantes. Ante la pregunta si tienen una actitud positiva hacia ellos mismo respondieron con el siguiente porcentaje. El 38% indica estar muy de acuerdo, el 58% de los adolescentes reflejan estar de acuerdo y solo el 4% refiere que está en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 8



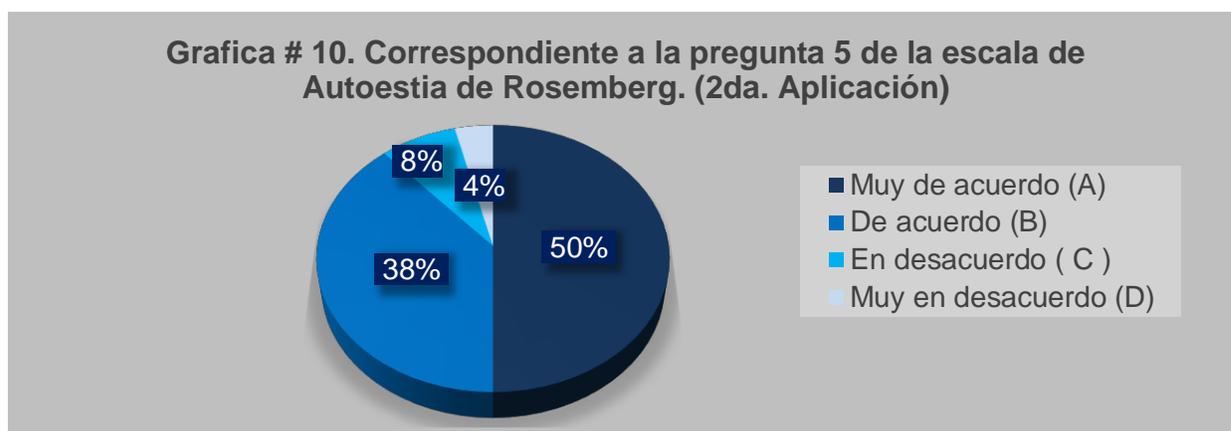
En la Grafica No. 8 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes, que al preguntarles por segunda ocasión si tienen una actitud positiva hacia ellos mismo, el 54% de los adolescentes dijeron estar muy de acuerdo, el 42% señala estar de acuerdo, mientras que solo el 4% dice estar en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 9



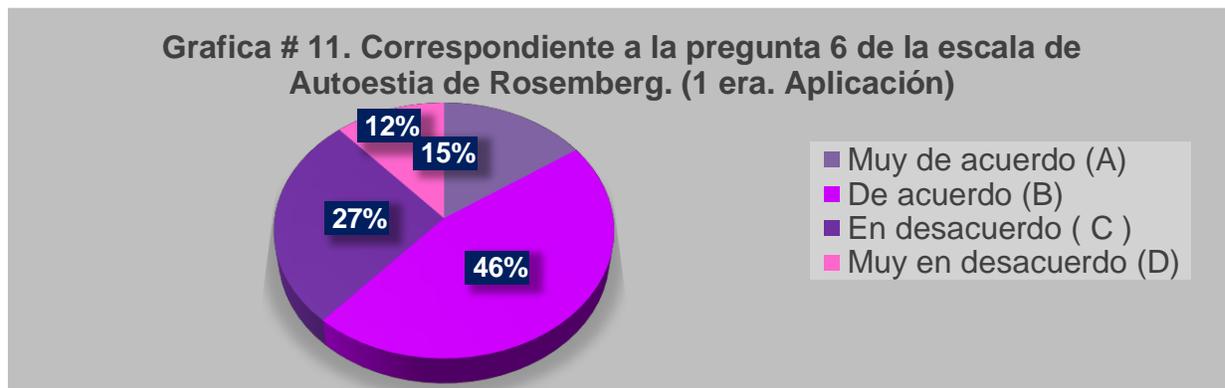
En la Grafica No.9 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes. De los cuales al cuestionar si en general se sentían satisfechos consigo mismos, el 42% indican que están muy de acuerdo, el 46% señalan estar de acuerdo y el 12% de los adolescentes refieren que están en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 10



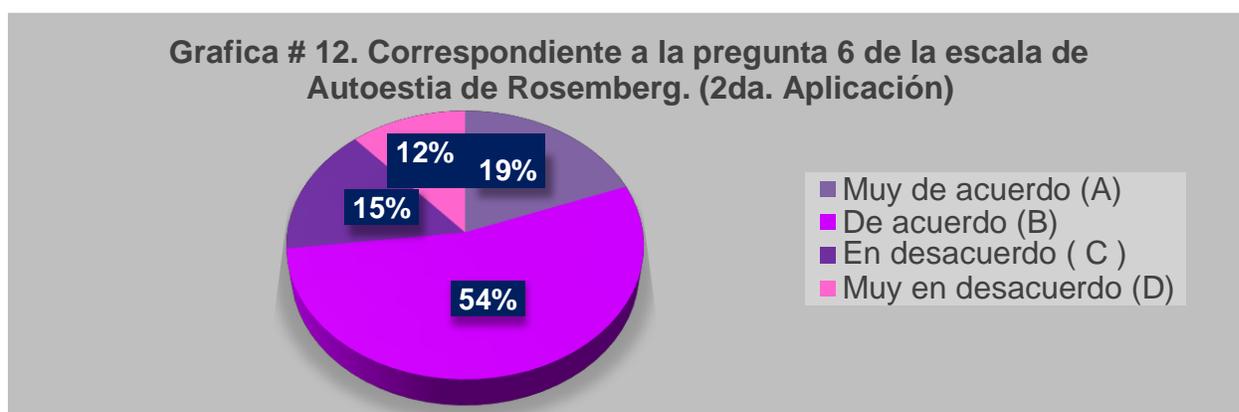
En la Grafica No.10 Se representa el 100% de los sujetos a los cuales se les pregunto por segunda ocasión si en general se sentían satisfechos consigo mismos, por lo que el 50% de los adolescentes respondieron estar muy de acuerdo, el 38% señalo estar de acuerdo, un 8% indica estar de acuerdo, el 4% refiere estar en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 11



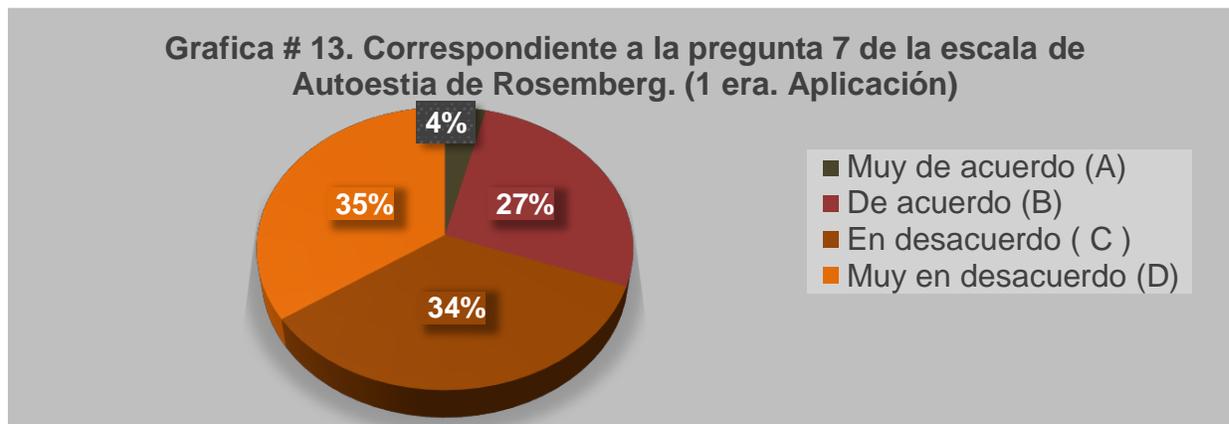
En la Grafica No.11 Se puede observar el 100% de los sujetos participantes a los cuales se les pregunto si sentían que tenían mucho de que estar orgullosos, el 16% de los adolescentes indicaron estar muy de acuerdo, el 46% dijeron estar de acuerdo, un 27% indica estar en desacuerdo, mientras que el 12% señala estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 12



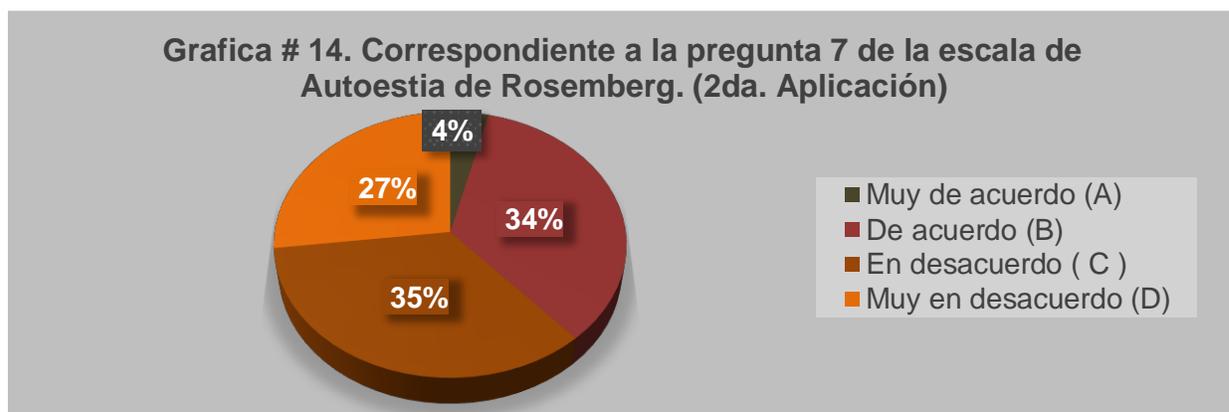
En la Grafica No.12 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes a los que se les pregunto por segunda ocasión si sentían que tenían mucho de que estar orgullosos, el 19% de los adolescentes señalaron estar muy de acuerdo, un 54%indica estar de acuerdo, el 15% dice estar en desacuerdo, el 12% refiere estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 13



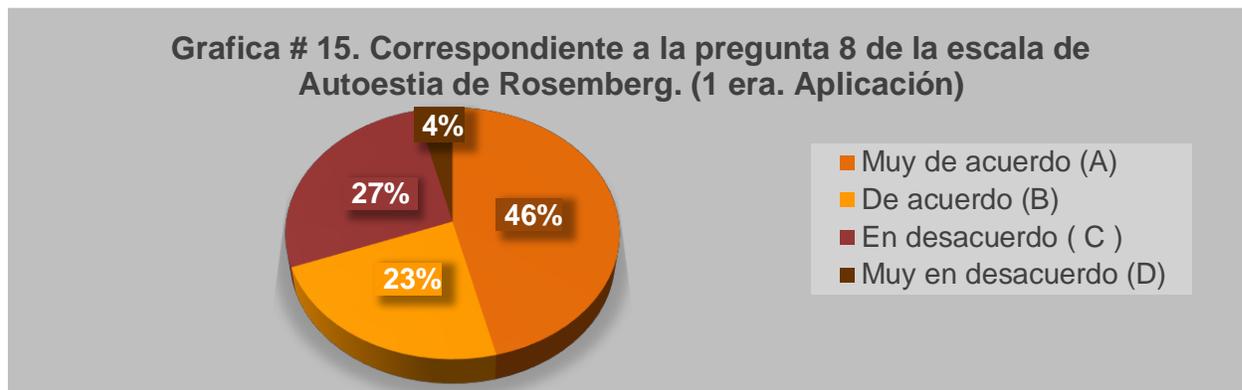
En la Grafica No.13 Podemos observar el 100% de los adolescentes a los que se les pregunto si en general se inclinan a pensar que son fracasados, un 4% refiere estar muy de acuerdo, el 27% de los adolescentes indican estar de acuerdo, el 34% refiere estar en desacuerdo, el 35% dice estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 14



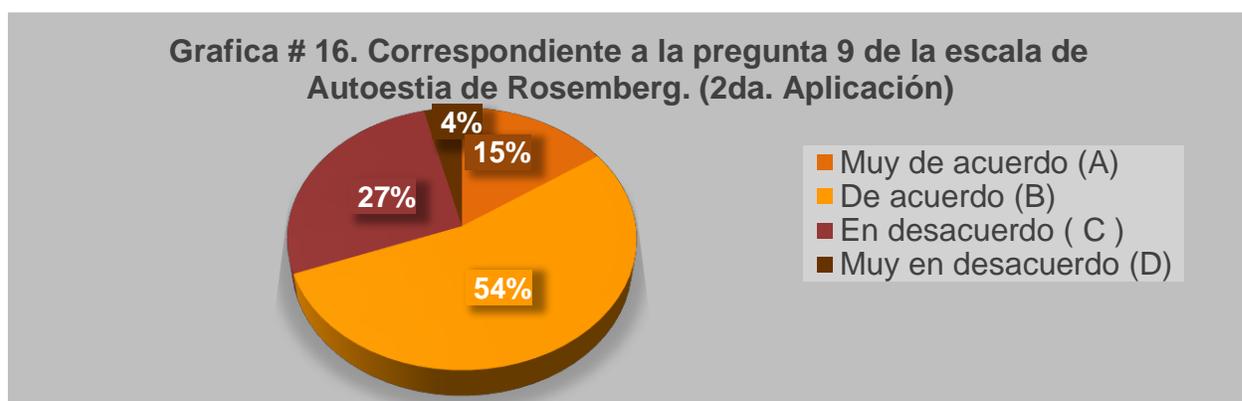
En la Grafica No.14 Se muestra el 100% de los adolescentes que contestaron por segunda vez cuando se les pregunto si en general se inclinan a pensar que son fracasados, el 4% indico estar muy de acuerdo, el 34% de los adolescentes refiere estar de acuerdo, un 35% dijo estar en desacuerdo y el 27% señala estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 15



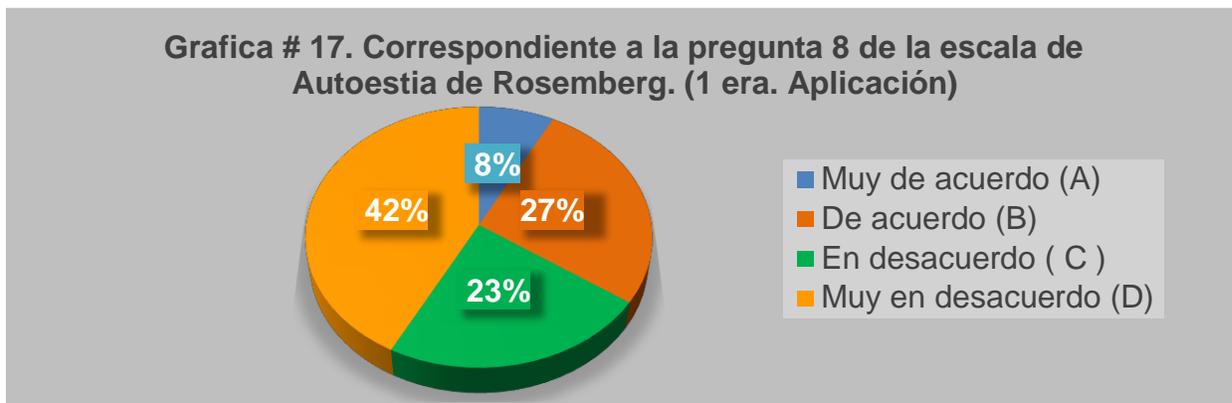
En la Grafica No.15 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes a los cuales se les pregunto si les gustaría poder sentir más respeto por ellos mismos y el 46% de los adolescentes señalaron que están muy de acuerdo, el 23% indica estar de acuerdo, un 27% dice estar en desacuerdo y el 4% refiere estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 16



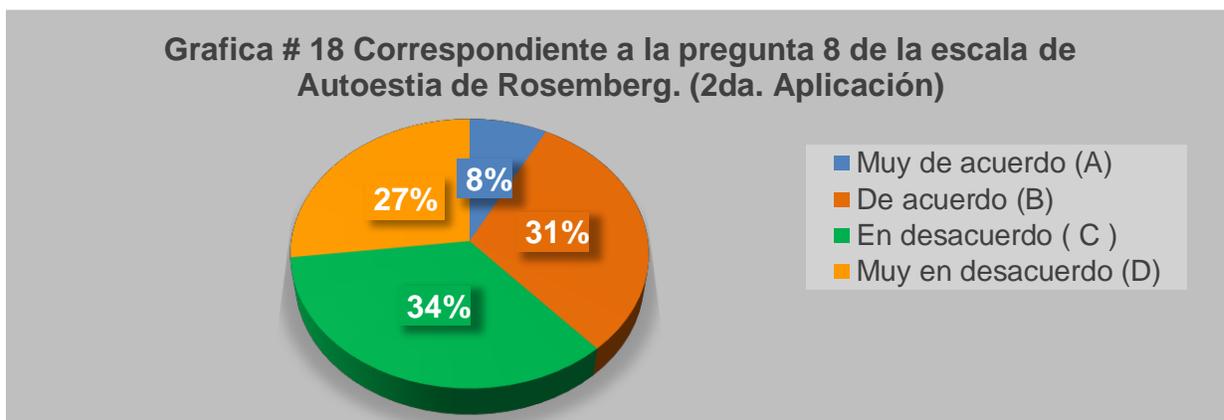
En la Grafica No.16 Podemos observar el 100% de los sujetos participante que por segunda vez se les pregunto si les gustaría poder sentir más respeto por ellos mismos, y ellos contestaron de la siguiente manera. El 15% de los adolescentes indicaron estar muy de acuerdo, el 54% dice estar de acuerdo, un 27% refiere estar en desacuerdo y el 4% señala estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 17



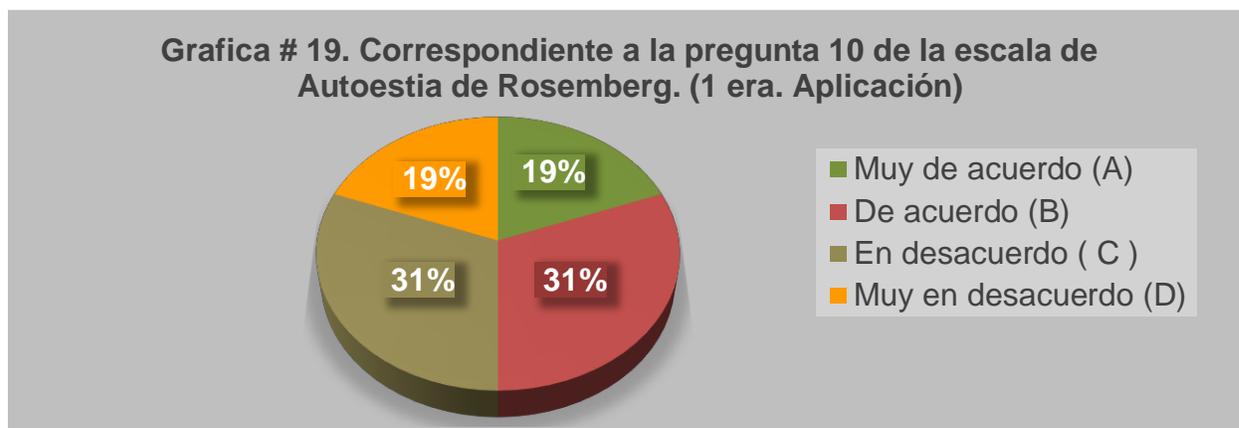
En la Grafica No.17 Podemos observar el 100% de los adolescentes participantes. Al cuestionar si hay veces que realmente piensan que son inútiles, el 8% refiere estar muy de acuerdo, el 27% de los adolescentes muestra estar de acuerdo, el 23% dijo estar en desacuerdo, el 42% señala que está muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 18



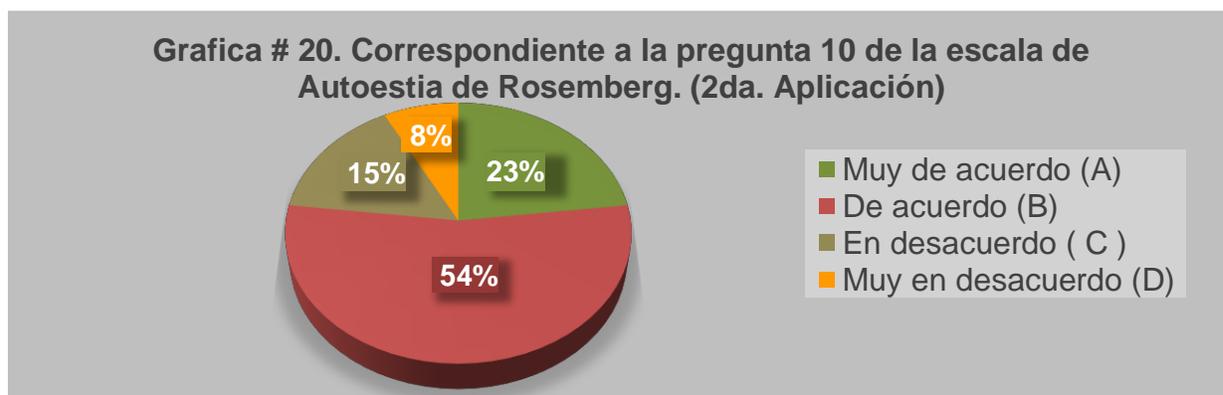
En la Grafica No.18 Se muestra el 100% de los adolescentes que por segunda ocasión se les cuestiono, si hay veces que realmente piensan que son inútiles, el 8% de los adolescentes muestran estar muy de acuerdo, el 31% indica estar de acuerdo mientras que el 34% señala estar en desacuerdo, el 27% refiere estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 19



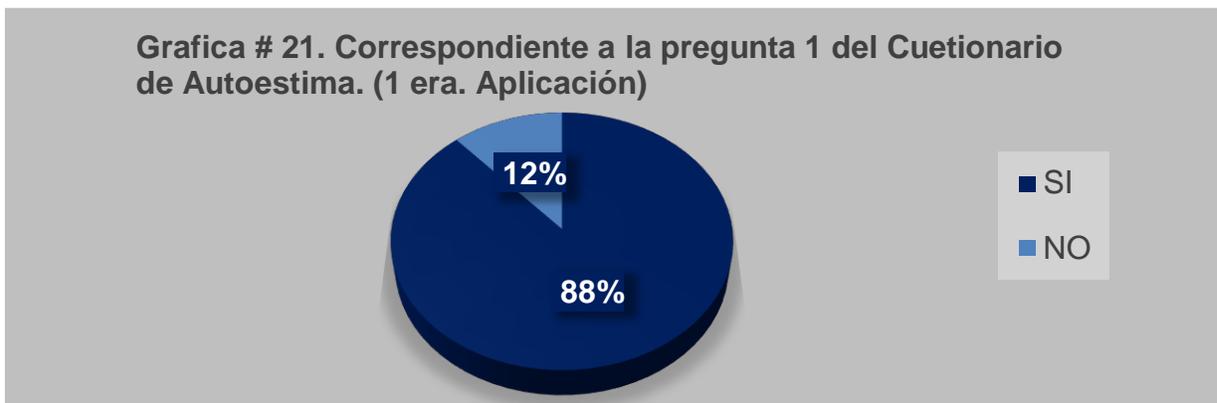
En la Grafica No.19 Podemos observar el 100% de los sujetos a los que se les pregunto si hay veces en las que creen que no son buenas personas, el 19% de los adolescentes respondieron estar muy de acuerdo, el 31% indica estar de acuerdo, el 31% muestra estar en desacuerdo y el 19% señala estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 20



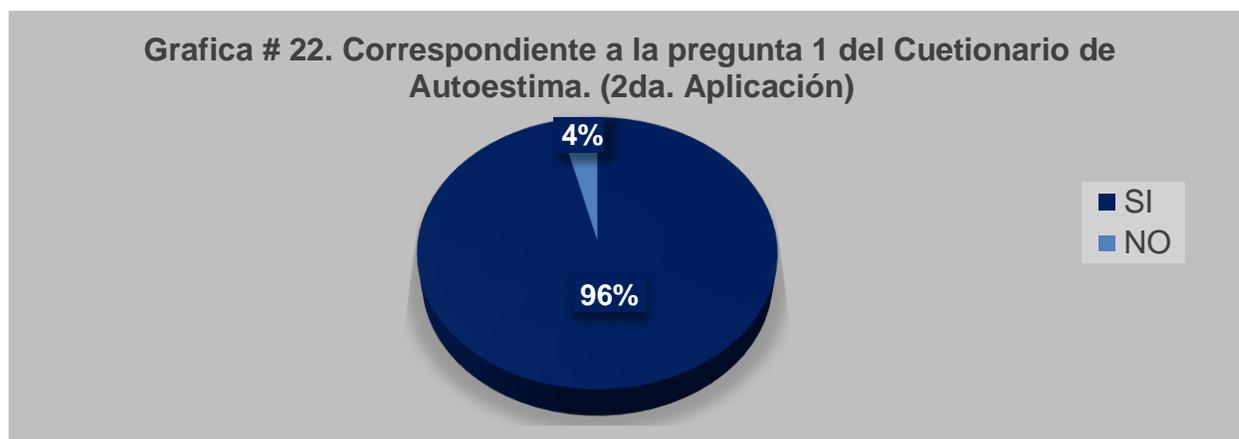
En la Grafica No.20 Se muestra el 100% de los adolescentes a los que por segunda vez se les pregunto si hay veces en las que creen que no son buenas personas, el 23% de los adolescentes indica estar muy de acuerdo, el 54% señala estar de acuerdo, un 15% muestra estar en desacuerdo y el 8% refiere estar muy en desacuerdo.

Descripción de la Grafica No. 21



En la Grafica No.21 Se puede observar el 100% de los adolescentes participantes de los cuales el 88% indica que SI se sienten satisfechos consigo mismos, mientras que el 12% dicen NO estar satisfechos.

Descripción de la Grafica No. 22



En la Grafica No.22 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes de los cuales el 96% de los adolescentes refiere que SI se sienten satisfechos consigo mismos, mientras que, el 4% señala NO estar satisfechos consigo mismos.

Descripción de la Grafica No. 23



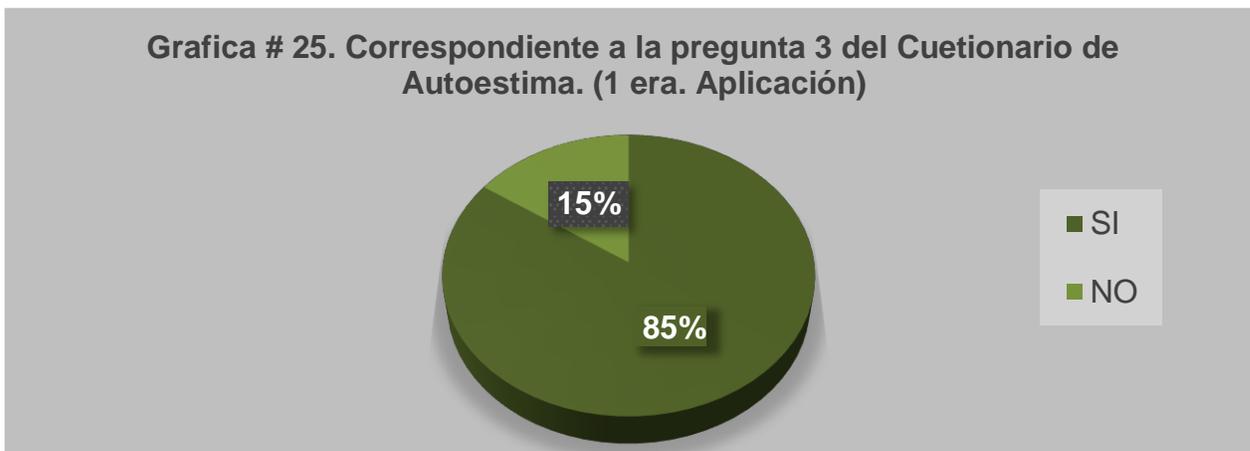
En la Grafica No.23 Se muestra el 100% de los sujetos participantes de los cuales el 86% de los adolescentes piensan que SI son chiscos listos, y el 14% piensa que NO lo son.

Descripción de la Grafica No. 24



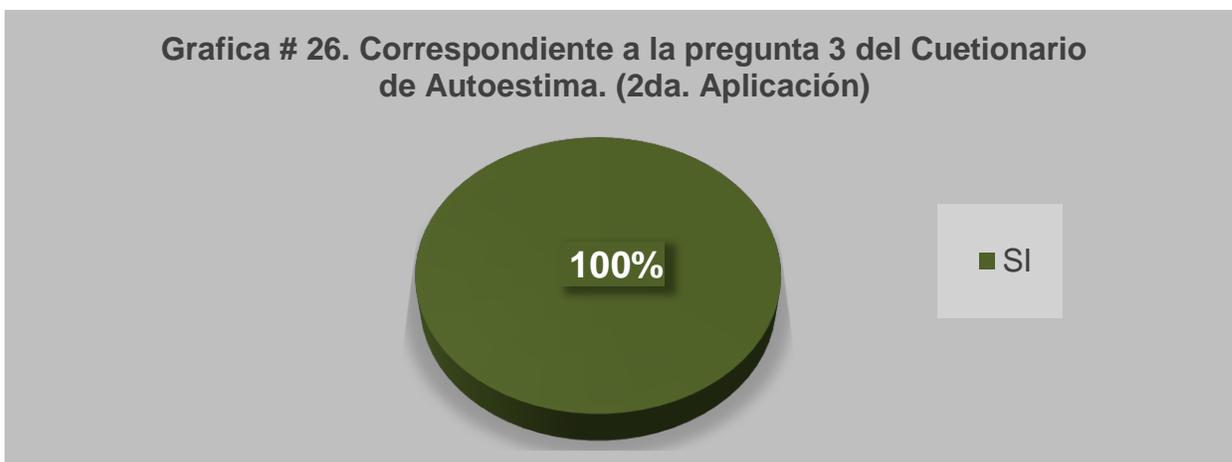
En la Grafica No.24 Se muestra el 100% de los sujetos participantes de los cuales el 86% piensan que SI son chiscos listos, y el 14% de los adolescentes piensan que NO lo son.

Descripción de la Grafica No. 25



En la Grafica No.25 se muestra el 100% de los sujetos que al preguntarles si consideran que tiene más cualidades o defectos, el 85% de los adolescentes dijeron tener más cualidades y el 15% indica que tiene más defectos.

Descripción de la Grafica No. 26



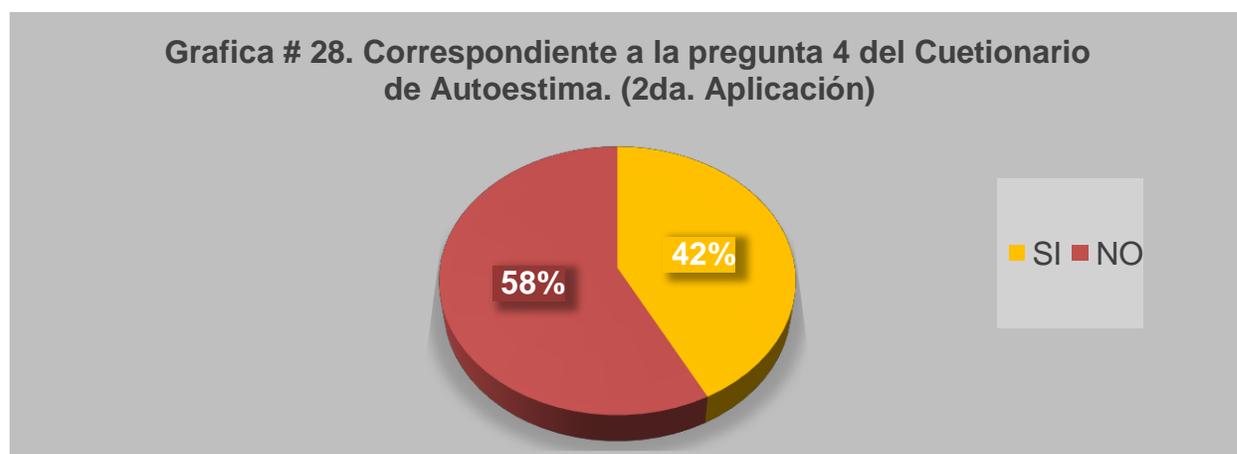
En la Grafica No.26 se observa el 100% de los adolescentes que se les cuestiono por segunda vez si creían tener más cualidades o defectos, el 100% menciono que cree tener más cualidades.

Descripción de la Grafica No. 27



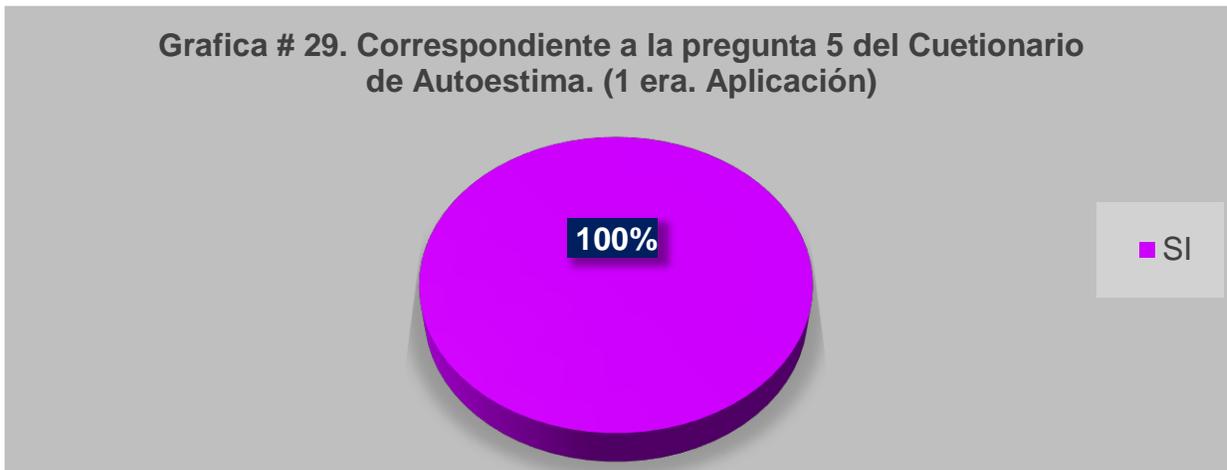
En la Gráfica No.27 se observa el 100% de los adolescentes participantes, el 38% señala que les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo y el 62% de los adolescentes indican que no les gustaría cambiarlo.

Descripción de la Grafica No. 28



En la Grafica No.28 se muestra el 100% de los sujetos participantes, que al cuestionarles por segunda ocasión si les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo, el 42% de los adolescentes indican que SI, mientras que el 58% señalan que NO.

Descripción de la Grafica No. 29



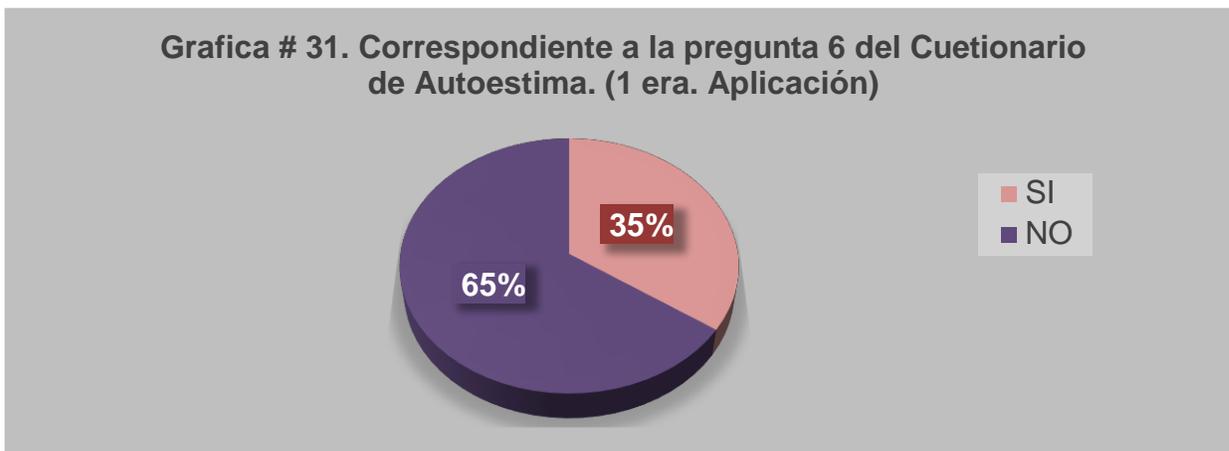
En la Grafica No.29 se muestra que el 100% de los adolescentes que dicen tener metas en su vida.

Descripción de la Grafica No. 30



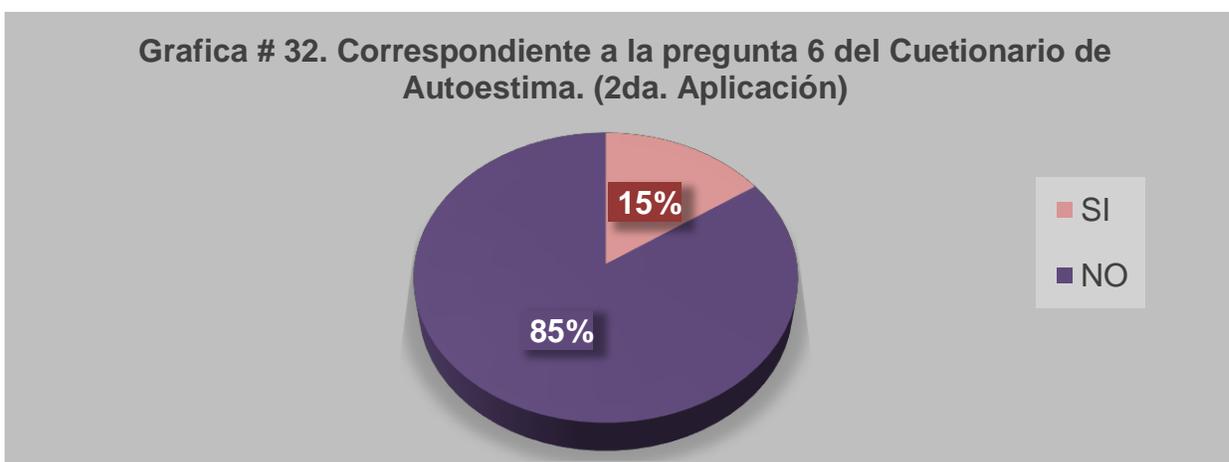
En la Grafica No.30 Se observa que el 100% de los adolescentes a los que se les volvió a preguntar, si tenían metas en su vida el 100% dijo que SI.

Descripción de la Grafica No. 31



En la Gráfica No.31 Podemos observar el 100% de los sujetos de los cuales, el 35% señala que SI se sienten tristes y preocupados constantemente, el 65% de los adolescentes indica que No suelen sentirse tristes y preocupados.

Descripción de la Grafica No. 32



En la Grafica No.32 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes de los cuales el 15% respondió que SI se siente triste y confundido constantemente, el 85% Indica que No tiene esos sentimiento.

Descripción de la Grafica No.33



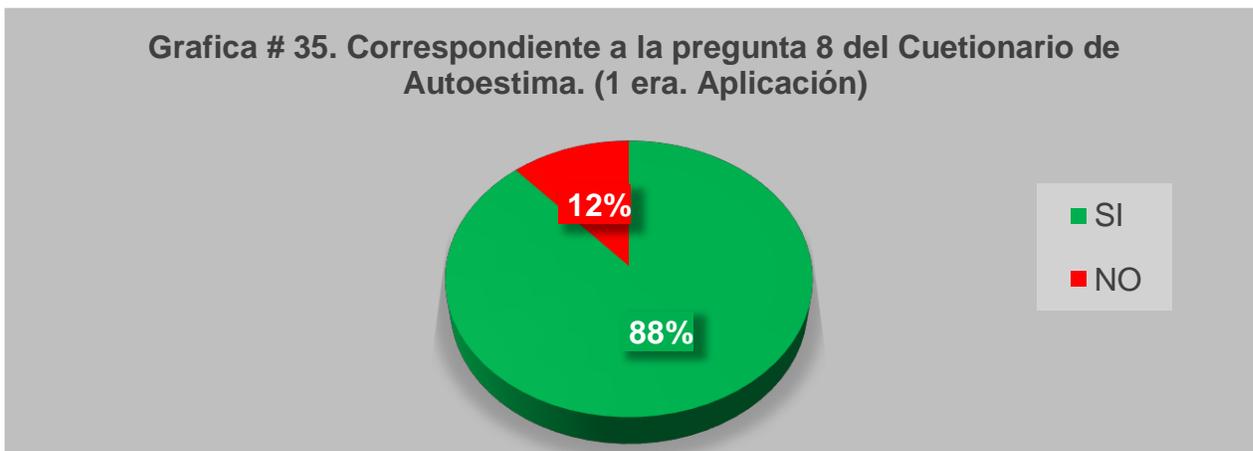
En la Grafica No.33 Se puede observar el 100% de los sujetos a los que se les cuestiono si su padres les exigen demasiado en la escuela, el 54% indica que SI les exigen demasiado y el46% señala que NO.

Descripción de la Grafica No. 34



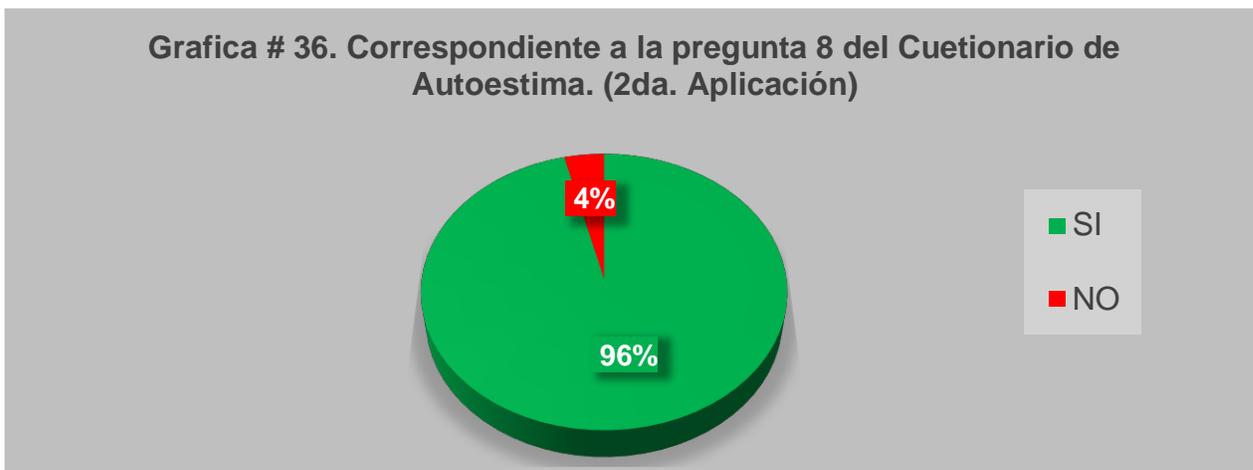
En la Grafica No. 34 Se muestra el 100% de los sujetos, a los que se les pregunto por segunda vez, si su padres les exigen demasiado en la escuela, el 42% de los adolescentes muestra que SI les exigen demasiado, el 58% refiere que No lo hacen.

Descripción de la Grafica No. 35



En la Grafica No.35 Podemos observar el 100% de los sujetos, del cual el 88% indica que SI revise el apoyo por parte de sus padres en relación con sus estudio, mientras que el 12% de los adolescentes señala que No recibe ese apoyo.

Descripción de la Grafica No. 36



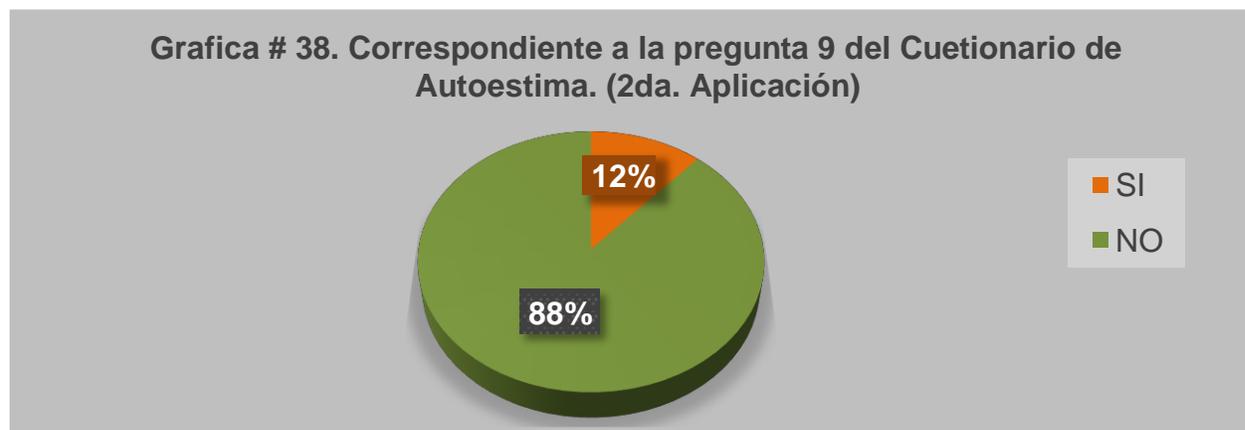
En la Grafica No.36 El 100% de los adolescentes participantes en donde el 96% indica que SI reciben el apoyo que quisieran por parte de sus padres en relación a sus estudios, solo el 4% señala que NO recibe el apoyo que quisiera.

Descripción de la Grafica No. 37



En la Grafía No.37 Se puede observar el 100% de los sujetos a los que se les cuestiono si considera que la relación con sus padres o algún miembro de la familia perjudica su aprendizaje escolar, el 19% de los adolescentes indica que SI y el 81% muestra que la relación con sus padres y miembros de la familia NO perjudica su aprendizaje escolar.

Descripción de la Grafica No. 38



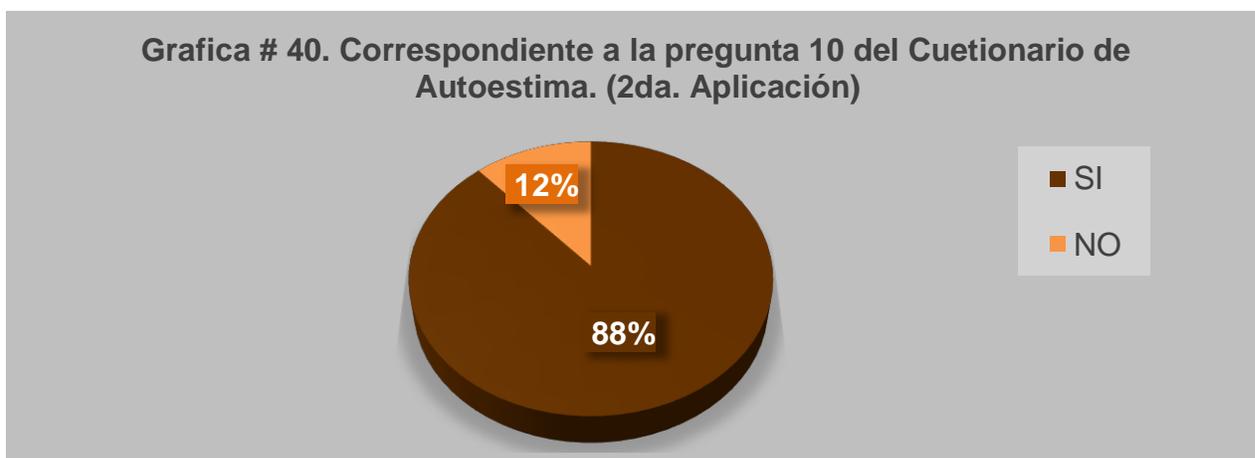
En la Grafica No. 38 Podemos observar el 100% de los adolescentes a los que se les cuestiono por segunda ocasión, si consideran que la relación con sus padres o algún miembro de la familia perjudican su aprendizaje escolar, el 12% muestra que SI y el 88% indica que No.

Descripción de la Grafica No. 39



En la Grafica No.39 Podemos observar el 100% de los sujetos participante, en donde el 92% de los adolescentes muestra que SI tienen una buena comunicación con sus padres y hermano, el 8 % indica que No mantiene una buena comunicación.

Descripción de la Grafica No. 40



En la Grafica No.40 Se muestra el 100% de los adolescentes a los que por segunda vez se les pregunto si mantiene una buena comunicación con sus padres y hermanos, el 88% de los adolescentes señala que SI y el 12% indica que NO.

Descripción de la Grafica No. 41



En la Grafica No.41 Se puede observar que el 100% de los adolescentes respondió que SI se sienten a gusto estando con su familia.

Descripción de la Grafica No. 42



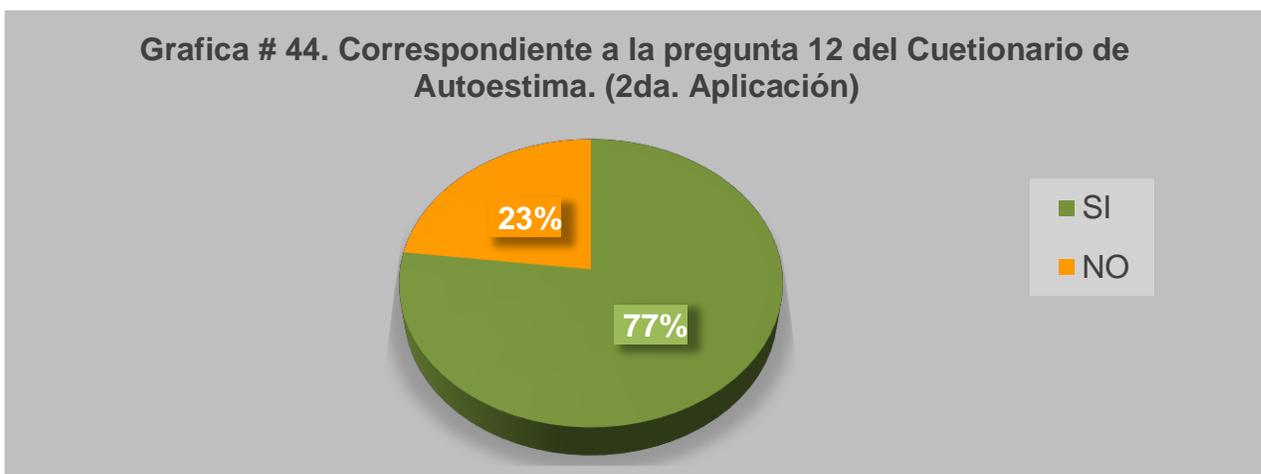
En la Grafica No.42 Se muestra que el 100% de los adolescentes que indican que SI se sienten a gusto estando con su familia.

Descripción de la Grafica No. 43



En la Grafica No.43 Refiere al 100% de los sujetos que contestaron la siguiente pregunta. Considero que hay igualdad entre todos los miembros de mi familia, el 77% de los adolescentes respondieron que SI, el 23% indica que NO.

Descripción de la Grafica No. 44



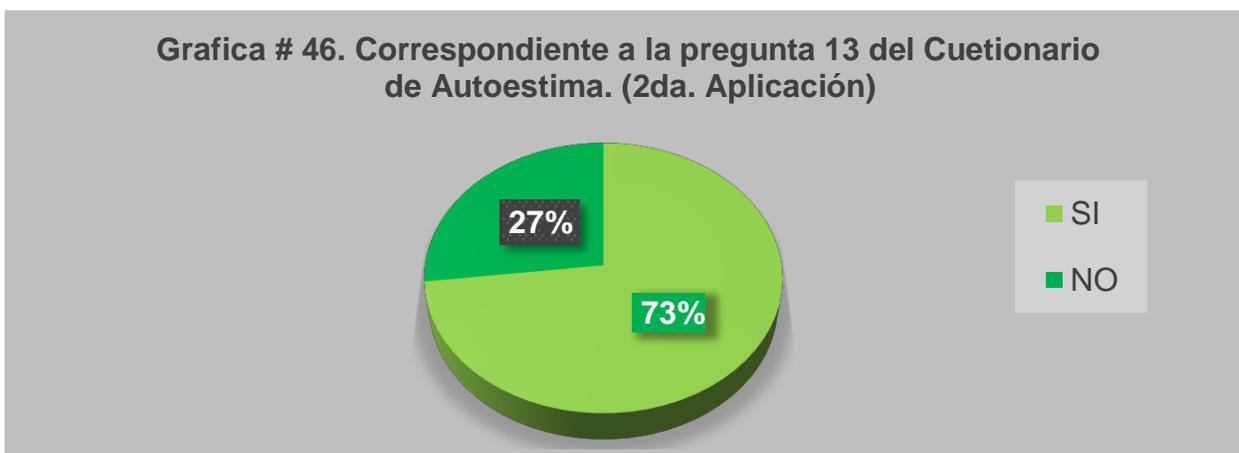
En la Grafica No.44 Indica el 100% de los adolescentes a los que se les pregunto, si consideran que hay igualdad entre todos los miembros de su familia, el 77% respondió que SI y el 23% indica que NO.

Descripción de la Grafica No. 45



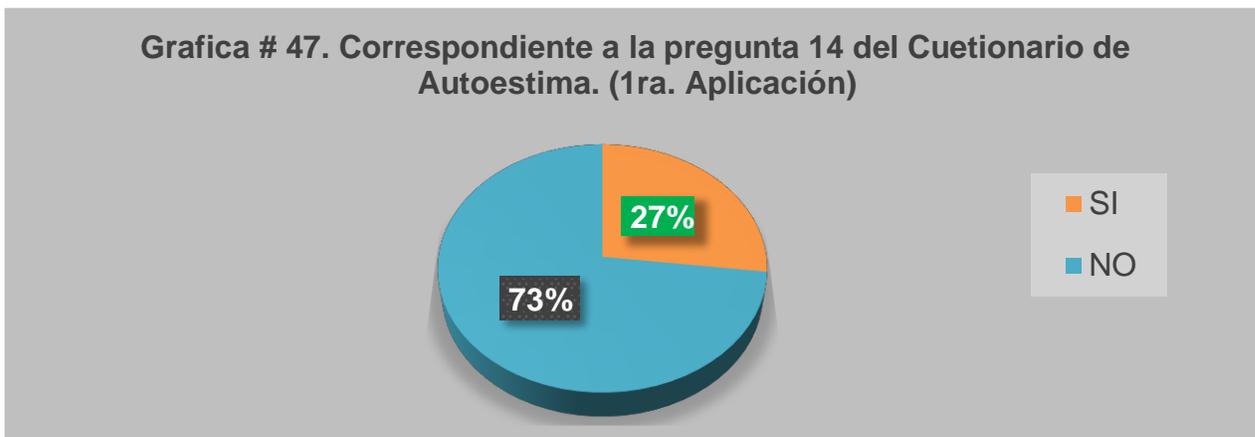
En la Grafica No.45 Se puede observar el 100% de los adolescentes. El 73% muestra que SI faltan a clases por problemas o situaciones familiares, el 27% indica que NO falta a clases.

Descripción de la Grafica No. 46



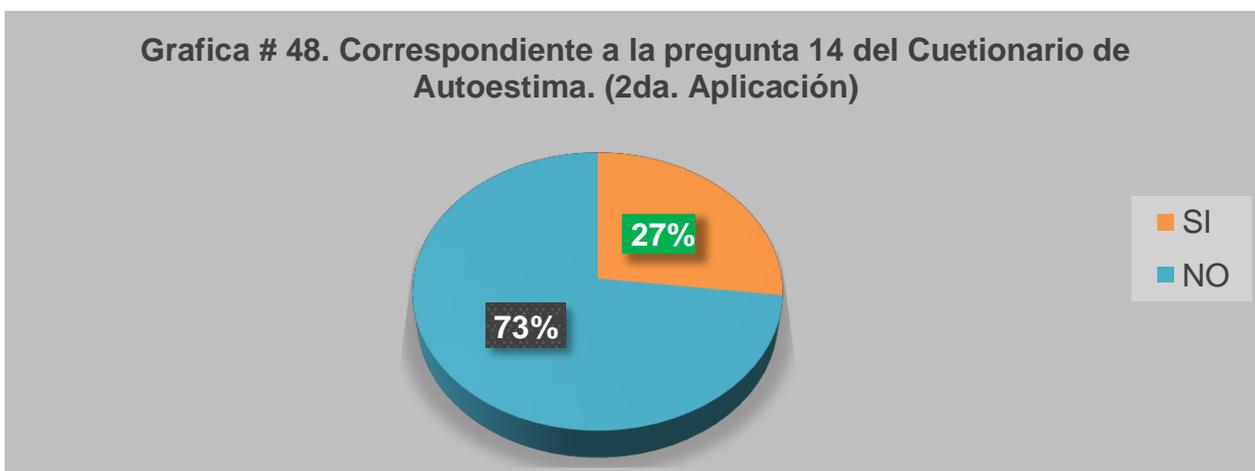
En la Grafica No.46 Se muestra 100% de los adolescentes a los que se les cuestiono si faltaban a clases por problemas o situaciones familiares y el 73% de los adolescentes respondieron que SI faltan a clases por problemas o situaciones familiares, el 27% indica que NO falta a clases.

Descripción de la Grafica No. 47



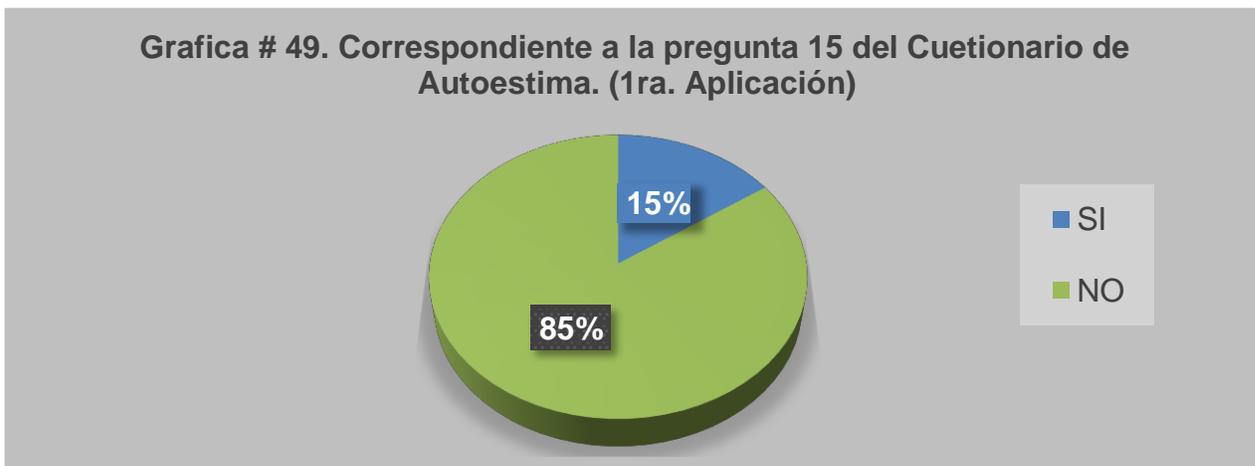
En la Grafica No.47 Refiere al 100% de los sujetos a los que se les pregunto si se les dificulta hacer amigos, el 27% indica que SI, el 73% de los adolescentes refiere que NO.

Descripción de la Grafica No. 48



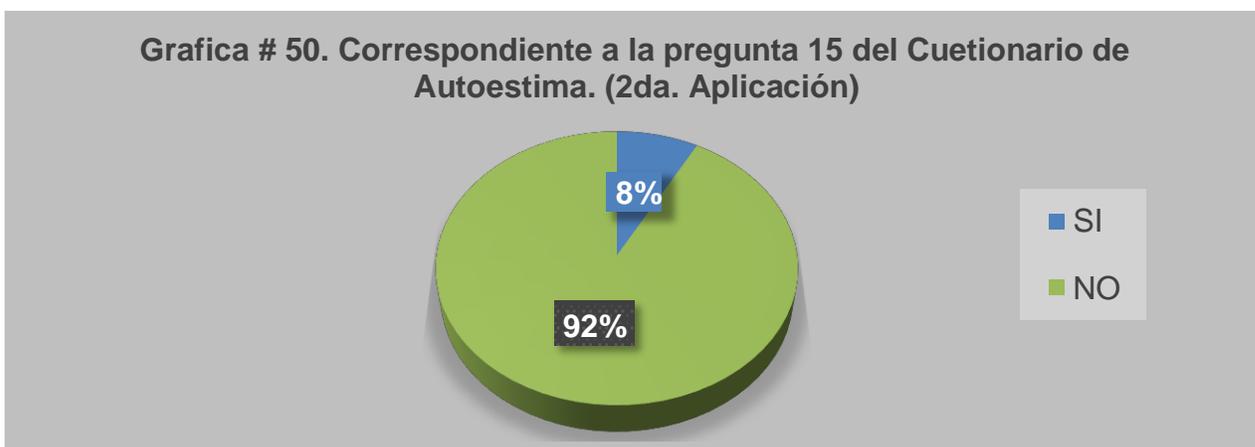
En la Grafica No.48 Se muestra el 100% de los sujetos a los que se les pregunto si se les dificulta hacer amigos, el 27% indica que SI, el 73% refiere que NO.

Descripción de la Grafica No. 49



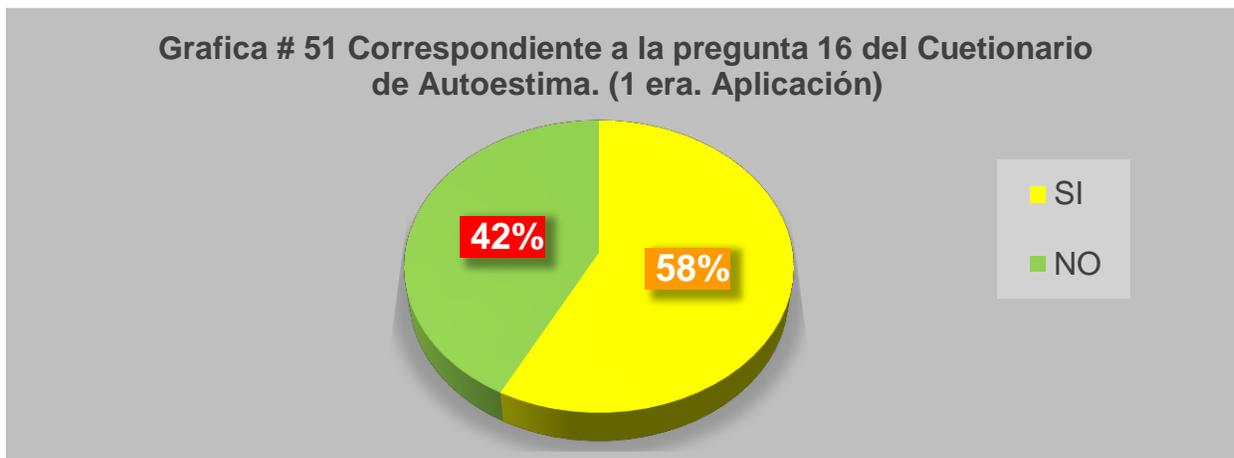
En la Grafica No.49 Corresponde al 100% de los sujetos a los que se les pregunto si se comparan con las personas constantemente, el 15% de los adolescentes, muestra que SI, el 85% indican que NO.

Descripción de la Grafica No. 50



En la Grafica No.50 Refiere al 100% de los sujetos a los que se les pregunto si se comparan con las personas constantemente, el 8% muestra que SI, el 92% indican que NO.

Descripción de la Grafica No. 51



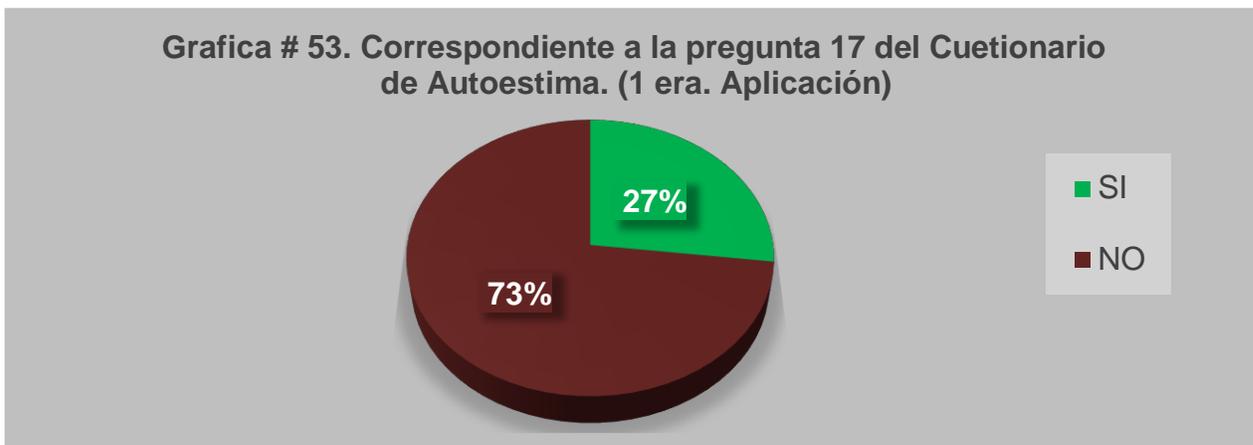
En la Grafica No.51 Se puede observar el 100% de los adolescentes a los cuales se les pregunto, si antes de tomar una decisión piden opinión a los demás, el 58% indica que SI, mientras que el 42% señala que NO.

Descripción de la Grafica No. 52



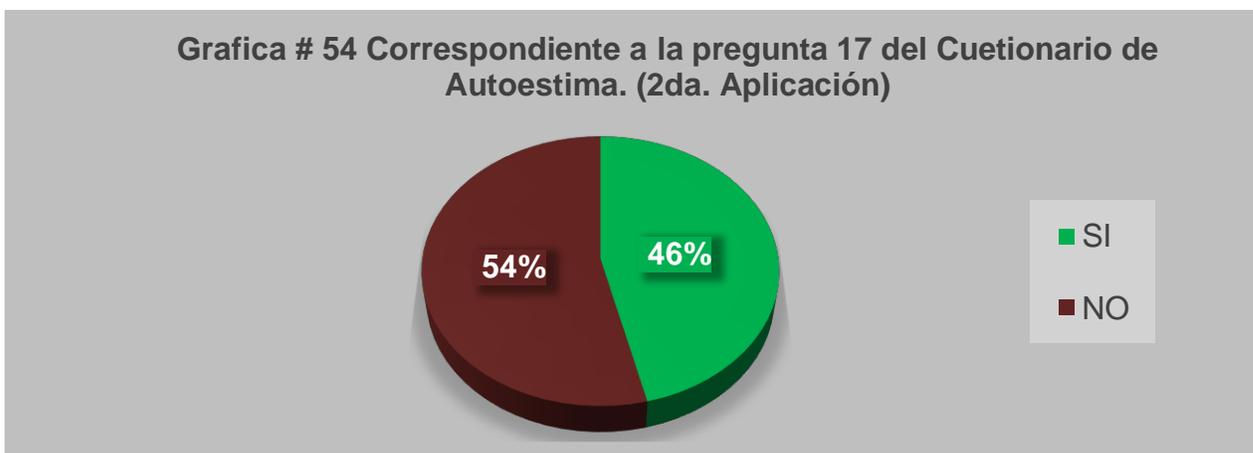
En la Grafica No. 52 Se muestra el 100% de los sujetos, a los que se les pregunto por segunda vez, si antes de tomar una decisión piden opinión a los demás, el 65% de los adolescentes respondió que SI, el 35% menciono que NO.

Descripción de la Grafica No. 53



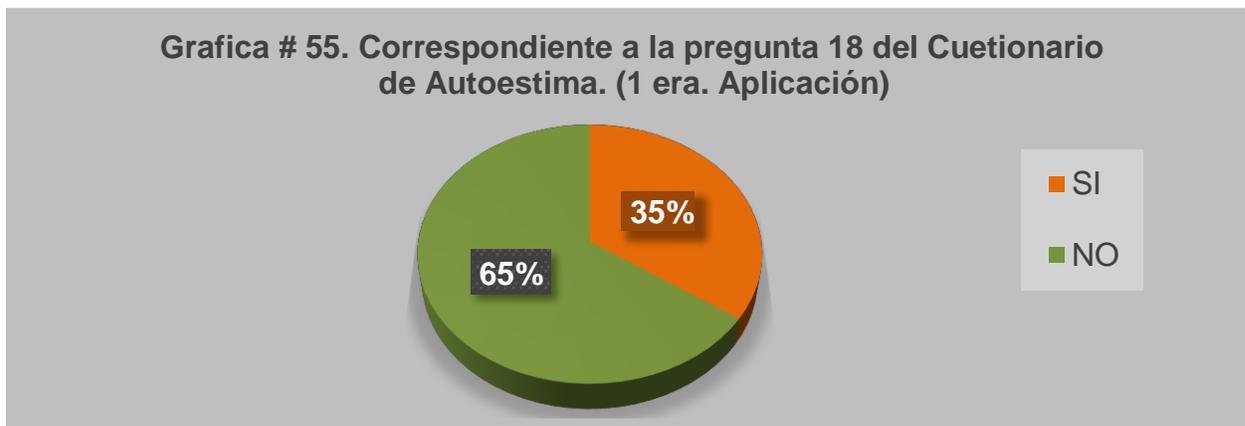
En la Grafica No.53 Refiere al 100% de los sujetos, del cual el 27% de los adolescentes menciona que SI necesita que alguien le diga que hizo algo bien para creer que estuvo bien, el 73% Indica que NO lo necesita.

Descripción de la Grafica No. 54



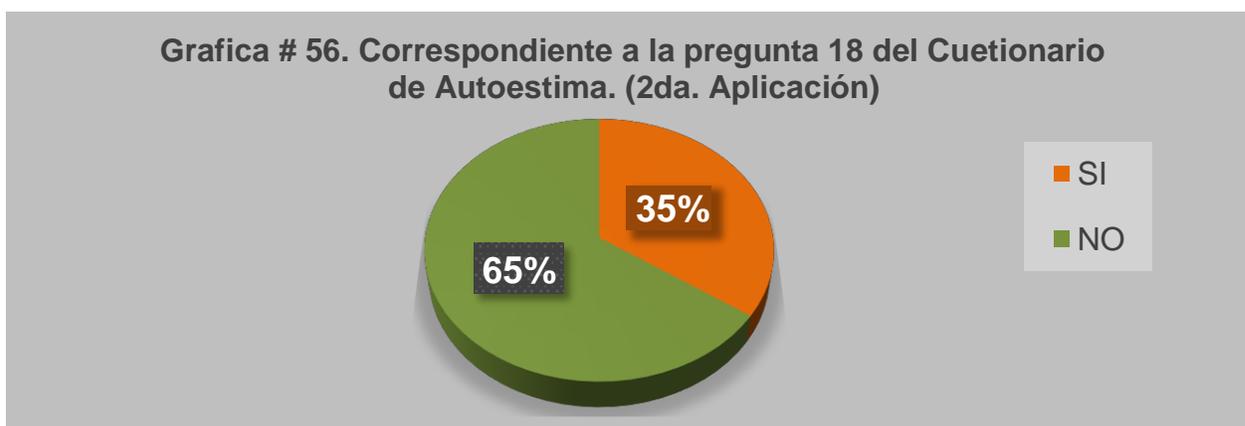
En la Grafica No.54 Se muestra el 100% de los adolescentes participantes, donde el 46% indica que SI necesita que alguien le diga que hizo algo bien para creer que estuvo bien, el 54% señala que NO lo necesita.

Descripción de la Grafica No. 55



En la Gráfica No.55 Se puede observar el 100% de los sujetos a los que se les cuestiono si durante su estancia en la escuela el profesor constantemente le llama la atención por sus conductas, el 35% menciono que SI, el 65% señala que NO.

Descripción de la Grafica No. 56



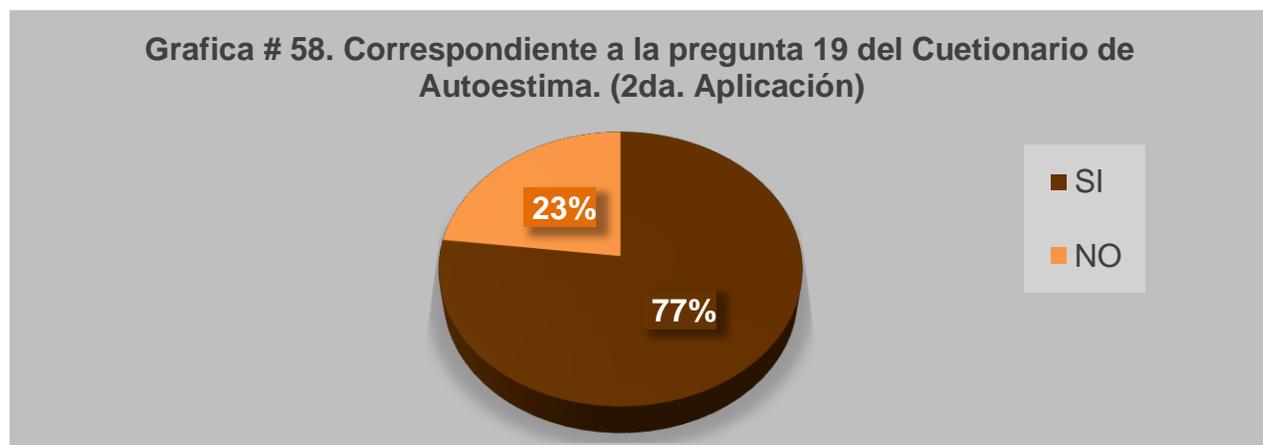
En la Grafica No. 56 Podemos observar el 100% de los adolescentes a los que se les cuestiono por segunda ocasión, si durante su estancia en la escuela el profesor constantemente le llama la atención por sus conductas, el 35% de los adolescentes menciono que SI, el 65% señala que NO.

Descripción de la Grafica No. 57



En la Grafica No.57 Podemos observar el 100% de los sujetos participante, a los cuales se les pregunto si consideran que los profesores explican con claridad los temas vistos en clase, el 85% indica que SI, el 15% de los adolescentes refleja que NO.

Descripción de la Grafica No. 58



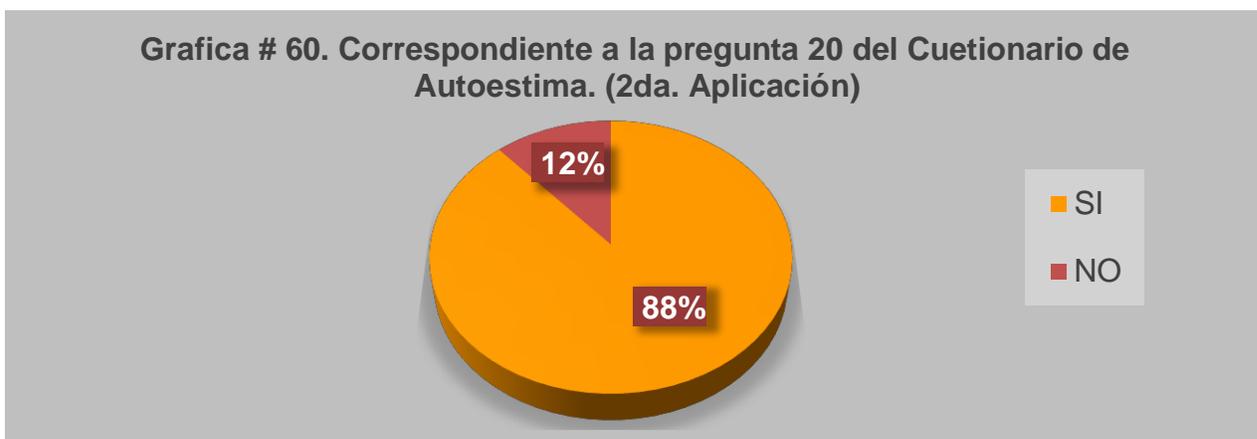
En la Grafica No.58 Se muestra el 100% de los adolescentes a los que por segunda vez se les pregunto, si consideran que los profesores explican con claridad los temas vistos en clase, el 77% de los adolescentes indica que SI, el 23% refleja que NO.

Descripción de la Grafica No. 59



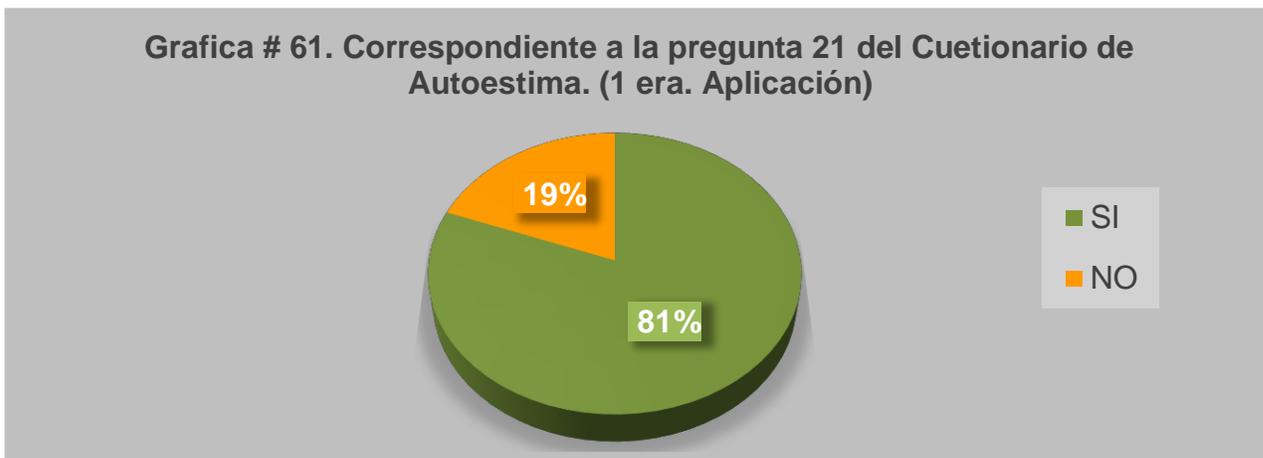
En la Grafica No.59 Se puede observar 100% de adolescentes a los que se les cuestiono si mantienen una buena comunicación con sus maestros, el 81% de los adolescentes indica que Si y el 19% señala que No.

Descripción de la Grafica No. 60



En la Grafica No. 60 el 100% de sujetos, que al preguntarles, si mantienen una buena comunicación con sus maestros, el 88% de los adolescentes indica que SI, el 12% señala que No.

Descripción de la Grafica No. 61



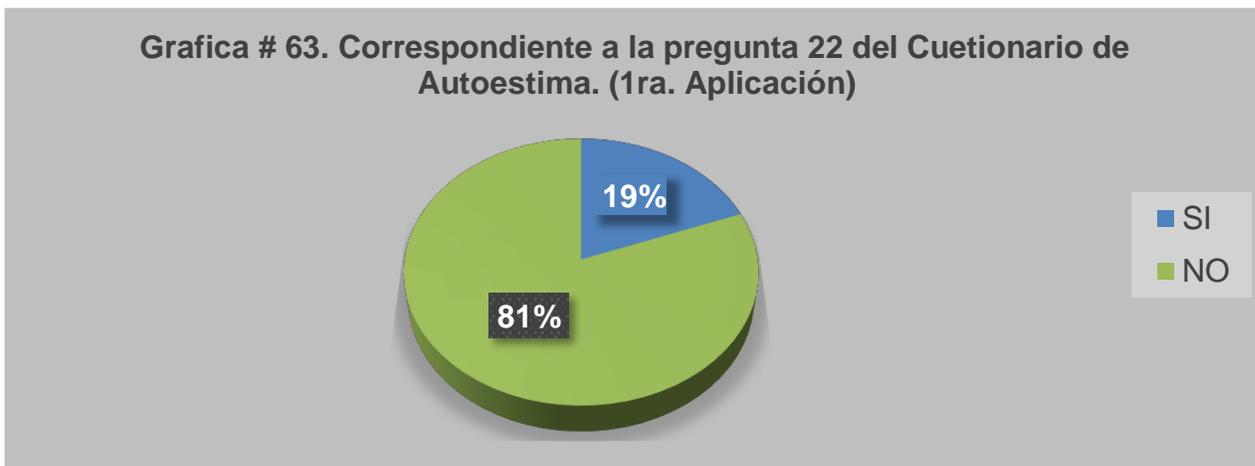
En la Grafica No.61 Refiere al 100% de los sujetos que la preguntarles, si consideran que su desempeño escolar es el adecuado, el 81% indica que SI, mientras que el 19% de los adolescentes refleja que NO.

Descripción de la Grafica No. 62



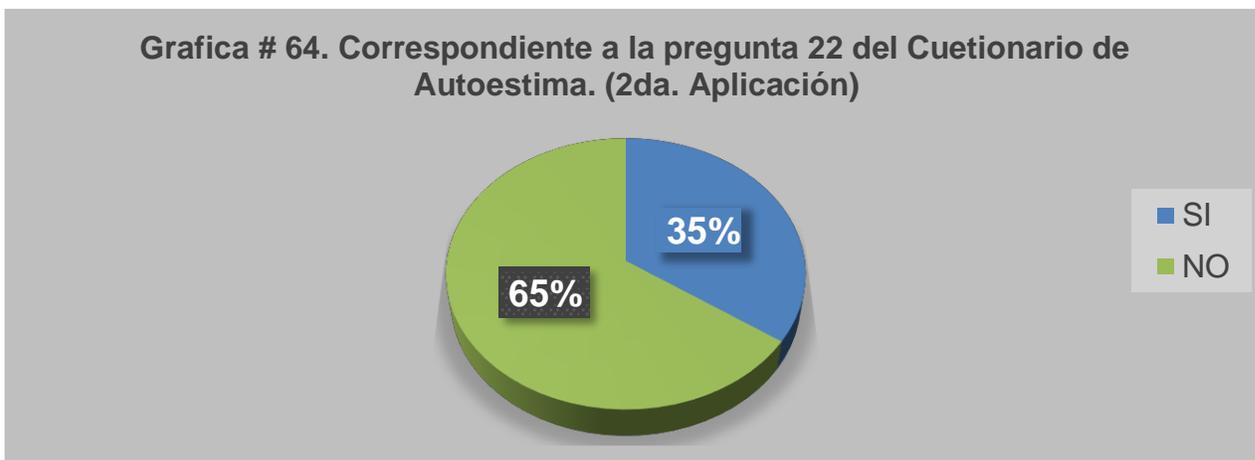
En la Grafica No.62 Refiere al 100% de los sujetos que la preguntarles por segunda ocasión, si consideran que su desempeño escolar es el adecuado, el 81% indica que SI, mientras que el 19% de los adolescentes refleja que NO.

Descripción de la Grafica No. 63



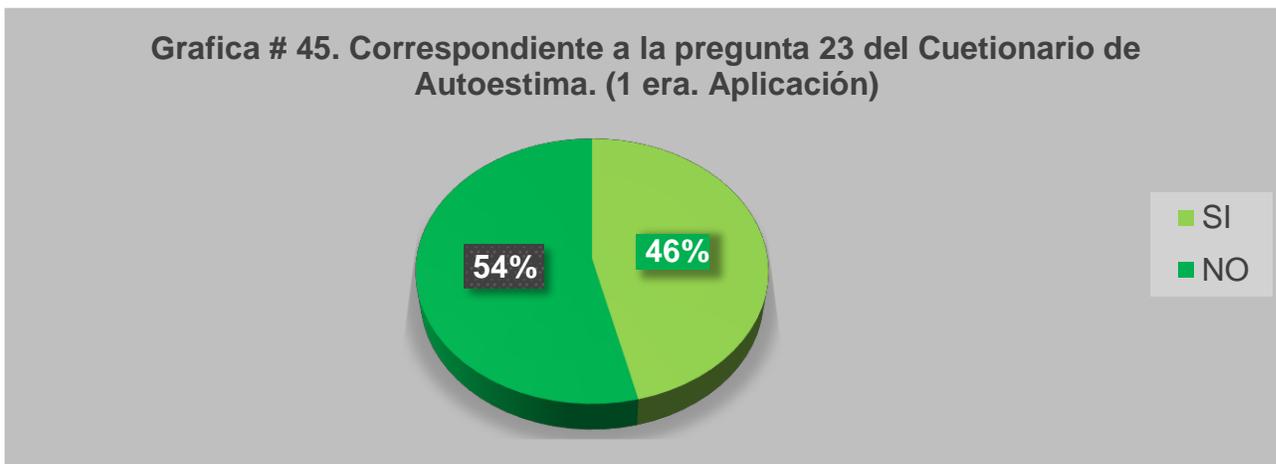
En la Grafica No.63 Corresponde al 100% de los sujetos a los que se les pregunto, si evitan expresar sus dudas por miedo a la burla, el 19% de los adolescentes, refiere que SI, el 81% señala que NO.

Descripción de la Grafica No. 64



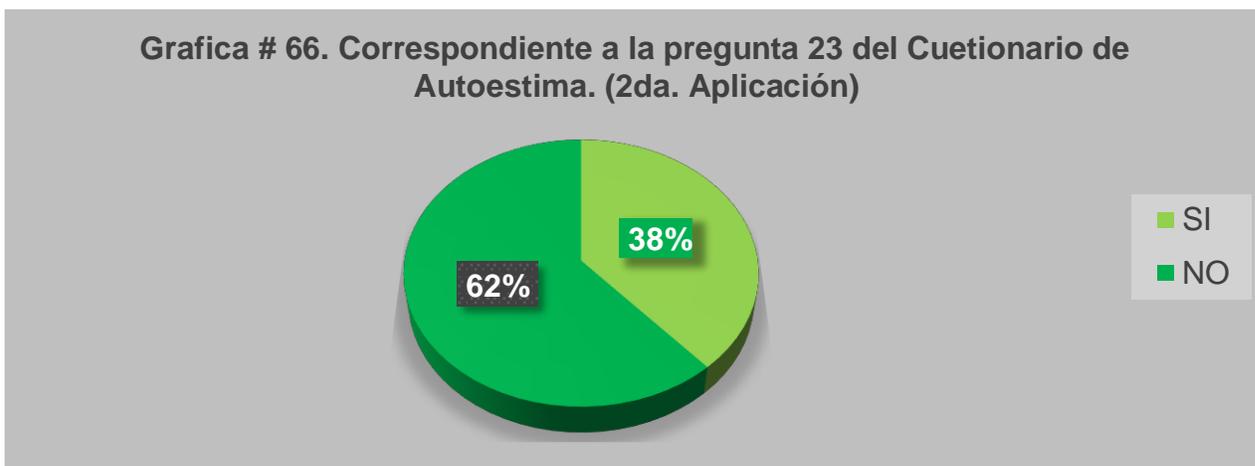
En la Grafica No.64 Refiere al 100% de los sujetos a los que se les pregunto si evitan expresar sus dudas por miedo a la burla, el 35% de los adolescentes, refiere que SI, el 65% indica que NO.

Descripción de la Grafica No. 65



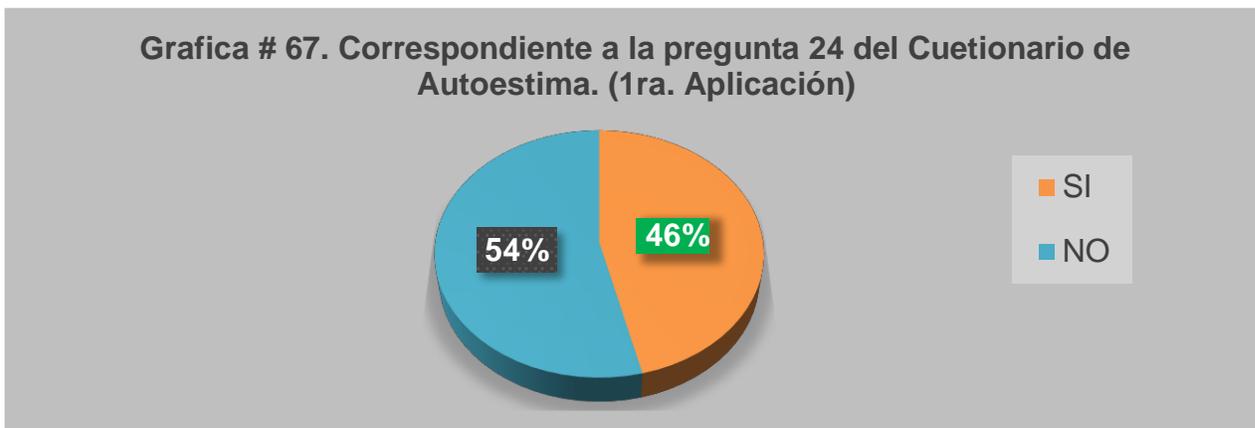
En la Grafica No.65 Se puede observar el 100% de los adolescentes. El 46%de los adolescentes indica que alguna vez se han sentido agredidos emocional, verbal o físicamente por alguno de sus compañeros, el 54% refiere que NO.

Descripción de la Grafica No. 66



En la Grafica No.46 Se muestra 100% de los adolescentes a los que se les cuestiono si alguna vez se han sentido agredidos emocional, verbal o físicamente por alguno de sus compañeros, el 38% señala que SI, el 62% de los adolescentes indica que No.

Descripción de la Grafica No. 67



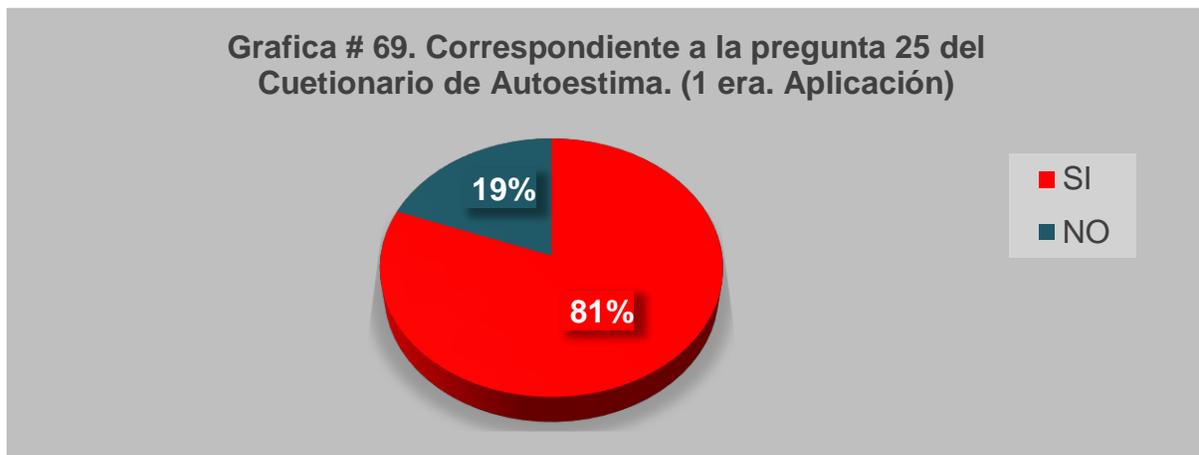
En la Grafica No.67 Refiere al 100% de los sujetos a los que se les pregunto si creen que la relación con sus compañeros influye en su desempeño escolar, el 46% indica que SI, mientras que el 54% refiere que NO.

Descripción de la Grafica No. 68



En la Grafica No.68 Se muestra el 100% de los sujetos a los que se les volvió a preguntar por segunda ocasión si creen que la relación con sus compañeros influye en su desempeño escolar, el 58% indica que SI, mientras que el 42% refiere que NO.

Descripción de la Grafica No. 69



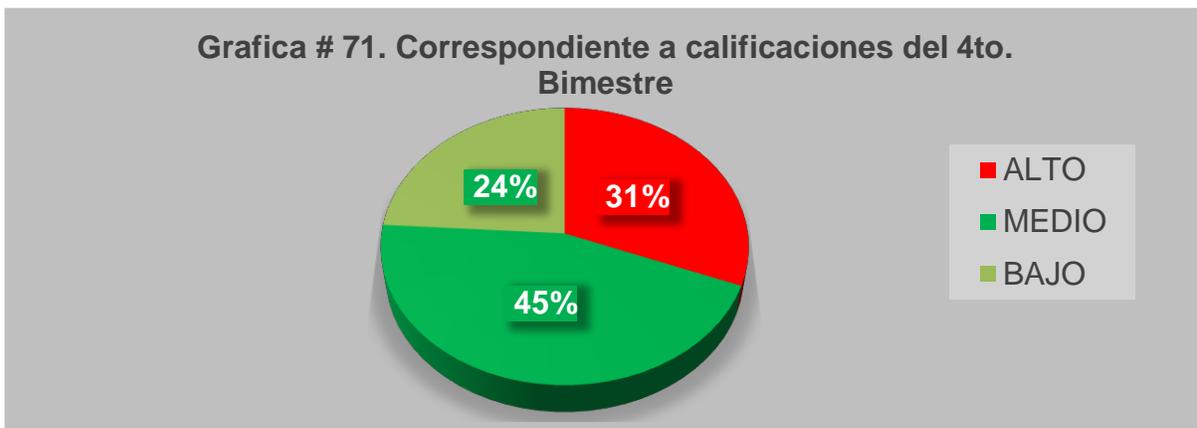
En la Grafica No.69 Se muestra el 100% de los adolescentes a los que se les pregunto si asisten a la escuela con una actitud positiva, el 81% señala que SI, el 19% muestra que NO.

Descripción de la Grafica No. 70



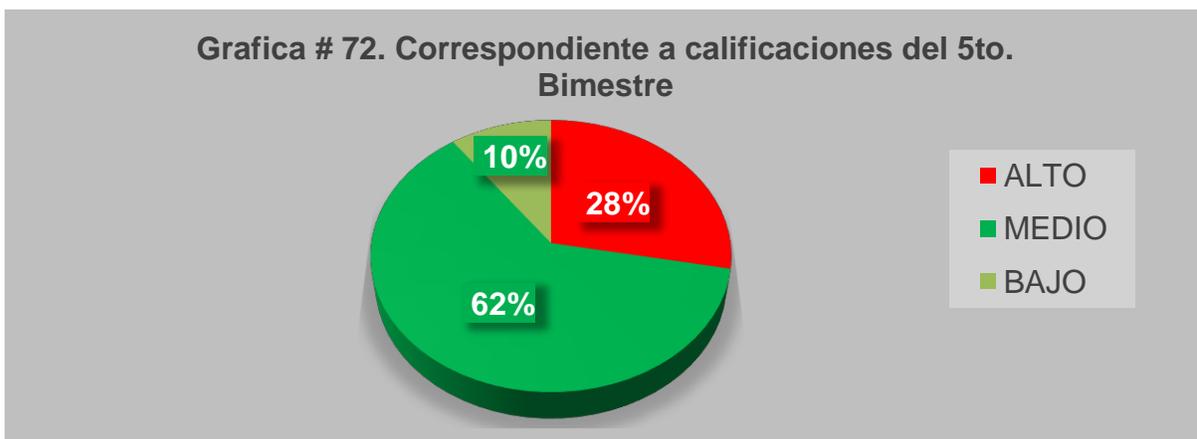
En la Grafica No.70 Se muestra el 100% de los adolescentes a los que se les pregunto si asisten a la escuela con una actitud positiva, el cual todos indicas que SI.

Descripción de la Grafica No. 71



En la Grafica No.71 Se muestra el 100% de las calificaciones de los adolescentes participantes, del 4to. Bimestre, en el cual el 31% de ellos muestra calificaciones altas, el 45% indican calificaciones medias y el 24% señalan calificaciones bajas.

Descripción de la Grafica No. 72



En la Grafica No.72 Se muestra el 100% de las calificaciones de los adolescentes participantes, del 5to. Bimestre, en el cual el 28% de ellos muestra calificaciones altas, el 62% indican calificaciones medias y el 10% señalan calificaciones bajas.

7.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Para realizar el análisis de resultados, se utilizó, el cuestionario de Autoestima, la escala de Autoestima de Resemberg para poder implementar un curso-taller motivacional. Los resultados obtenidos fueron representados mediante distintos gráficos.

La autoestima cumple un papel de gran importancia dentro de la vida de cualquier ser humano, es en la adolescencia donde más este sentimiento de valía personal influye en cualquiera de los ámbitos donde se desenvuelve el adolescente, ya sea familiar, social, personal o escolar, es por eso que retomar Fortalecer y dar a conocer la importancia que tienen estos conceptos es uno de los objetivos con lo que se trabajó mediante el cuestionario, la escala de Autoestima de Rosemberg y el curso-taller.

La manera en cómo se trabajo fue de la siguiente: antes de la implementación del curso-taller, se aplicó por primera vez el cuestionario de Autoestima de Rosemberg, posteriormente, se llevó acabo el curso-taller y finalmente se aplicó por segunda vez el cuestionario y la escala de Autoestima de Rosemberg, para evaluar el impacto que tuvo el curso-taller con los adolescentes. Cabe señalar que el cuestionario aplicado consta de 25 preguntas, calcificadas en 4 áreas: personal, familiar, social y escolar, lo que corresponde a la escala de Autoestima de Rosemberg consta de 10 itms, frases de las cuales cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. El curso-taller consta de diez sesiones, en las cuales se retoman temas como Autoconcepto, Autoestima, tipos de autoestima y factores que influyen en ella (familia, escuela, sociedad), adolescencia y sus características, estilos de aprendizaje e inteligencia emocional.

Se realzo la aplicación a 29 adolescentes de los actuales solo se evaluó a 26 pues fueron lo que cumplieron con los criterios de inclusión en la primera aplicación, en el

curso taller y en la segunda aplicación, en donde se obtuvieron los siguientes resultados.

Items I: El sentirse apreciado hace que un 27% este muy de acuerdo con esto y un 8% en desacuerdo, sin embargo en la segunda aplicación se nota un diferencia positiva al lograr que incrementara al 58%, esto corrobora que los sentimientos de valía personal incrementan a medida que se refuerzan.

En el Items II: El convencerse de tener buenas cualidades logra obtener un 38% y para la segunda aplicación se obtiene un incremento al 54%. Referente al porcentaje de creer tener más defectos se observa un decremento del 12% al 4%, esto logra aumentar de forma positiva la aceptación valor que como adolescentes se otorgan propiamente.

De acuerdo al Items III: al cuestionar si se sienten capaces de hacer cosas tan bien como los demás, se muestra un aumento del 31% al 35% al estar de acuerdo, mientras que existe una disminución del 27% al 11% en no estar de acuerdo, el creer que no se puede lograr las cosas se debe a las malas experiencias, la toma de decisiones y el miedo a equivocarse que paralizan en la mayoría de las ocasiones a no creer que todos son capaces de lograr cosas en igual medida que los demás, y aunque es importante pensar que aunque no todos tenemos las mismas habilidades o destrezas podemos desarrollarlas.

Referente al Items IV: En tener una actitud positiva hacia sí mismo el 38% menciona estar muy de acuerdo, aumentando al 54% en la segunda aplicación, el 58% decreto al 42% en estar de acuerdo y el 4% se mantuvo en desacuerdo en ambas aplicación. Esto debido a que la actitud que mostramos es variante de acuerdo al ambiente y la situación en la que nos encontremos.

El Items V muestra: un aumento del 42% al 50% en estar de acuerdo en sentirse satisfechos consigo mismo, también disminuyo del 12% al 8% el estar en

desacuerdo, esto indica que la satisfacción personal al igual que el aprendizaje está en constante crecimiento, debido a que como seres humanos siempre estamos en la búsqueda de ser mejores personas.

Lo que respecta al Items VI: refiere al sentimiento de creer en no tener mucho de que estar orgulloso, en donde el 46% incrementa al 54% en estar de acuerdo y el 27% disminuye al 15% al estar en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de los adolescentes coinciden en creer que no tienen mucho de que estar orgullosos.

El Items VII: hace cuestionar, si en general los adolescentes se inclinan en pensar que son fracasados, un 27% aumento para la segunda aplicación al 34% en estar muy de acuerdo, el 35% disminuyo al 27% al estar en desacuerdo, por lo que el fracaso refleja una insatisfacción del ser humano que crea frustración y a su vez esto paraliza al ser humano ante la superación, en esta ocasión la forma errónea de pensar eso disminuyo.

Para el Items VIII: se cuestiona si les gustaría sentir más respeto por ellos mismos, en donde el 23% aumenta al 54% en estar de acuerdo, el 27% se mantiene en ambas aplicaciones refiriendo el estar en desacuerdo.

De acuerdo al Items IX: el 23% incrementa al 34% estando de acuerdo, el 42% disminuye al 27% estando en desacuerdo, al pensar que son inútiles, Cabe señalar que en esta ocacion el cambio no fue de forma positiva después de la primera aplicación pues la mayoría de los adolescentes sigue pensando que son inútiles, ya que la forma en como nos referimos a nosotros mismo, de cierta manera se ve afectada por comentarios, etiquetas u experiencias que marcan alguna etapa o proceso de la vida.

Finalmente lo que respecta al Items X: un 31% indica estar de acuerdo, al creer que no son buenas personas, esto incrementa al 54% en la segunda aplicación y disminuye del 31% al 15% al estar en desacuerdo, esto indica que son más las

personas que creen que no son buenas personas y mantiene sentimientos de inferioridad e inseguridad, ya que desierta forma se exterioriza lo que las demás personas creen de nosotros, no lo que uno mismo cree de sí.

Es importante mencionar que los porcentajes anteriormente descritos, solo representan, los resultados obtenidos de la primera y segunda aplicación de la escala de Autoestima de Rosemberg del antes y después del curso-taller.

Lo que respecta a la los datos obtenidos del cuestionario que se les aplico antes y después del curso-taller son los siguientes, tomando en cuenta solo las 6 primeras preguntas que corresponden a la clasificación del cuestionario del área Personal.

En la pregunta 1: referente a la satisfacción de sí mismo se muestra que la mayoría de los adolescentes en ambas aplicaciones respondió de forma satisfactoria ya que de un 88% incremento al 96% en la segunda aplicación, esto indica que la satisfacción es meramente el valor que mostramos hacia sí mismos.

Por otra parte en la pregunta 2: al pensar si son chicos listos, con un 86% en las dos aplicaciones la mayoría de los sujetos indican que si se consideran de esta manera. El pensar que son capaces de rebasar sus mismos límites, crea una mentalidad más objetiva para la vida adulta.

De acuerdo a la pregunta 3: el 85% indica que en su persona sobresalen las virtudes mientras que después del curso-taller fue el 100% quienes pensaban esto. Logrando descartar los defectos.

Mientras que en la pregunta 4: el querer cambiar alguna parte de su cuerpo corresponde al 38% aumentando al 42%, ya que la insatisfacción con su físico, repercute en mayor medida en esta etapa ya que los cambios físicos, así como las etiquetas que son puestas socialmente afectan en gran medida la autoimagen de los adolescentes.

Así también en la pregunta 5: los adolescentes están de acuerdo en un 100% en tener metas y objetivos en su vida, esto implica tener una visión de lo que se es y lo que se quiere llegar a ser.

En relación a la pregunta 6: los sentimientos de tristeza y preocupación no afectan del todo a los adolescentes, pues del 35% disminuye al 15% en tener estos sentimientos, el aumento del 65% al 85% dice no tenerlos. Esto debido a que la estancia en la escuela si bien puede ser un reflejo de las emociones internas, también suelen ser una distracción ante dichos sentimientos.

Por consiguiente las siguientes siete preguntas, indican los datos de la clasificación del área Familiar del mismo cuestionario en donde la pregunta 7: hace referencia a que los adolescentes no notan la exigencia por parte de sus padres en relación a sus estudios, pues del 46% que dijo que no les exigían demasiado, incremento al 58%, dejando ver de cierto modo la ausencia o desinterés de los padres, ya que en muchas circunstancias, el tiempo brindado a los hijos para cuestionar o exigir sus estudios, es justificada por parte de los padres, por el trabajo, problemas familiares, falta de tiempo.

En la pregunta 8: incremento del 88% al 96% el apoyo que tiene el adolescente por parte de sus padres en relación a sus estudios, cabe mencionar que el apoyo no solo se debe referir a la cuestión económica, sino también emocional, para crear una estabilidad en el alumno.

Referente a la relación que se genera entre los padres y miembros de la familia con el alumno, en la pregunta 9 señala que el 81% aumento al 88% al indicar que dichas relaciones familiares no perjudican su aprendizaje escolar, solo a un 19% le afecta dicha relación. Es importante retomar que la mayoría de los adolescentes trabaja en el campo o realizando otras actividades, lo que permite que no sea hasta cierto punto la familia quien perjudique su aprendizaje, sino más bien, no pasa mucho tiempo en familia.

Lo que respecta a la pregunta 10: indica que los adolescentes mantiene una buena comunicación con su familia pues solo el 12% de ellos dice no entablar buena comunicación, debido a que la comunicación familiar genera en ciertas ocasiones conflictos, choques en cuestión de ideas o problemas por la autonomía que en esta etapa los adolescentes manifiestan o bien se sienten atacados e incomprendidos.

Por otra parte en la interrogante numero 11: el 100% de los adolescentes se sienten a gusto estando con su familia, ya que la familia es el vínculo más cercano a ellos y son las personas con las que comparte gran parte de su tiempo y aun que en ocasiones se generan roces, es la familia quien brinda la calidez, el apoyo emocional y económico a los adolescentes.

De la pregunta 12: el 77% de los sujetos muestran de forma positiva que si existe igualdad entre los miembros de su familia solo el 23% refiere que no está de acuerdo con la igualdad que existe en su hogar, esta desigualdad genera en los adolescentes, frustración, enojo, resentimiento, pues se siente inferior, generando pensamiento negativos como inseguridad, aislamiento o bien fracaso, hacia su persona, es de gran importancia fortalecer estas áreas.

Con la pregunta 13 se finaliza la clasificación del área familiar, en la cual los sujetos indican con el 73% en ambas aplicaciones, que la mayoría de las veces que no asisten a clases es por problemas o situaciones familiares, esto en su desempeño escolar repercute de gran manera, si bien mantiene una buena comunicación y se sienten a gusto estando con su familia, no quiere decir que cuando existan los conflictos familiares no repercuta de alguna manera en su aprendizaje escolar o bien emocional.

Continuando con la siguiente clasificación que el área social, correspondientes a solo cuatro pregunta, se puede decir que en la pregunta 14: al 27% los sujetos en las dos veces que se les pregunto indican que no se les dificulta hacer amigos, siendo solo el

27% a los que si se les complica, esta cuestión puede ser influenciada por una baja autoconfianza si bien esto refiere a la inseguridad que se tiene de si mismo.

Por otra parte en la pregunta 15: el compararse con las demás personas no es algo que los adolescentes hagan constantemente, ya que solo el 8% lo hace, de igual forma esto indica una inconformidad con su persona o bien busca una identidad y está en busca de querer ser alguien, tratando de imitar e igualarse a otras personas.

También, en la pregunta 16: la toma de decisiones, es algo que se ve influenciada por la opinión de los demás, teniendo un incremento del 58% al 65%, ya que solo el 42% que dijo no pedir opinión a los demás, genera una decremento al 35%.

Por ultimo en la pregunta 17: el 27% incremento a un 46% al creer necesitar que alguien más les diga que hizo algo bien para creer que estuvo correcto, se trata de nuevo de esa inseguridad que se obtiene de lo que nos rodea, el aprendizaje o reforzamiento que se obtiene de las demás personas no solo repercute en lo académico, sino también, en nuestra manera de fortalecer o afectar nuestra propia seguridad.

Para finalizar en esta área, las siguientes ocho preguntas corresponden al área escolar de la cual se obtuvo la siguiente información.

En la pregunta 18: el 65% de los adolescentes indican que durante su estancia en la escuela los profesores no les llaman constantemente la atención por sus conductas, solo al 35% de los alumnos se ven afectados por esta situación.

De la pregunta 19: se rescata que los profesores generan una explicación clara hacia los alumnos aun teniendo una disminución del 85% al 77%, si bien ellos mencionan que la explicación de las clases son claras ¿porque existen bajas calificaciones?, se debe mencionar que para que algo sea bien aprendido, se necesita del reforzamiento y la práctica, para que esto tenga mejores resultados.

De acuerdo a la pregunta 20: la comunicación entre los profesores y alumnos en buena ya que del 81% aumento al 88%, solo un 19% en la primera aplicación dijo no tener una buena comunicación. Destacando que la comunicación es primordial en cualquier ámbito, ya que esta genera un intercambio de información o ideas que hacen tener nuevos conocimientos.

Lo que respecta a la pregunta 21: el 81% de los adolescentes consideran que su desempeño escolar es el adecuado, solo el 19% indica que para ellos no lo es. Pues bien el desempeño escolar implica muchos aspectos tanto académicos que reflejan sus calificaciones, como sociales en donde influyen sus conductas hacia sus compañeros, también la implementación de valores y la responsabilidad que el asistir a una institución implica.

Así también en la interrogante 22: el 19% aumento al 35% de los adolescente que evitan expresar sus dudas por miedo a la burla, esto es uno de los problemas más comunes en los planteles educativos, la falta de respeto de un compañero a otro es algo que emocionalmente afecta el estado de confianza de los adolescentes.

También en la pregunta 23: la agresión emocional, verbal o física que se ve reflejado aun con una disminución del 46% al 38% de los alumnos que alguna vez han sentido algún tipo de agresión, es de cierta manera alarmante, situaciones de agresión dentro de la escuela, ya que no solo afecta a la persona que lo vive, sino también a su familia, amigos, y por supuesto que también afecta a su aprovechamiento escolar, situaciones de agresión generan sentimiento de inferioridad que hace que los sujetos busquen salidas (agresiones hacia ellos mismo, aislamiento, tristeza, traumas o la muerte) que los libere de esa situación.

Por otra parte en la pregunta 24: se observa un incremento del 46% al 58% ya que los adolescentes creen que la relación con sus amigos influye en su desempeño escolar, esto corrobora que las relaciones sociales influyen en la manera en cómo nos compramos, de acuerdo a las situaciones en la que no encontremos.

Por último en la pregunta 25: todos los adolescentes dicen asistir a la escuela con una actitud positiva, pues bien, siendo la escuela el segundo vínculo más cercano donde los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo y donde conviven a diario con profesores y compañeros esta se vuelve su segunda familia en donde tiene que generarse un ambiente agradable para que sea funcional.

Para finalizar, el fortalecer la autoestima y motivar el aprendizaje siendo uno de los principales objetivos del curso-taller, es de gran importancia evaluar el impacto que tuvo, este en sus calificaciones, por lo que se clasificó en alto (de 10 a 9), medio (de 8 a 7) y bajo (de 6 a 5). En el 4to. Bimestre se muestra con el 31% calificaciones altas. Al finalizar el curso-taller este porcentaje bajó al 28% esto es en el 5to bimestre, lo que respecta a las calificaciones medias, estas aumentaron del 45% al 62%, por último las calificaciones bajas disminuyeron, de un 24% al 10%. Esto quiere decir que aunque las calificaciones altas y medias variaron en cuestión de porcentaje son las calificaciones bajas las que tuvieron mayor impacto al disminuir el número de alumnos con promedios bajos,

Para reafirmar lo obtenido es importante resaltar que de acuerdo a los resultados obtenidos, de la escala de Autoestima de Rosenberg, así como en el cuestionario de autoestima que fueron aplicados a 26 alumnos, después de la segunda aplicación los resultados de alguna manera se vieron influenciados, de forma positiva, por la implementación del curso taller, ya que se motivó la autoestima y se mejoró el aprendizaje escolar de los adolescentes,

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

8. Conclusiones

- Con respecto al cuestionario aplicado, lo que respecta al área persona, podría decirse que esta afecta más a las mujeres con el hecho de sentirse menos listas e insatisfechas con su cuerpo y constantemente tener lapsos de tristeza y preocupación, aunque no es notorio esto en los hombres a algún si les preocupa lo referente a su cuerpo.
- Por otra parte los adolescentes, indican que se sienten satisfechos consigo mismos, lo cual ayuda a que tengan una buena visión de su persona.
- Al cuestionar si creían que tenían más virtudes que defectos, las virtudes son algo de lo cual hacen resaltar la personalidad de los sujetos, dejando a un lado los defectos, en donde no muestran importancia por ellos, las meta y objetivos en su vida nos son problema alguno, ya que todos mencionan que si tienen una visión en su vida.
- Pasando al área familiar y considerando que es este el vínculo, si mantiene una relación más estrecha con los miembros de ella es garantía de fortalecimiento de su autoestima.
- También se observó que, aparentemente en cuestión de exigencia escolar, no se muestra un aparente problema pues se sienten satisfechos con la exigencia que sus padres.
- El apoyo por parte de padres en relación a sus estudios, hace que ellos se sientan a gusto estando con sus familiares.
- La relación con los padres, hermanos o algún miembro de su familia, no perjudica en gran medida su aprendizaje escolar. Y es garantía del incrementando de una buena comunicación satisfactoria.

- Otro punto a destacar es la igualdad que existe dentro de sus hogares, del mismo modo en relación al área familiar, los adolescentes mencionan que llegan a faltar a clases constantemente, por alguna situación familiar. Si bien la comunicación, la igualdad y la satisfacción de sentirse a gusto estando en familia, no impide que, al presentarse los problemas familiares, estos repercutan en el desempeño escolar de los adolescentes.
- Por otra parte en el área social, se destaca la relación que mantiene los individuos socialmente y su comportamiento ante ciertas situaciones, en efecto, durante la interacción con los compañeros, los adolescentes muestran tener una mayor facilidad para hacer amigos y muestran interés en fortalecer esta habilidad de relacionarse con los seres que los rodean.
- Ahora bien, la comparación con las demás personas, es algo que los hombres hacen constantemente a comparación con las mujeres, para ellas no importa demasiado dicha comparación.
- Es importante resaltar que si necesitan pedir una opinión a los demás antes de tomar una decisión por lo esa inseguridad lleva a crear una necesidad de aprobación de las demás personas para saber que están bien.
- La última área es en relación a la interacción escolar, tomando en cuenta a los docentes y su interacción con los alumnos.
- Cabe mencionar que los sujetos, consideran que su desempeño escolar es el adecuado y que los profesores explican con claridad los temas vistos en clase, por tal motivo indican, que la relación y comunicación que mantienen dentro del aula con sus profesores es favorable para ellos, aunque es a los hombres a quienes constantemente les llaman la atención los profesores por las conductas inapropiadas que manifiestan en la escuela, conductas que tienen que ver en gran medida con la burla.
- Son las mujeres quienes en su mayoría reciben algún tipo de agresiones verbal por parte de sus compañeros, al intentar expresar sus dudas u opiniones, por todo lo anterior se concretó que la mayoría de ellos consideran asistir a la escuela con una actitud positiva.

- Para reforzar, en general se concluye que de acuerdo a los resultados obtenidos del cuestionario de Autoestima, la escala de Autoestima de Rosembreg y en relación con la implementación del curso-taller para fortalecer la autoestima, si mejoro de alguna manera la conducta de los adolescentes.
- Lo que respecta a sus calificaciones, al menos la mayoría de los alumnos con promedio debajo (de 7 a 6) en el cuarto bimestre, incrementaron su promedio en el quinto bimestre, algunos con una puntuación más significativa que otros.
- Se crea un ambiente de confianza fortaleciendo cada una de sus capacidades, actitudes y aptitudes, que en algunos no estaban del todo desarrolladas, más sin embargo se logró que las mujeres quienes carecen de aceptación físicamente logran apreciarse tal cual son y resaltar más sus cualidades que sus defectos, al reforzarse con la implementación de un curso-taller.
- Para los hombres, demostrar respeto hacia ellos mismos y a sus demás compañeros es significativo durante el curso-taller, su conducta mejoro dentro y fuera del aula.
- Cabe señalar que, todos los adolescentes tienen metas y objetivos en los cuales ellos mismos deberán trabajara para llevarlos a cabo.
- En relación al área familiar, aunque en las evaluaciones (cuestionario y escala) no se vio reflejado en gran magnitud el impacto que generan en relación a su aprendizaje escolar, por medio de las actividades realizadas durante el taller, es importante resaltar que valoran mucho el vínculo familiar, pero en algunos es significativamente notorio la falta de alguno de los padres, por lo que sus conductas son reflejo de esa ausencia.
- Por otra parte la relación con los profesores es buena y eso facilita la comunicación entre ambos y genera un ambiente agradable.
- Por todo lo anterior una autoestima estable, proporciona al adolescente su salud emocional satisfactoria para desarrollar mejor sus habilidades y su aprendizaje escolar.

8.1 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos y las conclusiones referidas, se dan las siguientes recomendaciones, con la finalidad de mejorar la autoestima y el aprendizaje escolar de los adolescentes en dicha escuela.

- Darle mayor seguimiento y fortalecimiento al proyecto, implementado las actividades relacionadas a los temas vistos periódicamente durante todo el ciclo escolar.
- Dado que existen muchas variables que pueden detonar la baja autoestima, la escuela como los docentes deberían de orientar y evaluar mediante programas educacionales, a los adolescentes durante todo el ciclo escolar, para fomentar el bienestar emocional, físico y social en el plantel educativo.
- Fomentar y hacer valer los valores fundamentales dentro y fuera del salón.
- Sería preciso que los orientadores de cada grupo adapten un tiempo específico para proporcionar información básica (por medio de folletos, trípticos o conferencias), con temas relacionados a la alimentación, sexualidad, valores, o temas de interés para los adolescentes, con la finalidad de crear, una mentalidad que valla a la par con su desarrollo. Incluso pueden ser los mismos adolescentes con la ayuda de los profesores, quienes mediante una organización, cada grupo en determinado periodo se a el encargado de proporcionar esta información a su demás compañeros creando al mismo tiempo que ellos se interesen en responder esas dudas respecto a si mismos.
- Crear talleres por parte de algún docente o practicante, donde se realicen actividades de autoconocimiento, valoración personal y que logre conocerse a

ellos mismos, para canalizar toda la tensión emocional, expresando su sentir, siendo escuchados y escuchar a sus demás compañeros, los talleres deberán ser implementados durante todo el ciclo escolar para fortalecer continuamente los resultados obtenidos.

- Se recomienda incluir a los padres de familia en actividades en conjunto con sus hijos, para crear una mayor interacción, comunicación y ambiente familiar, de esta manera los padres conozcan un poco más de la personalidad de sus hijos.
- En relación al diagnóstico que se realiza a los alumnos, al inicio del ciclo escolar en referencia, a los estilos de aprendizaje de cada uno de ellos, sería primordial que esta información se imprimieran por parte de los profesores para determinar y adaptar sus clases de acuerdo a los resultados obtenidos.
- Elaborar programas de entonamiento que estén dirigidos a los docentes y padres de familia, con el fin de hacer énfasis, en reconozcan la importancia de la autoestima como parte fundamental para lograr la integridad y realización personal de ellos mismos como de los adolescente e individuos que los rodean, al mismo tiempo que tanto padres como docentes estén capacitados para reaccionar de forma adecuada ante situaciones futuras, dentro o fuera de la escuela.
- Retomar y fortalecer los temas de educación socioemocional del nuevo modelo educativo.

8.2 Glosario

A

Adolescencia: Es un periodo que se inicia con la pubertad y termina con la madurez, esto ocurre por lo general desde los 12 o 13 años hasta los 18 o 19 años de edad.

(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Adolescente: Individuo que se encuentra en la adolescencia. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

Adulto: Individuo que ha terminado su crecimiento, con un nivel de inteligencia requerido para pasar ciertas pruebas de vida. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Aislamiento: Existencia separada por un grupo de organismos respecto a otros de la misma variedad o especie. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Amor: Sentimiento intenso de devoción, afecto o apego hacia otras personas. (Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Aprender: Adquirir el conocimiento de alguna cosa por medio de estudio o de la experiencia. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Aprendizaje: Cambio más o menos permanente en la conducta o una tendencia conductual, como resultado de la experiencia. (Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Aprendizaje por observación / Social: Tipo de aprendizaje en el cual el factor clave es la observación que el aprendiz hace de la conducta de los demás. Por lo común. Un padre, hermano mayor o un compañero admirado proporciona un modelo. La persona aprende por imitación social, un proceso que comprende la copia consiente de la conducta del modelo. En esta forma se adquieren muchos rasgos conductuales, hábitos y actitudes sociales. Por tanto el aprendizaje social es un factor importante en el proceso general de socialización un proceso en el que se desarrollan conductas aceptables para la familia y la cultura en conjunto.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Autoconcepto: Conjunto de conceptos que se tienen acerca de uno mismo, en términos de inteligencia, creatividad, intereses, aptitudes, rasgos conductuales y apariencia personal. El autoconcepto, puede ser generalmente positivo o negativo. Si es positivo, la persona, por lo normal se siente capaz y atractiva, si es negativo, el individuo se siente ineficiente y carente de atractivo.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Autoestima: Evaluación del Yo; una autclasificación informal en términos de valor personal.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

C

Carácter: Aquellos rasgos de la personalidad que sobresalen e identifican a un individuo; las manifestaciones externas de la personalidad.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Cognición: Término empleado para designar todos los procesos que implica la acción de conocer. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Conciencia: Parte de la personalidad humana que le dice al individuo lo que está bien y lo que está mal. Es el agente del Yo moral.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Conducta: Modo de reacción muscular o glandular del organismo frente a un estímulo o cualquier comportamiento del individuo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Consiente: Que “siente” o posee vida psíquica, es decir, que tiene sentimientos y sensaciones. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Creencia: Completo crédito a un hecho o noticia, religión, secta, fe o convicción. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

Cultura: Costumbres, actos, creencias y formas sociales integradas que practica un grupo o tribu determinado. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

D

Desarrollo: Cambios que se presentan en la estructura y forma de un organismo individual, desde el origen hasta la madurez. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Desarrollo psíquico: desenvolvimiento u organización progresiva de la vida mental y de la conducta en el individuo que va desde la vida embrionaria hasta la madurez. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Destreza: Facilidad y presión en la ejecución de actos. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

E

Emoción: Experiencia o estado psíquico caracterizado por un grado muy fuerte de sentimiento y acompañado casi siempre de una expresión motora a menudo muy intensa. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Escuela: Instituto para la instrucción a aprendizaje de cualquier grado. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Estímulos: Energía externa a un receptor que excita a este u objeto o suceso externo o interno o un aspecto de ese objeto, o cambio en el aspecto del objeto que provoca o modifica una experiencia en algún organismo vivo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Estructura: Características de un todo o unidad organizados con especial referencia a la interdependencia de posición de sus partes.(Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Etapas: Mesetas durante el desarrollo en las cuales no se presenta ningún cambio obvio en el crecimiento, maduración, aprendizaje o desempeño. Con frecuencia, durante una etapa habrá un periodo de estabilidad relativamente largo.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Experiencia: Integración de los fenómenos psíquicos de un individuo en un momento dado o durante cierto periodo, en el cual acontecieron hechos de algo vivido, gozado o sufrido. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

F

Familia: Unidad que está formada por los padres y el hijo o hijos, esta unidad es el núcleo de lo que se considera como una estructura familiar.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Felicidad: Estado de satisfacción general caracterizado por el contento con la vida en conjunto. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

H

Habilidades: Aptitudes para la reacción de tipo simple o complejo. Psíquico o motor, que han sido aprendidas por un individuo hasta el grado de poder ejecutarlas con rapidez y esmero. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

I

Identidad: Sentido sólido del Yo. Sensación de saber quién se es realmente.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Inconsciente: Caracteriza a una actividad que ocurre sin que el organismo que la ejecuta se dé cuenta de ella. Procesos dinámicos que no llegan a la conciencia a pesar de su eficacia e intensidad y a los cuales ningún esfuerzo de voluntad ni ningún acto de la memoria pueden traer a la experiencia consciente. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Inseguridad: Falta de seguridad e incertidumbre, duda o vacilación. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

Inteligencia: Capacidad de una persona para pensar lógicamente, resolver problemas. Comprender las relaciones, emplear los símbolos matemáticos e interpretar conceptos, así mismo la capacidad global del individuo para actuar con

propósitos específicos pensar con racionalidad y enfrentarse al entorno con efectividad.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Interacción: Relación entre dos unidades o individuos de cualquier clase, cuya actividad se ve identificada con la otra. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

L

Lenguaje: Cualquier sistema de comunicación entre dos o más seres, mediante símbolos convencionales. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

M

Maduración: Proceso general de crecimiento en un sentido tanto biológico como psicológico. Se deriva de una palabra latina que significa “formado” o “de edad completa”. Y ocurre a lo largo del tiempo y se asocia estrechamente con el desarrollo en general.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Madurez: Estado de completo desarrollo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Madurez mental: Estado o consecución de un desarrollo general completo de la vida mental y la conducta en un individuo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Mecanismo de defensa: Conjunto de procesos psicológicos involuntarios que protegen al individuo contra los aspectos más molestos de la realidad, proporcionan un amortiguador entre los hechos desagradables y las amenazas a la inseguridad de la personalidad.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Melancolía: Tipo de desequilibrio mental caracterizado por depresión emotiva e inhibición o agitación motora. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Meta: Resultado final de cualquier actividad de un organismo que trata de conseguir. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Motivación: Razones que explicarían el acto de un individuo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

P

Patrona: Muestra o modelo que debe copiarse o imitarse. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Patrón conductual: Ordenamiento temporal o parcial de respuestas. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Pensamientos: Tipo de experiencia ideacional simbólica. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Personalidad: Organización integrada por todas las características cognitivas, efectivas y físicas de un individuo tal como se manifiesta a diferencia de otros. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Prototipo: Ejemplar, cosa, individuo, situación original o primer molde. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

R

Razonamiento: Proceso cognitivo que comprende la evaluación de hechos, la elaboración de deducciones y el logro de una conclusión.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Rebeldía: Rasgo conductual que se caracteriza por una resistencia a aceptar la autoridad adulta. (Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Reforzamiento: Consecuencia, o resultado de una acción que ejerce el efecto de aumentar las probabilidades de que se repitan acciones similares en el futuro.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Refuerzo: Acción de un proceso nervioso excitante sobre otro de tal índole que aumenta la intensidad o eficacia del segundo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Relaciones familiares: Conducta social entre padre e hijo. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Rendimiento bajo en la escuela: Desempeño académico por debajo de la aptitud y capacidad del individuo implica una falta de motivación o una baja necesidad de logros en contraste con la necesidad alta.(Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

Responsabilidad: Cargo u obligación moral que se le da a un sujeto en específico. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

S

Seguridad: Actitud de confianza en las propias creencias o conductas. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Sentimientos: Experiencia o disposición afectiva compuesta principalmente de ideas y sensaciones viscerales. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Social: Refiere a la relación específica de los individuos con otros miembros de la especie que tiene en común hábitos característicos adquiridos por medio de la experiencia con otros individuos. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

Sociedad: Grupo de individuos de cualquier especie que viven en relación mutua y cooperan en diversas actividades. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

T

Teoría: Principio general o fórmula que tiene por objeto explicar algún grupo de fenómenos. (Warren, C. H. (2002). Diccionario de psicología. México: Fondo de Cultura Económica.)

V

Vínculo: Unión o atadura entre un sujeto u otro. (Poudevida, R. A. (2016). Diccionario Porrúa. México: Porrúa.)

Y

Yo: Es el “Ego” de la personalidad, está orientado hacia la realidad y se dice que adopta del principio de realidad. (Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.)

8.3 Bibliografía

- Aberastury, A (2012). La adolescencia normal. México: Paidós.
- Alonso, N. (2006). Educación emocional para la familia. Encuentro de esencias. México: PEA.
- Álvarez, I. M. A. (2001). Autoestima para todos. México: Paidós.
- Álvaro, J. A. (2007). Psicología Social: Perspectivas psicológicas y sociales. México: McGrawHill.
- Anderson, R. J. (2001). Aprendizaje y memoria un enfoque integral. México: MacGrawHill.
- Bolles, C. R. (2006). Teoría de la motivación. México: Trillas
- Branden, N. (1994). El poder de la autoestima. México: Paidós.
- Branden, N. (2015). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.
- Bruno, F. J. (2012). Diccionario de psicología infantil. México: Trillas.
- Cardenal, H. V. (1999). El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Magala: Aljibe.
- Chong, A. P. O. (2007). Taller de desarrollo humano II. México: Trillas.
- Cortes, P. M. T. (2014). Metodología de la investigación. México: Trillas.
- Dabdoub, A. L. (2012). Habilidades básicas del pensamiento. México: Trillas.
- Froufe, M. (2011). Psicología del aprendizaje. Madrid/España: Paraninfo.
- García, C. A. (2008). La felicidad como proyecto de vida. México: Trillas.
- García, G. E. (2012). Vygotsky la construcción histórica de a psique. México: Trillas.

- Givaudan, M. (2016). Soy adolescente. México: Alamah.
- Goleman, D. (2016). La inteligencia emocional. México: Zeta Bolsillo.
- González, N. J. J. (1999). Dinámica de grupos: Técnicas y tácticas. México: Pax México.
- González, R. C. M. (2008). Taller de desarrollo humano I. México: Trillas.
- Gutiérrez, M. F. (2005). Teorías del desarrollo cognitivo. España: McGrawHill.
- Hernández, S. R. (2014). Metodología de la investigación. 6ta. Edición. México: McGrawHill.
- Herrera, V. M. A. (2008). Metodología de la investigación 1. Un enfoque dinámico y creativo. México: Esfinge.
- Hurlock, B. E. (1999). Psicología de la adolescencia, México: Paidós.
- Islas, N. N. (2012). Didáctica práctica: Diseño y preparación de una clase. México: Trillas.
- Izquierdo, M. C. (2009). El mundo de los adolescentes. México: Trillas.
- López, R. E. O. (2009). Los procesos cognitivos de la enseñanza – aprendizaje. México: Trillas.
- Macías, V. T. G. (2014). Ser adolescente. México: Trillas.
- Maldonado, L. A. (1998). Aprendizaje cognición y comportamiento humano. Madrid: biblioteca nueva.
- Meece, L. J. (2000). Desarrollo del niño y del adolescente para educadores. México: McGrawHill.
- Mora, M. (2006). Autoestima. Madrid: síntesis.
- Morris, L. B. (2001). Bases psicológicas de la educación. México: Trillas.

- Nathan, B. H. E. (2000). Psicología de la personalidad. Madrid: Prentice hall.
- Neisser, V. (1999). Psicología cognitiva. México: Trillas.
- Papalia, E. D. (2005). Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. México: McGrawHill.
- Papalia, I. F. (2012). Desarrollo humano. México: McGrawHill.
- Pimienta, P. J. H. (2012). Estrategias de enseñanza – aprendizaje. México: Pearson.
- Ralury, P. A. (2012). Diccionario Porrúa de la lengua española. México: Porrúa.
- Rojas, M. E. (2003). Quien eres. De la personalidad a la autoestima. México: Temas de hoy.
- Serrano, A. N. (2008). Competencias e inteligencia. Desde la educación inicial hacia la vida. México: Trillas.
- Soto, C. J. B. (2003). Desarrollo humano 1. Somos adolescentes. México: Trillas.
- Staton, F. T. (2008). Como estudiar. México: Trillas.
- Suarez, D. R. (2014). La educación, estrategias de enseñanza – aprendizaje. México: Trillas.
- Suarez, P. C. A. (2004). Desarrollo humano II. Adolescencia. México: Trillas.
- Suarez, P. C. A. (2004). Desarrollo humano III. Adolescencia. México: Trillas.
- Vaquero, C. C. (201). Psicología. México: Esfinge.
- Velasco, M. G. G. (2011). Date cuenta. Orientación y tutoría 3. México: Kyron.
- Velasco, M. G. G. (2014). Orientación y tutoría segundo grado. México: Kyron.
- Velasco, O. E. J. (2008). Encontrando mi adolescencia con valores y autoestima. México: Neza Editorial.

Vygotsky, L. (2010). Lev Vygotsky pensamiento y lenguaje. España: Paidós.

Zorrilla, A. s. (2010). Introducción a la metodología de la investigación. 2da. Edición.
México: Cal y Arena

CIBERGRAFIA

Castro, S. (2006). *Los estilos de aprendizaje en la enseñanza y el aprendizaje: una propuesta para su implementación, desde*

<file:///C:/Users/ALEJANDRA/Downloads/Dialnet/LosEstilosDeAprendizajeEnLaEnsenanzaYElAprendizaje-2051098.pdf>

García-Allen, J. (S. F.). *Los cuatro tipos de autoestima*. Desde

<https://psicologiaymente.net/psicologia/4-tipos-de-autoestima#!>

Hernández. L. Y. A (2013) *Formación y elementos de la Autoestima*. Desde

<https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/09/formacion-y-elementos-de-la-autoestima/>

Riviere, Á. (1992) *la teoría del aprendizaje: implicaciones educativas*. Desde

http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/185/cd/material_complementario/m6/Teoria_social_aprendizaje.pdf

Roche, O. R. (S. F.) *La Autoestima*. Desde

<http://www.dandros.com.mx/books/Autoestima%20-%20Mmercelux.pdf>

Rodríguez, N. C. (S.F) *Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención*.

Desde <http://www.ijpsy.com/vomunen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-Es.pdf>.

Ruiz, A. Y.M. (2010) *Aprendizaje Vicario: Implicaciones educativas en el aula*. Desde

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7465.pdf>

Torres, G. (2012) *La Autoaceptación*. Desde <http://psicogtm.blogspot.mx/2012/06/la-autoaceptacion.html>

Triglia, A. (S.F). *Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura*. Desde

<https://psicologiaymente.net/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>

Nuño, C. R. (2003). *La autoestima del adolescente. Desde*
http://www.academia.edu/10922936/LA_AUTOESTIMA_DEL_ADOLESCENTE

ANEXOS



CURSO-TALLER DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE ESCOLAR EN ADOLESCENTES DE 13 a 15 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL NO. 0365 “HERMENEGILDO GALEANA” DE LA COMUNIDAD DE SAN SIMÓN EL ALTO DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2017–2018.

Resumen

La autoestima es imprescindible para el desarrollo integral del alumno como persona. Es una cualidad básica para el éxito en las relaciones sociales, la superación de retos personales y los logros académicos. El desarrollo de la autoestima coincide en gran parte con la edad escolar, y depende mayormente de los contextos más cercanos al adolescente: la familia y la escuela. Es por ello, que desde la escuela es un deber y una responsabilidad guiar al adolescente para el desarrollo de una autoestima sana. El presente curso-taller, persigue dicho objetivo a través de un plan de sesiones durante un tiempo determinado dentro del curso académico. Dichas dinámicas están destinadas a realizarse durante el V Bimestre (mayo-junio), llevándolas a cabo con adolescentes de 13 a 15 años que corresponden a un grupo de 2°.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

I.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- 1.- Definición de Autoconcepto y autoestima
2. Tipos de Autoestima
3. Factores que influyen en la autoestima
 - 3.1. La familia
 - 3.2. La escuela
 - 3.3. Sociedad
4. Desarrollo evolutivo de la autoestima
5. Autoestima y bienestar emocional
6. Inteligencia emocional
7. Definición de adolescencia
 - 7.1 Características de la adolescencia
8. Definición de aprendizaje y tipos de aprendizaje
9. Autoestima y rendimiento académico

II.- CURSO-TALLER DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE ESCOLAR.

2. Justificación
3. Contextualización

4. Objetivos

5. Competencias (campos formativos)

6. Cronograma de sesiones

7. Desarrollo de sesiones

3.- ¿CONSIDERAS QUE TIENES MAS CUALIDADES O DEFECTOS? (MARCA TRES.)

A) CUALIDADES

B) DEFECTOS

---Respetuoso

---irrespetuoso

---Responsable

---irresponsable

---Amable

---mentiroso

---Puntual

---agresivo

---Inteligente

---impuntual

---Agradable

---explosivo

---Honesto

---desobediente

---Sincero

---rencoroso

4.- ¿ME GUSTARÍA CAMBIAR ALGUNAS PARTES DE MI CUERPO?

A) SI

B) NO

5.- ¿TENGO METAS Y OBJETIVOS EN MI VIDA?

A) SI

B) NO

6.- ¿SIENTO SENTIRME TRISTE Y PREOCUPADO (A) CONSTANTEMENTE?

A) SI

B) NO

ÁREA FAMILIAR

7.- ¿MIS PADRES ME EXIGEN DEMASIADO EN MIS ESTUDIOS?

A) SI

B) NO

8.- ¿RECIBO EL APOYO QUE QUISIERA POR PARTE DE MIS PADRES EN RELACIÓN CON MIS ESTUDIOS?

A) SI

B) NO

9.- ¿CONSIDERO QUE LA RELACIÓN CON MIS PADRES O ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA PERJUDICA MI APRENDIZAJE ESCOLAR? SUBRAYA EL MIEMBRO DE LA FAMILIA

-PADRE -HERMANOS -ABUELOS

A) SI B) NO -MADRE -TIOS

10.- ¿MANTENGO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON MIS PADRES Y HERMANOS?

A) SI B) NO

11.- ¿ME SIENTO A GUSTO ESTANDO CON MI FAMILIA?

A) SI B) NO

12.- ¿CONSIDERO QUE HAY IGUALDAD ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA?

A) NUNCA B) POCO C) A VECES D) MUCHO E) SIEMPRE

13.- ¿FALTO A CLASES POR PROBLEMAS O SITUACIONES FAMILIARES?

A) NUNCA B) POCO C) A VECES D) MUCHO E) SIEMPRE

ÁREA SOCIAL

14.- ¿SE ME DIFICULTA HACER AMIGOS?

A) SI B) NO

15.- ¿ME COMPARO CON LAS DEMÁS PERSONAS CONSTANTEMENTE?

A) SI B) NO

16.- ¿ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PIDO OPINIÓN A LOS DEMÁS?

A) SI B) NO

17.- ¿NECESITO QUE ALGUIEN ME DIGA QUE HICE ALGO BIEN PARA CREER QUE ESTUVO BIEN?

A) SI B) NO

ÁREA ESCOLAR

18.- ¿DURANTE MI ESTANCIA EN LA ESCUELA EL PROFESOR CONSTANTEMENTE ME LLAMA LA ATENCIÓN POR MIS CONDUCTAS?

A) SI B) NO

19.- ¿CONSIDERO QUE LOS PROFESORES ME EXPLICAN CON CLARIDAD LOS TEMAS VISTOS EN CLASE?

A) SI B) NO

20.- ¿MANTENGO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON MIS MAESTROS?

A) SI B) NO

21.- ¿CONSIDERO QUE MI DESEMPEÑO ESCOLAR ES EL ADECUADO?

A) SI B) NO

22.- ¿EVITO EXPRESAR MIS DUDAS U OPINIONES POR MIEDO A LA BURLA?

A) SI B) NO

23.- ¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO AGREDIDO, EMOCIONAL, VERBAL, O FÍSICAMENTE POR ALGUNO DE TUS COMPAÑEROS?

A) SI B) NO

24.- ¿CREES QUE LA RELACIÓN CON TUS AMIGOS INFLUYE EN TU DESEMPEÑO ESCOLAR?

A) SI B) NO

25.- ¿ASISTES A LA ESCUELA CON UNA ACTITUD POSITIVA?

A) SI B) NO

APRENDE A:
CONOCERTE, ACEPTARTE
AMARTE, RESPETARTE,
CONSTRUIRTE, VALORARTE
Y DAR SIEMPRE LO MEJOR DE TI

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere 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 mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi 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 mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				



51

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO:

Identificar la percepción que tiene el adolescente de sí mismo y del entorno en el que se desenvuelve.

INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario consta de 25 preguntas clasificadas por 4 áreas: personal, familiar, social y escolar, lee detenidamente cada una de las preguntas y contesta con sinceridad, tomando en cuenta las opciones que se te dan como respuesta y subraya la que tú consideres, para subrayar el cuestionario utiliza lápiz, si te equivocas corrige borrando **no taches**, si te surge alguna duda mientras subrayas, levanta la mano y te ayudare.

ÁREA PERSONAL

1.- ¿EN CONJUNTO ME SIENTO SATISFECHO CONMIGO MISMO?

A) SÍ

B) NO

2.- ¿PIENSO QUE SOY UN CHICO(A) LISTO (A)?

A) SÍ

B) NO

5/2

3.- ¿CONSIDERAS QUE TIENES MAS CUALIDADES O DEFECTOS? (MARCA TRES.)

A) CUALIDADES B) DEFECTOS

- | | |
|--|------------------|
| ---Respetuoso | ---irrespetuoso |
| ---Responsable | ---irresponsable |
| <input checked="" type="checkbox"/> ---Amable | ---mentiroso |
| ---Puntual | ---agresivo |
| ---Inteligente | ---impuntual |
| <input checked="" type="checkbox"/> ---Agradable | ---explosivo |
| ---Honesto | ---desobediente |
| <input checked="" type="checkbox"/> ---Sincero | ---rencoroso |

4.- ¿ME GUSTARÍA CAMBIAR ALGUNAS PARTES DE MI CUERPO?

A) SI B) NO

5.- ¿TENGO METAS Y OBJETIVOS EN MI VIDA?

A) SI B) NO

6.- ¿SIENTO SENTIRME TRISTE Y PREOCUPADO (A) CONSTANTEMENTE?

A) SI B) NO

ÁREA FAMILIAR

7.- ¿MIS PADRES ME EXIGEN DEMASIADO EN MIS ESTUDIOS?

A) SI B) NO

8.- ¿RECIBO EL APOYO QUE QUISIERA POR PARTE DE MIS PADRES EN RELACIÓN CON MIS ESTUDIOS?

A) SI B) NO

9.- ¿CONSIDERO QUE LA RELACIÓN CON MIS PADRES O ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA PERJUDICA MI APRENDIZAJE ESCOLAR?

A) SI B) NO

10.- ¿MANTENGO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON MIS PADRES Y HERMANOS?

A) SI B) NO

11.- ¿ME SIENTO A GUSTO ESTANDO CON MI FAMILIA?

A) SI B) NO

12.- ¿CONSIDERO QUE HAY IGUALDAD ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA?

A) SI B) NO

13.- ¿FALTO A CLASES POR PROBLEMAS O SITUACIONES FAMILIARES?

A) NUNCA B) POCO C) MUCHO D) SIEMPRE

ÁREA SOCIAL

14.- ¿SE ME DIFICULTA HACER AMIGOS?

A) SI B) NO

15.- ¿ME COMPARO CON LAS DEMÁS PERSONAS CONSTANTEMENTE?

A) SI B) NO

16.- ¿ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PIDO OPINIÓN A LOS DEMÁS?

A) SI B) NO

17.- ¿NECESITO QUE ALGUIEN ME DIGA QUE HICE ALGO BIEN PARA CREER QUE ESTUVO BIEN?

A) SI B) NO

ÁREA ESCOLAR

18.- ¿DURANTE MI ESTANCIA EN LA ESCUELA EL PROFESOR CONSTANTEMENTE ME LLAMA LA ATENCIÓN POR MIS CONDUCTAS?

A) SI B) NO

19.- ¿CONSIDERO QUE LOS PROFESORES ME EXPLICAN CON CLARIDAD LOS TEMAS VISTOS EN CLASE?

A) SI B) NO

20.- ¿MANTENGO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON MIS MAESTROS?

A) SI B) NO

sf

21.- ¿CONSIDERO QUE MI DESEMPEÑO ESCOLAR ES EL ADECUADO?

A) SI B) NO

22.- ¿EVITO EXPRESAR MIS DUDAS U OPINIONES POR MIEDO A LA BURLA?

A) SI B) NO

23.- ¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO AGREDIDO, EMOCIONAL, VERBAL, O FÍSICAMENTE POR ALGUNO DE TUS COMPAÑEROS?

A) SI B) NO

24.- ¿CREEES QUE LA RELACIÓN CON TUS AMIGOS INFLUYE EN TU DESEMPEÑO ESCOLAR?

A) SI B) NO

25.- ¿ASISTES A LA ESCUELA CON UNA ACTITUD POSITIVA?

A) SI B) NO

APRENDE A:
CONOCERTE, ACEPTARTE
AMARTE, RESPETARTE,
CONSTRUIRTE, VALORARTE
Y DAR SIEMPRE LO MEJOR DE TI.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere 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 mí 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.		✓		









