



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
"ACATLAN"



DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL ESTUDIANTE DE  
EDUCACION SECUNDARIA Y SU INFLUENCIA EN EL  
APROVECHAMIENTO ESCOLAR

SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR  
PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA  
P R E S E N T A :  
MONICA PEREZ RAMOS

ASESORA: MTRA. NORA HILDA TREJO



MEXICO, D. F.

NOVIEMBRE DEL 2004

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



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.

**ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA**



## AGRADECIMIENTOS

### A DIOS

Gracias por todo lo que me has  
dado y por estar siempre presente  
en mi vida.

### A MIS PADRES

A TI PAPÁ, por tu amor, guía, enseñanza  
y ejemplo, cumplo uno de tus grandes sueños  
ver tituladas a tus hijas.

A TI MAMÁ, a la mujer fuerte, a la mujer  
que siempre ha tenido confianza en mí, a ti que  
a pesar de la pérdida dolorosa, te mantuviste  
de pie y me mostraste la entereza en todo  
momento, a ti con especial orgullo,  
agradecimiento y respeto te digo ¡Gracias  
mamá!

### A MI ESPOSO LUIS ALBERTO

Por tu ejemplo, fortaleza, amor, apoyo,  
motivación, y aliento, por tu forma de ser,  
Pero sobre todo por estar conmigo.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la  
UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el  
contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Monica Pérez López

FECHA: 25-Oct-04

FIRMA: P. K. Edith Cortés Helz



### A MIS HERMANAS

Rosa Martha, Norma Angélica y  
Diana  
Por que el legado más fuerte entre  
nosotras es la hermandad.  
Gracias por el apoyo incondicional.

### A MIS HIJAS

Carolina y Alejandra  
A mis dos grandes amores, el mejor  
regalo que Dios me pudo dar en la vida,  
dos angelitos que me regalan sonrisas y  
me inyectan alegría.

### A MIS PROFESORAS

Nora Hilda, Esthela, Lilia  
Mariona y Teresa Silva  
Quienes compartieron sus  
conocimientos pudiéndose lograr  
el presente trabajo.

# Í N D I C E

## INTRODUCCIÓN

### Capítulo I La Orientación educativa en el nivel medio básico

1.1	Características e historia de la educación secundaria .....	1
1.2	Funciones de la educación secundaria.....	3
1.3	Concepto de orientación educativa.....	5
1.4	Principios generales de la orientación.....	7
1.5	Vertientes de la orientación.....	7
1.6	Funciones de la orientación.....	8
1.7	Enfoque del asesoramiento vocacional desde la teoría de Carl Rogers .....	9

### Capítulo II Adolescencia

2.1	Pubertad y adolescencia .....	12
2.2	Desarrollo cognoscitivo, desarrollo de la personalidad y desarrollo social del adolescente.....	19
2.2.1	Desarrollo de la personalidad del adolescente.....	17
2.2.2	Desarrollo cognoscitivo del adolescente .....	20
2.2.3	Desarrollo social .....	22
2.2.4	Los adolescentes y la familia .....	23
2.2.5	La redefinición de las relaciones con la familia .....	25
2.2.6	Relaciones con los iguales .....	27
2.2.7	Ocupación del tiempo libre .....	29
2.2.8	Procesos de socialización en la escuela .....	29

<b>Capítulo III Autoestima</b>	
3.1	Definiciones de la autoestima.....31
3.2	Características de la autoestima.....33
3.3	Factores que intervienen en la autoestima.....36
3.4	Desarrollo de la autoestima.....42
3.5	El papel de la familia en la adquisición de la familia.....47
3.6	La autoestima y el rendimiento escolar.....49
3.7	¿Por qué necesitamos la autoestima? .....52
<b>Capítulo IV Metodología.....54</b>	
<b>Capítulo V Programa de intervención Curso-Taller</b>	
5.1	Tema, Objetivo General, Objetivos del programa.....63
5.2	Cartas Descriptivas.....67
5.3	Material del participante.....95
5.4	Premisas y contenidos .....150
<b>CONCLUSIONES .....232</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA.....235</b>	

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un proceso de desarrollo complejo por el que pasa el ser humano y se manifiesta a través de los cambios físicos y psicológicos que se presentan en el individuo. Durante esta etapa el hombre sufre desequilibrios emocionales que se reflejan en su conducta haciendo difícil su estabilidad emocional que resalta en contradicciones con sus propios pensamientos, sentimientos y acciones llevando consigo el peso social que ahora debe desempeñar y que no tiene claro.

No existe ningún aspecto significativo en nuestro pensamiento, motivación, sentimientos o comportamiento que no este relacionado con el concepto de nosotros mismos. Somos organismos conscientes de nuestras capacidades y limitaciones, el problema aparece cuando esta conciencia se ve afectada y se aleja de la realidad, es decir, cuando existe una mala autopercepción. Esto se agrava en el estudiante de educación secundaria, debido que al cruzar un sistema escolarizado y estar pasando por la crisis de la adolescencia, provocan una percepción distorsionada que afecta su autoconcepto, lo cual deteriora importantes aspectos de su desarrollo.

De todos los juicios enfrentados en la vida, ninguno posee tanta importancia como el que tenemos de nosotros mismos, pues este juicio afecta la propia esencia de nuestra existencia.

Actualmente la mayoría de los jóvenes están atravesando por una crisis de valores, al parecer tienen ya muy poco respeto por sus mayores, costumbres y/o familia. Sus intereses van encaminados más a la diversión o al placer, son adolescentes que no cuentan con aspiraciones a largo plazo.

Los valores universales como: el amor, el respeto, la tolerancia, el compañerismo, etc., base de nuestros principios éticos y morales parece que han dejado de tener importancia para la mayoría de los adolescentes ¿cómo lograr integrar estos valores en el adolescente cuando no comprenden la importancia de los mismos?. El adolescente para lograr una alta autoestima, necesita conocerse a sí mismo e integrar dichos valores.

La autoestima es un sentimiento básico de confianza en uno mismo y en los demás, es la base para poder tener una personalidad bien definida, basada en la seguridad de uno mismo ante los demás, para realizar cualquier cosa o para salir de alguna adversidad.

La autoestima es el concepto que se tiene de uno mismo, son juicios auto evaluativos que se van formando a través de un proceso de asimilación y reflexión desde la infancia. Los niños interiorizan las opiniones de las personas que son más importantes para ellos y con los que tienen contacto, que son los padres de familia, los hermanos,



etc. y las utilizan como criterios para su propia conducta. Las opiniones que tienen los demás de nosotros son importantes ya que nos pueden llevar a tener una buena o mala autoestima, es por eso que debemos de tener un autoconcepto positivo para no dejar que los demás destruyan nuestra autoestima.

Para poder desarrollar una autoestima alta, es necesario que uno mismo tenga el interés y voluntad. Porque si bien nadie puede pensar ni respirar por uno mismo, no vale la pena que mucha gente nos quiera, nos valore y nos respete si nosotros no lo hacemos y no lo sentimos por nosotros mismos. Una persona con alta autoestima se caracteriza ya que se siente importante, se tiene confianza, tiene fe en sus decisiones, respeta a los demás y así mismo, se acepta como ser humano que es y reconoce sus propias limitaciones y debilidades, sintiéndose orgulloso de sus habilidades y capacidades, tiene deseos de seguir viviendo. En cambio una persona con una autoestima baja, se caracteriza, por sentirse menos que los demás, no se respeta ni respeta a los demás, no sabe salir de problemas, se muestra indiferente hacia sí misma y hacia los demás, no se arriesga a realizar algo nuevo por temor a fracasar, vive preocupado por agradarle siempre a los demás, se escuda en la desconfianza y se hunde en la soledad, no tiene ganas de vivir. Por esto se debe de cuidar el inculcar una buena autoestima desde pequeños, ya que la primera fuente de formación de la autoestima comienza en la familia, con los padres, en personas significativas para el niño y más tarde durante la adolescencia se refuerza.

Gran cantidad de los jóvenes con nivel de educación media básica, se enfrentan con conflictos y problemas surgidos generalmente en la familia reflejándose en una baja autoestima sin objetivos a futuro y aunados a los conflictos propios del adolescente, hacen que en su aprovechamiento académico no logren un buen aprovechamiento académico.

Es por eso que decidí realizar este proyecto, que tiene como objetivo ayudar a los jóvenes a comprenderse y conocerse más. A valorar y desarrollar habilidades para tener una mejor autoestima proporcionando elementos básicos para subsanar algunos problemas derivados de ella y buscar una vida plena, es decir, desarrollando su potencial en busca de su realización personal a través de una percepción real de ellos mismos reflejándose en su rendimiento académico.

Siendo la adolescencia un período de transición entre la infancia y la edad adulta donde se presentan cambios fisiológicos y psicológicos muy drásticos sobre el individuo, provocan que su autoestima pueda verse mermada y causar situaciones de conflicto con posibles consecuencias.

Es por ello mi sugerencia de trabajar un taller, que tenga como objetivo elevar la autoestima de los adolescente y proporcionarles herramientas básicas de estudio, lo cual se vea reflejado en su aprovechamiento escolar.

El presente trabajo consta de cinco capítulos; el primero aborda las características, historia y funciones de la educación secundaria, el cual es el contexto donde se desenvuelve el adolescente, objeto de estudio de este trabajo; así también se abordan

las funciones y servicios de la orientación, siendo este el departamento encargado de asesorar así como apoyar al adolescente en su tránsito por la educación secundaria. Así también hablamos sobre el enfoque de asesoramiento vocacional desde la teoría de Carl Rogers, cuyo fin es facilitar la clarificación y actualización del autoconcepto en roles coaccionales compatibles y enriquecedores de la experiencia e integración personal.

En el capítulo II se retoman características de la adolescencia. Al referirnos a estudiantes de educación secundaria, es elemental pensar en jóvenes adolescentes enmarcados en un período de identificación, en donde su concepción de sí mismo o su nivel de autoestima seguramente influirá en toda su vida, por ello es imprescindible hablar de adolescencia, pues es una etapa evolutiva del ser humano, y es en ésta donde está enfocado mi objeto de estudio. En este sentido es importante partir desde saber quién es el adolescente, cómo es, por cuales situaciones pasa, en dónde están sus intereses y otros aspectos en donde podamos apoyarnos para comprender y entender con quien vamos a trabajar. Para tal objetivo estudiamos al adolescente desde diferentes puntos de vista como son: su desarrollo biológico y emocional, así como su desarrollo cognoscitivo, personal y social.

En el capítulo III, se enfatiza sobre la autoestima y su importancia para el adolescente, los factores que la integran, los pasos básicos para desarrollarla, su influencia en el contexto escolar y las relaciones sociales que se establecen en este ámbito repercutiendo en el rendimiento académico.

En el capítulo IV, se explica el modelo de intervención y el enfoque de asesoramiento de la orientación como facilitadora del desarrollo personal y el modelo por programas utilizado para el presente. Finalmente se explica propiamente la metodología empleada en el estudio de caso basada en los 7 pasos de Sampieri (2003). (Enfoque, medio y contexto, diseño, sujetos, instrumentos, procedimiento y resultados).

Por último, el capítulo V es una propuesta de intervención pedagógica en donde hablamos sobre como desarrollar la autoestima de los adolescentes, así también se enseña un método básico de estudio apoyado por ejercicios de gimnasia cerebral.

# CAPÍTULO I

## LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

### 1.1 CARACTERÍSTICAS E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Para Entender el concepto de Orientación Educativa, es necesario remontarnos a los antecedentes e historia de la educación secundaria, de esta forma podemos diferenciarla de los anteriores y posteriores niveles de educación. En este capítulo se hablará de las funciones de la educación secundaria y sus principios, vertientes y función de la Orientación Educativa.

Al estar ya creada la Secretaria de Educación Publica (SEP) en el año de 1921, el presidente Plutarco Elías Calles autorizó la creación de escuelas secundarias debido a que la ENEP (Escuela Nacional de Educación Preparatoria) era insuficiente para poder satisfacer toda la demanda de aspirantes. Los programas de educación secundaria estuvieron bajo la supervisión de la S.E.P. y era el equivalente al ciclo secundario de la escuela nacional preparatoria. En diciembre de 1925 se dio a conocer el decreto por el cual se crea la dirección general de educación secundaria quedando desligada de la ENEP.

Con el transcurso de los años el número de escuelas secundarias fue cada vez más en aumento y ya para el año de 1941 se creó un nuevo plan de estudios que más tarde tendría modificaciones.

Para el año de 1947 surge el servicio de Orientación dentro de la educación secundaria; pero este sólo se impartía a los alumnos de tercero, sin embargo, ya se le observaba una nueva figura del maestro como orientador.

En el año de 1959, siendo Presidente Adolfo López Mateos y Secretario de Educación Pública Jaime Torres Bodet se elaboraron los planes y programas de la reforma educativa en donde uno de sus principales objetivos era que la educación secundaria se planeara de forma unificada para todo el país, esta reforma entró en vigor a partir de 1960.

A mitad de la década de los 60's entran en función las telesecundarias, que tenían como finalidad la educación a distancia, es decir, el llevar educación a aquellos lugares en donde se encontraban comunidades pequeñas y dispersas. Durante el sexenio 1964 a 1970 el número de escuelas secundarias aumentó de tal manera que "... en toda la república mexicana se alzó a 1596 planteles." (S.E.P., 1970, p.62). Por otro lado se buscaba que la educación secundaria tuviera como fin el capacitar jóvenes campesinos y así junto con la Dirección de Enseñanza Agrícola en 1967 se inician en los estados de la república las escuelas secundarias técnicas agropecuarias para el trabajo agropecuario, sin descuidar la preparación cultural general que los pone en condiciones de continuar estudios superiores" (S.E.P. 1970, p.69).

En el período de 1970 a 1976 surge la educación secundaria abierta; además de que en este periodo se lleva a cabo otra reforma en la que se tratarían temas como "...definición de objetivos de la educación media básica, planes de estudio, sus modalidades, la formación de maestros y otros métodos de enseñanza-aprendizaje, así como perspectivas y organización de la educación media básica y funcionamiento escolar ..." Para agosto de ese mismo año se autorizó y se dio a conocer el nuevo plan de estudios, el cual quedó aplicado a partir de 1975-1976, al finalizar el período 1976-1982 se elaboró el Plan Nacional de Educación en el que se establecía como meta la educación básica de nueve años." (Tood Luis Eugenio, 1990, p. 79)

Al final de la década de los 80's y estando como presidente el Licenciado Carlos Salinas de Gortari y como Secretario de Educación Pública el Licenciado Manuel Bartlett Díaz se da a conocer el Programa de Modernización Educativa en donde se propone que la educación secundaria vaya formando ciudadanos mexicanos que tengan oportunidades de salir adelante, ya sea para que puedan seguir con estudios superiores o se puedan incorporar al campo laboral de su país con dignidad y eficiencia; que esta educación secundaria no sólo sea un paso a seguir después de su educación primaria. Cabe mencionar que en esta junta en donde se dio a conocer la Reforma de Educación Secundaria se le conoce como "reunión nacional de educación secundaria y en la cual participaron representantes de cada una de las modalidades de educación secundaria como la general, técnica y tele secundaria tanto del Distrito Federal como de los estados de la República Mexicana." (Tood Luis Eugenio; 1990 p.101)

En 1993 se reformó el artículo tercero constitucional en donde se le dio el carácter obligatorio a la educación secundaria cuyos propósitos eran "...contribuir a elevar la calidad de los estudiantes que terminan la educación secundaria, propiciar el desarrollo armónico de las facultades del ser humano, fomentar el amor a la patria que se fundara el proceso científico para la lucha contra la ignorancia, crear individuos críticos y

pensantes así como propiciar el servicio educativo a todos los demandantes mediante la modalidad escolarizada" ( Rosales Rojas, 1998, p. 42)

Dentro de las características de la educación secundaria se encuentra la establecida en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo tercero que establece que la educación que imparte el estado deberá ser obligatoria, laica y gratuita ya que de esa fecha para atrás solo la educación primaria tenía el carácter obligatorio. El objetivo primordial de esta educación impartida por el estado es "desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentar en el a la vez el amor a la patria y la solidaridad internacional en la independencia y en la justicia." (S.E.P. 1993 p. 53).

Otra característica es que de este tipo de educación puede existir escuelas públicas y privadas; en cuanto a su población puede ser de un sólo sexo o mixta. En lo que respecta al horario las hay de turno matutino, vespertino y nocturno; en su sistema puede ser escolarizado o abierto; en su localidad federales y estatales por su modalidad las hay diurnas, técnicas, telesecundarias y para trabajadores.

Un aspecto más de la educación secundaria que la caracteriza dentro de la población en que se encuentra es que se le identifica como la educación que sigue después de la primaria y que nos sirve como base si queremos seguir con una formación académica.

Una última característica, es su población, que la mayoría de ella son adolescentes con edades que abarcan de 11 a 16 años y bien se le identifica como la educación de la adolescencia y es en esta donde el presente trabajo se enfoca.

## **1.2 FUNCIONES DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA**

Antes de expresar las funciones de la educación secundaria, me gustaría definir que es una función y cuál va a ser el término con el que se va a manejar. Función es un puesto, un cargo, algo que se va a desarrollar un oficio, una labor Thomas Risk (1994) define función como un "objetivo próximo" y es que la función será aquella actividad que nos ayude a alcanzar los objetivos, los fines y metas de algo que se desea lograr. Es por ello que la relación entre objetivo y función es estrecha en lo que se refiere a la educación. (p.140)

Desde la creación de la educación secundaria se implementaron diversas funciones que ésta debería seguir.

En primer lugar se considera que la educación secundaria se debe de ofrecer a todos los egresados de educación primaria, así la educación secundaria debería de ser un puente entre la educación primaria y los estudios siguientes como lo son la preparatoria y la universidad o incluso una carrera técnica.

Si bien la educación secundaria es en su mayoría para una población de entre los doce y dieciséis años y por lo tanto este período de edad lo podemos ubicar dentro de la adolescencia, la educación secundaria debería de satisfacer las necesidades educativas del adolescente, las cuales permitan la exploración de las aptitudes e intereses del mismo.

Thomas Risk (1994) explica que una función de la educación secundaria es la de instruir, entendiendo esta como la función de comprender los hechos o sucesos desde una causa efecto, pero no de una manera mecánica y memorizada, sino desde el hecho que el estudiante ejercite su pensamiento, entendimiento y razón para poder llegar a un criterio reflexivo y propio, esto se lograra a través de experiencias significativas para el estudiante, dado que es él quien realiza estas actividades.

Pero las funciones de la educación secundaria no sólo son en la cuestión del aula, es decir que las funciones de la educación secundaria, también están inmiscuidas en lo que son las actividades a futuro de nuestro educando, estas funciones son llamadas por Risk como auxiliares o directrices porque ayudará al educando a hacer ajustes útiles para su vida futura; en la que el docente de alguna manera parte también una educación moral, social, higiénica, vocacional y tal vez sea de cierta forma una guía personal, con estas funciones auxiliares permite ver que el estudiante de secundaria adquiere y refuerza hábitos que le serán de gran utilidad para su vida futura dentro de una sociedad.

Considero que la educación secundaria debería o debe ser una ayuda para el educando en cuanto se refiere a la decisión vocacional, dado que el educando se encuentra en una etapa de confusión e indecisión para poder planear algo a futuro. La educación secundaria previendo esto debe de contar con personal suficiente y adecuado para que pueda auxiliar y orientar en esta disipación al educando y dicha tarea debe apoyarse en técnicas e instrumentos con los cuales logre diagnósticos que le permitan conocer el interés del educando, sus habilidades, sus virtudes, necesidades, etc, con esto se le podrá ayudar para un futuro inmediato ( escuela de nivel medio superior) y tal vez a largo plazo ( licenciatura o profesión).

Por otro lado, si consideramos a la educación secundaria como la educación del adolescente; entonces se debe de considerar necesario educarlo, orientarlo, de una manera integral para ser una persona centrada y que tenga lugar dentro de una sociedad.

Este propósito puede cumplir su cometido si se tiene el apoyo del Departamento de Orientación Educativa, pero no sólo atendiendo casos especiales, sino brindando apoyo y atención a toda la población escolar ya que una de las características de la orientación es ser una guía para el estudiante, ayudarlo en el proceso de cambio y apoyarlo en su rendimiento académico. Por lo tanto veremos enseguida que es la orientación educativa, sus principios y sus funciones.

### 1.3. CONCEPTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La raíz de la palabra Orientación (*guidance*) evoca los conceptos de guía, gestión, gobierno, así entendemos por orientar fundamentalmente al proceso de guiar, conducir, indicar o ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que las rodea.

Rodríguez (1999) la define como "un proceso de ayuda profesionalizada hacia la consecución personal y de madurez social". Ella misma enfoca a la orientación desde 3 perspectivas: a) Desde la ideología, por la que tiene siempre presente un determinado punto de vista al intentar ayudar a una persona b) como servicio integral, que abarca sistemas organizados y procedimientos útiles que ayuden al escolar a conocerse a sí mismo c) como proceso, denotando su identidad de fenómeno de continuo cambio, de tal modo que las intervenciones orientadoras no sean hechos aislados, sino que impliquen conjuntos y series de pasos progresivos hacia la consecución de un objetivo. (p. 22)

Otra definición que considero bastante completa es la de Jiménez y Porra (1997) que la retoman del Libro Blanco para la Reforma y la Ley Orgánica de Ordenación del Sistema Educativo y dice "la Orientación es una función docente que se concreta en el ejercicio de la función tutorial y que tiene como finalidad optimizar el rendimiento de la enseñanza mediante el adecuado asesoramiento al alumno a lo largo de su avance en el sistema y respecto a su tránsito a la vida activa". (p. 25)

Esta última definición nos habla que, en la orientación educativa están comprendidos los siguientes conceptos:

a) Tutoría. Entendida como un aspecto indisociable de la función docente, el tutor queda definido como "el profesor experto cuya misión es ocuparse de la integración del alumno en lo tocante a su escolaridad, vocación y personalidad." Es decir el profesor va más allá de instruir, y se fija en aspectos educativos que no se ven en el aula.

b) Orientación Educativa. "Consiste en la propia educación bajo el aspecto de la maduración de la personalidad de cada alumno concreto y de la concreción de su camino en la vida", es decir, la educación integral y personalizada.

Jiménez y Porra (1997 p.26) dicen que esta afirmación conlleva las siguientes tres notas:

- Es una orientación para la vida; su finalidad es la de asegurar la funcionalidad de los aprendizajes, su conexión con el entorno próximo y con el futuro previsible de los alumnos.

- La orientación es también "asesoramiento sobre caminos diferentes y sobre las siguientes opciones" a las que se enfrenta el alumno en cada una de sus transiciones dentro del propio sistema educativo y desde este hacia el mundo laboral.

- Y la última concepción es de "la educación como la propia educación". Es decir, educar o enseñar modos generales de adquirir y manejar conocimientos, habilidades, procedimientos y técnicas, en otras palabras sobre la capacidad de aprender a aprender.

c) Educación de apoyo. Este rubro se concibe como " el apoyo educativo del conjunto de estrategias que complementan, consolidan o enriquecen la acción educativa ordinaria y principal, sea de modo transitorio o permanente." Este último se refiere a las necesidades educativas más específicas e individualizadas para atender aquellas necesidades que no pueden ser atendidas por los profesores ordinarios y con los medios ordinarios, como por ejemplo en problemas de aprendizaje, problemas específicos como sensoriales, motores, cognitivos o de la historia escolar previa del alumno. Estos mismos autores nos mencionan las tareas de apoyo como la evaluación y asistencia psicopedagógica así como la orientación profesional.

d) Intervención Psicopedagógica. Esta se define como la intervención en el sistema educativo de "personas y estructuras que asistan al profesorado, le asesoren, cooperen con él y le apoyen para el desempeño mismo de sus funciones docentes ordinarias. El apoyo educativo a los alumnos se complementa con la asistencia especializada de los profesores, que gracias a ella no sólo saben que están solos, sino que experimentan modos concretos de asesoramiento y ayuda especializada y se ven realmente potenciados en su labor educativa cotidiana.

Ambas definiciones ( de Rodríguez y de Jiménez y Porra) coinciden en que el propósito fundamental de la orientación es: la de prevenir, mejorar o solucionar los problemas y obstáculos ante los que el hombre se enfrenta, ya sea como ayuda personalizada o personas que se ven invadidos por las preocupaciones de su vida normal y que este cambio no se realiza de un día para otro, sino que es un proceso que busca la consecución de objetivos.

Esto significa que la orientación, es un proceso permanente encontrándose presente en el sistema educativo. Así, al integrar las experiencias de los alumnos en todas las materias mediante la reflexión, se llegue a descubrir aquellos intereses y/o aptitudes para ser aprovechados y encausados en su propio beneficio y posteriormente a la sociedad.

La Orientación Educativa no es un servicio externo a la educación. Es parte integral de ella misma, ya que se encarga de perseguir las mismas finalidades y coordinar sus funciones con los demás aspectos del proceso educativo. Lo distintivo y característico de la Orientación Educativa está en el énfasis que pone en atender las necesidades del individuo y el uso de técnicas especializadas. En este sentido podemos hablar de los principios de la orientación las cuales citamos a continuación.



#### **1.4. PRINCIPIOS DE LA ORIENTACIÓN**

Rodríguez (1991, p.33) menciona los siguientes principios de la orientación:

- 1.- La orientación se preocupa sistemáticamente del desarrollo de las personas, intentando conseguir el funcionamiento al máximo de las potencialidades del estudiante o del adulto.
- 2.- Los procedimientos de la orientación descansan en procesos de la conducta individual, enseñan a la persona a conocerse a sí misma, a desarrollarse direccionalmente más que a ubicarse en un final previsto, se centra en las posibilidades, tratando de resolver carencias, flaquezas, debilidades.
- 3.- La orientación se centra en un proceso continuo de encuentro y confrontación consigo mismo, con la propia responsabilidad y con la toma de decisiones personal, en un ensayo hacia la acción progresiva, hacia adelante, hacia la reintegración y el futuro.
- 4.- La orientación es, primordialmente estimulante, alentadora, animadora e incentivadora, enseñando a usar y procesar la información y a clarificar las propias experiencias.
- 5.- Es cooperativa, nunca aislada ni obligatoria. El orientador es otro colaborador del sistema educativo. Tarea docente y orientadora se complementan.
- 6.- La orientación es un proceso de ayuda en estadios críticos y momentos clave del desarrollo pero también continua y progresiva, tratando de asesorar periódica e internamente.
- 7.- Reconoce la dignidad y valía de las personas y su derecho a elegir.

Como podemos observar, estos principios mencionan dos grandes inclinaciones que posee la orientación, una enfocada al desarrollo del alumno y otro relativo a la toma de decisiones para afrontar con responsabilidad y madurez su futuro, y que es importante aclarar o distinguir, en este sentido podemos derivar las siguientes vertientes.

#### **1.5. VERTIENTES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

En muchas ocasiones, oímos hablar de clases o tipos de la orientación educativa, considerando estas como categorías separadas de la orientación; Jiménez y Porra (1997) mencionan tales distorsiones y les da el nombre de vertientes para describirlas desde un punto de vista funcional cuyo objetivo es facilitar los procesos de análisis, planificación e intervención. Estas dos grandes vertientes las nombra como Orientación Escolar o Académica y Orientación Vocacional ó Profesional.

"La Orientación Escolar tiene como objetivo general promover la optimización de los procesos de enseñanza-aprendizaje, independientemente en qué aspectos concretos

se centren (aprendizaje-enseñanza), del ámbito de intervención (zona, centro, aula, grupo, alumno) y de los sujetos específicos a que se dirija (alumnos, profesores, padres.)" (Jiménez y Porra, 1997, p.30)

Con esto se quiere decir que la orientación escolar se referirá al conjunto de tareas específicas, como la evaluación psicopedagógica de los alumnos, el asesoramiento técnico de profesores y familiares de los alumnos, es decir, los contenidos de esta función orientadora son coincidentes con los diferentes elementos del currículum, es decir con El Qué, el Cómo y el Cuándo ENSEÑAR y con el Qué, el Cómo y el Cuándo EVALUAR.

La Orientación Vocacional tiene por objetivo "el promover el desarrollo y la madurez vocacional del alumno a través de un conjunto de tareas tendientes a potenciar el conocimiento de sí mismo y del entorno socio-laboral, la instauración de procesos ilustrados, de toma de decisiones, el manejo eficaz de información vocacional pertinente, etc." (Jiménez y Porra, 1997 p. 31).

En el presente trabajo, nos enfocaremos en lo referente a la Orientación Escolar, en virtud, a que parto de la premisa que el adolescente debe de poseer un alta autoestima para poder llegar a la toma de decisiones en forma madura y a partir del conocimiento de sí mismo, para ello me apoyaré de la Orientación Escolar cuyo propósito es precisamente la de mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje y cuyo objetivo del presente trabajo es observar la influencia de la autoestima en el aprovechamiento escolar y realizar un programa de intervención para facilitar su desarrollo.

Sin embargo, antes de entrar de lleno con la orientación escolar, considero importante, señalar cuales son las funciones generales de la orientación, para darnos una idea preliminar de las tareas a realizar en cada ámbito de acción.

## **1.6. FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN.**

Rodríguez (1991) asegura que es verdaderamente difícil plasmar todas las funciones que pueden estar comprendidas en un programa de orientación. Sin embargo considero que las siguientes tres funciones que nos menciona abordan las funciones generales que nos ayudarán para comprender las tareas que se derivan de las mismas.

Partiendo de que la orientación es una tarea de equipo de profesionales, se podría decir que las funciones generales de la orientación son:

**FUNCIÓN DE AYUDA** para que el orientado consiga su adaptación en cualquier momento o etapa de su vida y en cualquier contexto para prevenir desajustes y adoptar medidas correctivas, en su caso. Esta compleja función intenta reforzar las aptitudes del propio orientado para que alcance el dominio de resolución de sus propios problemas y obliga, por lo tanto, a ir creando en los centros educativos todo un programa curricular de Orientación Educativa y Vocacional con servicios especializados para casos de desajuste extremo.

**FUNCIÓN EDUCATIVA Y EVOLUTIVA** para reforzar en los orientados todas las técnicas de resolución de problemas y adquisición de confianza en las propias fuerzas y debilidades. Es una función que integra esfuerzos de profesores, padres, orientadores y administradores por la combinación de estrategias y procedimientos. Función asesora y diagnosticada, por lo que se intenta recoger todo tipo de datos de la personalidad del orientado, como opera y estructura, como integra los conocimientos, actitudes, y como desarrolla sus posibilidades.

**FUNCIÓN INFORMATIVA** sobre la situación personal y del entorno; sobre aquellas posibilidades que la sociedad ofrece al educando, programas educativos, instituciones a su servicio, profesiones que deben conocer, fuerzas personales y sociales que pueden influirle, que también deben de hacerse extensibles tanto a la familia del orientado como a los profesores.

### **1.7 ENFOQUE DEL ASESORAMIENTO VOCACIONAL DESDE LA TEORÍA DE CARL ROGERS.**

El término asesoramiento, de acuerdo con Rivas (1988 p.16), alude a la forma donde se asienta el modelo de relación de ayuda y el término vocacional expresa un proceso interactivo entre el individuo y la sociedad y parte de esa relación se transmite a través del sistema escolar.

Los sistemas escolares se proponen como meta final la inserción futura de los jóvenes en la sociedad, principalmente a través de la actividad profesional, esto significa la culminación del proceso de socialización, de niño a adulto, de la dependencia económica familiar a la autonomía productiva, etc.

Sin embargo, durante este proceso se manifiestan dificultades como la relación individuo-sociedad, una de ellas lo menciona Rivas (1988 p.17): "convertir esta formación escolar prolongada en un mecanismo de corrección social, de forma que las minorías (o mayorías) menos favorecidas por sistemas heredados injustos de convivencia, tengan posibilidades de aminorar sustancialmente los seculares desequilibrios."

Muchas son las propuestas en el tema de la autoestima, sin embargo, en el presente escrito nos basaremos en el enfoque Rogeriano, también identificado como no directivo, comienza con el desplazamiento de la responsabilidad del proceso de ayuda, en donde la toma de decisiones se refiere al propio individuo.

El proceso de ayuda se basa en la comunicación interpersonal, la libertad, la aceptación mutua y la afectividad. Para este enfoque la autorrealización es la finalidad de la conducta humana y el proceso de ayuda es una sucesión de etapas que permite al sujeto clarificar su problema, aceptar la situación y encararse o adaptarse a la misma de forma creativa y responsable.

A continuación presentamos los principales aspectos de la teoría Rogeriana de acuerdo con Rivas en Psicología Vocacional (1988).

#### PRINCIPIOS GENERALES:

Concepto de sí mismo: El sí mismo es tomado como conciencia, el yo consciente o el "me" reflexivo.

El sí mismo es la meta de la vida personal, por el que la persona se esfuerza y, aunque no llegue a la plenitud enteramente, esa tensión es una fuerza motivacional de primer orden. El self, es el objeto percibido en un campo fenoménico, formado por las autopercepciones y vivencias asociadas.

Autorrealización: Definida como la tendencia a desarrollar al máximo todas las capacidades que sirven para conservar o potenciar el organismo "llegar a ser o llegar a hacerse una persona".

Apela a la responsabilidad individual: Si el individuo esta bien ajustado psicológicamente, él o ella será capaz de resolver por sí mismo los problemas.

#### OBJETIVOS

El objetivo del asesoramiento es la madurez.

La aceptación libre de los sentimientos y vivencias que se expresan y producen en situación de comunicación favorecen, a la postre, la posibilidad de enfrentarse libremente y sin temor con las contradicciones interiores.

El fin del asesoramiento sería facilitar la clarificación y actualización del autoconcepto en roles coaccionales compatibles y enriquecedores de la experiencia e integración personal.

#### METODOLOGÍA DEL ENFOQUE ROGERIANO

El proceso de asesoramiento vocacional se da en un clima de mutua aceptación (asesor, asesorado), permite al sujeto que necesita ayudar, analizar y explorar la estructura de sí mismo y contrastarla con la del mundo vocacional.

El diagnóstico psicológico es normalmente innecesario en la terapia psicológica (consejo) y puede convertirse en un obstáculo para el proceso terapéutico.

Se cree que el utilizar instrumentos externos (test y similares), favorece la dependencia de la relación personal entre el psicológico y el sujeto.

La entrevista es una ocasión más en donde el encuentro personal se convierte en una situación de aprendizaje mutuo.

La pregunta que el asesorado debe responder a lo largo del proceso de ayuda, se puede enunciar como ¿Qué clase de persona soy? favoreciendo el autoconocimiento

A mi consideración este es el enfoque más apropiado al programa de intervención presentado, pues finalmente pretendemos desarrollar la autoestima del adolescente con

la finalidad de prepararlo como una persona libre y responsable facilitando la clarificación y fortalecimiento de su autoconcepto en roles donde requiera su integración personal.

De todo lo anterior podemos concluir lo siguiente: La escuela secundaria con base en los propósitos de la Orientación Educativa debe crear espacios, promover acciones, desarrollar actitudes y motivar al joven adolescente, para que con la ayuda, guía y orientación de especialistas esclarezcan su realidad y tome conciencia de sus posibilidades y las de su entorno, pero especialmente desarrolle y fortalezca actitudes y habilidades que le permitan asumir con autonomía, responsabilidad y seguridad de sí mismo, tome sus propias decisiones para enfrentar los retos que le plantea cada ámbito: escolar, familiar y social.

La Orientación es un proceso por el cual un individuo recibe ayuda al dialogar con una persona más experimentada. Por ello el papel no solo del orientador sino también del profesor es propiciar el diálogo y la confianza entre los integrantes del grupo para que como individuos que son, afronten las dificultades que se les presenten en la vida diaria, pero con una mejor capacidad para resolverlas.

Es importante que entre el Orientador, maestro y adolescente se propicie una buena comunicación, confianza y respeto, ya que suministra la oportunidad para que el adolescente desarrolle una relación íntima, sin encontrar el peligro de herirse.

## CAPÍTULO II

### ADOLESCENCIA

#### 2.1. PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

En un principio, la adolescencia es un fenómeno biológico. La primera adolescencia se caracteriza por la pubertad, el largo proceso biológico que transforma al niño inmaduro en una persona madura sexualmente. Los cambios físicos se producen a lo largo de los años de la adolescencia, los cuales se presentan al final de la infancia y el principio de la adolescencia, a este lapso se le conoce como "Fase de pubertad".

La palabra pubertad proviene del latín *pubertas*, que significa edad de la virilidad, refiriéndose al momento en que los órganos reproductores maduren y paralelamente comiencen a presentarse los cambios en el resto del cuerpo.

A lo largo de la niñez, tanto niños como niñas producen bajos niveles de andrógenos (hormonas masculinas) y estrógenos (hormonas femeninas), en cantidades relativamente iguales. Luego como respuesta a una señal biológica que todavía no tiene explicación, el hipotálamo manda órdenes a la pituitaria para que empiece la producción hormonal que tiene lugar en los adultos de ambos sexos.

La glándula pituitaria estimula otras glándulas endocrinas, principalmente la tiroides, las adrenales y las gónadas (los ovarios entre las mujeres y los testículos en los hombres). Tiene lugar un repentino aumento en la producción de hormonas y el niño entra a la pubertad. Las gónadas y las glándulas adrenales secretan hormonas sexuales directamente a la sangre: crea un equilibrio que incluye más andrógenos en los muchachos y más estrógenos en las chicas. Estas modificaciones hormonales conducen directamente a extraordinarios cambios físicos en la pubertad, y al cabo de cuatro años, el cuerpo del niño se transforma en el de un adulto. Ella o él ya son maduros sexualmente, pero la secreción hormonal continúa aumentando a lo largo de la adolescencia y en la etapa adulta temprana, llegando a la cumbre a los 20 años.

La adolescencia es el periodo relativamente breve dentro de todo el ciclo vital conocido como período de transición. Los cambios físicos que se presentan en la adolescencia son trascendentales, por el efecto de significación que produce en la persona y que se

extiende mucho más allá del funcionamiento físico del cuerpo ya que gracias a estos cambios el adolescente toma mayor conciencia de sí mismo, que empieza por percatarse de su cuerpo. La adolescencia es una etapa de aguda toma de conciencia acerca del propio organismo. Es verdad que la imagen corporal básica se halla establecida ya en el niño pequeño, mucho tiempo antes a la adolescencia, pero los cambios sobrevenidos en la pubertad obligan ahora a revisar y hacer la imagen del propio cuerpo.

Los cambios presentados en la pubertad siguen un orden diferente en cada sexo, y para mencionarlas me basaré en la clasificación de cambios físicos de Alfredo Fierro (1997) los cuales menciono en la tabla 1.

En esta tabla podemos apreciar que los cambios físicos son drásticos y se llevan a cabo en poco tiempo repercutiendo en los ámbitos psicológicos y sociales.

### **Secuencia y edad aproximada de los principales cambios en la pubertad en chicas y chicos.**

<b>Edad</b>	<b>Chicas</b>	<b>Chicos</b>
<b>9-10 años</b>	<b>Crecimiento de los huesos pelvianos Brote de pezones</b>	
<b>10-11 años</b>	<b>Brote de las mamas Vello pubiano</b>	<b>Primer recimiento de testículos y pene</b>
<b>11-12 años</b>	<b>Crecimiento de los genitales externos e internos</b>	<b>Inicio de la espermatogénesis</b>
<b>12-13 años</b>	<b>Aumenta el volumen de las mamas Mayor pigmentación de los pezones</b>	<b>Vello pubiano</b>
<b>13-14 años</b>	<b>Aparición de vello axilar Menarquia</b>	<b>Crecimiento rápido de testículos y pene</b>
<b>14-15 años</b>		<b>Vello en las axilas y labio superior Cambio de voz</b>
<b>15- 16 años</b>	<b>Acné Voz más profunda</b>	
<b>16-17 años</b>	<b>Detención del crecimiento esquelético</b>	<b>Vello facial y corporal Acné</b>
<b>21 años</b>		<b>Detención del crecimiento esquelético</b>

Tabla 1

Ante los cambios físicos tan drásticos que acaban de ser descritos no es de extrañar que el adolescente necesite un tiempo para integrar y aceptar psicológicamente la imagen de su cuerpo. No es extraño tampoco que pueda preocuparse por los cambios que va experimentando. Es por de más sabido el interés que los adolescentes tienen

Ante los cambios físicos tan drásticos que acaban de ser descritos no es de extrañar que el adolescente necesite un tiempo para integrar y aceptar psicológicamente la imagen de su cuerpo. No es extraño tampoco que pueda preocuparse por los cambios que va experimentando. Es por de más sabido el interés que los adolescentes tienen por su desarrollo físico, por su talla, por su peso y por el desarrollo de los diferentes caracteres secundarios. Esta autoconciencia les lleva muchas veces a exagerar y a marcar, a través de diferentes comportamientos ligados a la moda o a la indumentaria, su identidad sexual.

La sexualidad es un proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, e involucra: sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos así como aspectos físicos incluyendo el crecimiento corporal, los cambios asociados con la pubertad y con procesos fisiológicos tales como la menstruación, la ovulación y la eyaculación.

Los cambios biológicos son determinantes para la formación de la identidad y por lo tanto la acentuación de la autoestima, ya que a partir de ellos el adolescente comienza el proceso de integración de factores.

De acuerdo con Fierro (1997) los dos principales aspectos de la representación del cuerpo propio en el adolescente son la eficiencia física y el atractivo corporal. Ambos se relacionan estrechamente con el autoconcepto y obviamente con su autoestima. Cuanto más atractivo o eficaz cree el adolescente que es su cuerpo, tanto más positiva y elevada resulta su autoestima.

Cualquier mejora o perfeccionamiento en la apariencia y en la competencia física redundan en elevación de autoestima. Eso quiere decir, por otra parte, que cualquier elogio veraz o reconocimiento de las cualidades corporales de chicos y chicas genera no sólo satisfacción, sino también seguridad en la imagen de la identidad propia. Una fecunda línea educativa es enseñarles a estar a gusto con su propio cuerpo.

Los adolescentes se fijan, prioritariamente en aquellas características salientes valoradas por su entorno: el peso (sobre todo en las chicas), la estatura, la fuerza (en los chicos), el acné o el hecho de que consideran que su desarrollo es demasiado lento. La imagen de un modelo de cuerpo – un cuerpo ideal – manipulado por sus compañeros, su familia o por los medios de comunicación, les hace ser sensibles a las desviaciones que perciben entre sus cuerpos y este modelo de referencia deseado. Es innegable que las reacciones de los adolescentes a su propia pubertad dependerán en gran medida de las pautas de comportamiento, sentimientos y valoraciones sobre la sexualidad que han tenido durante la niñez y de la reacción de sus padres y compañeros de su apariencia.

Este proceso de integración y aceptación del cuerpo es diferente para chicas y los chicos. En términos generales, las adolescentes suelen aceptar con más dificultad sus cuerpos: se sienten, con más frecuencia que los chicos, feas y poco atractivas. Un caso muy notorio y adecuado para fortalecer esta idea es el de la jovencita que al comenzar a experimentar los cambios físicos (aumento de peso y ensanchamiento de



las caderas entre los más marcados y notables, y al verse al espejo, no se reconoce, la influencia que ejercen los medios de comunicación en el ideal de la mujer que según la sociedad es alta, delgada con piernas largas y desarrolladas, etc.; ella se compara afectándole al no verse igual; se pone triste, agresiva, sensible, irritable etc. pensando que no le va a gustar a los muchachos por estar gorda, su autoconcepto será de rechazo por haber cambiado, la influencia de la sociedad la hace adoptar una conducta determinante, la de ponerse a dieta o someterse a tratamientos de reducción y hacer ejercicio para estar delgada y poder ser aceptada por el grupo social (los muchachos).

Durante la pubescencia y al término de la adolescencia se forman imágenes de lo ideal (según los intereses y necesidades) y en este caso es la figura o forma adulta, los ideales físicos son retroalimentados por diversos medios de comunicación como las revistas, los libros, los periódicos, los videocasetes, el Internet, los comics, la TV, etc), o por la interacción social tal como la familia, los amigos, los tíos, los vecinos, etc.

Cuando el pubescente compara su cuerpo con el ideal imaginario comienza la variación de emociones y conductas, se llega a sentir molesto por alguna característica de su cuerpo, que en su opinión es bastante desagradable para ellos o hasta para su sexo por no concordar con los estándares o modelos de su sociedad.

Todo adolescente es afectado por los cambios físicos presentados durante la pubertad y los efectos dependerán de los diversos factores. De acuerdo con Elizabeth Hurlock (1987 p.90) los factores más comunes que influyen en los efectos de los cambios corporales son los siguientes:

◊ El crecimiento rápido y el cambio físico altera de tal manera el cuerpo, que el pubescente que es incapaz de aceptar enseguida su nueva figura y de efectuar una revisión de su propia imagen física, puede convertirse en un individuo sumamente cohibido.

Ejemplo: La pubescente se sigue vistiendo niña, y a la hora que su mamá le compra ropa para jovencitas, ella se resiste a ponérsela por pena (al crecer el busto, ella siente rara) y prefiere quedarse en casa.

◊ Falta de preparación: el grado de conocimiento y previo aviso que el adolescente tenga de los cambios que se opera en su cuerpo incidirá notablemente en su actitud y comportamiento.

Ejemplo: Este factor está muy ligado con el anterior así que se puede complementar, es decir por que la pubescente adoptó esa conducta y esa emoción (ansiedad- soledad), por la falta de información.

◊ La idea infantil: todo rasgo que desvíe considerablemente del ideal de la apariencia adulta imaginada por el adolescente en su infancia, será fuente de inquietud.

◊ Las expectativas sociales: las actitudes del adolescente frente a su cuerpo y sus rasgos faciales están influenciadas por lo que él cree de las personas que importan en su vida, en especial sus padres, hermanos, compañeros y maestros.

◊ Estereotipos: la constitución física a los rasgos faciales asociados con estereotipos favorables a desfavorables lleva al adolescente a formarse un autoconcepto determinando su conducta.

Ejemplo: Favorable. Si se es bien mirado por los demás eso ayudará a su mejor integración social siendo más activo, más sociable, más feliz.

Desfavorable. Si se es mal visto por los demás eso obstaculizará y retrasará su integración social, será más cohibida, menos activa y más pasiva o más agresiva.

Las consecuencias desfavorables de las emociones llegan a tener un peso mucho mayor que las favorables y partiendo de estas consecuencias se origina la baja autoestima.

◊ Inseguridad social: El adolescente sabe que la apariencia física, afecta la aceptación social, un aspecto físico que se juzgue desfavorable hará que el adolescente se sienta inseguro.

Estos son los factores más comunes que afectan la conducta del adolescente, pero que no son los únicos, por el hecho que los factores varían de un adolescente a otro y eso se deberá a los intereses, emociones y deseos que se originen en cada adolescente y dependerá de la influencia de su medio.

## **2.2. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE**

El principal interés del adolescente es, saber quién es y qué quiere ser ( la identidad), la cual será afectada positiva o negativamente por la autoestima que dependerá de las experiencias vividas.

La teoría que maneja con mayor claridad el proceso de identidad es precisamente la teoría del desarrollo del yo de Eric H. Erikson del cual me basaré para explicar este punto.

El concepto central de su teoría del desarrollo del yo lo constituye "la adquisición de una identidad del yo", la cual se cumple de diferentes maneras en una cultura u otra. Sin embargo, el cumplimiento de esa tarea evolutiva contiene un elemento común a todas las culturas y es la idea de que el niño con el fin de adquirir una identidad fuerte y sana, ha de recibir un gran reconocimiento de sus rendimientos y logros. (Muss 1989 p. 9).

En cada uno de los ocho pasos evolutivos descritos por Erikson, surge un conflicto con los dos desenlaces posibles: Si el conflicto se elabora de manera satisfactoria, la cualidad positiva se incorpora al yo, y puede producirse un desarrollo ulterior saludable, pero si el conflicto persiste o se vuelve de modo insatisfactorio, se perjudica el yo en desarrollo, por que se integra en él la cualidad negativa.

Las ocho etapas fundamentales son enumeradas a continuación en orden cronológico. Se indica cada solución positiva con su correspondiente contraparte negativa, cada etapa depende de la solución e integración de la etapa anterior. Las descripciones dadas entre paréntesis pueden equipararse fácilmente con las etapas de desarrollo de Piaget.

1 Confianza vs. desconfianza	(Lactancia)
2- Autonomía vs. Desconfianza y duda	(Primera infancia)
3 Iniciativa vs. culpa	(Edad del juego)
4 Laboriosidad vs. inferioridad	(Edad escolar)
5-Identidad vs. Confusión de papeles	(Adolescencia)
6 Intimidad vs. aislamiento	(Estado adulto temprano)
7- Fecundidad vs. estancamiento	(Estado adulto medio)
8- Integridad del yo vs. desesperación	(Estado adulto tardío)

De acuerdo con las ocho etapas de desarrollo, la identidad se presenta a lo largo de toda la vida (presentándose en el desenlace entre lo satisfactorio y lo insatisfactorio que dependerá de las experiencias del individuo), pero es durante la adolescencia donde adquiere mayor preponderancia, ya que la principal tarea por resolver en esta etapa es: la confusión de la identidad (quien soy) vs. el conflicto de la identidad (que quiero ser) determinando este proceso la autoestima.

Así, la búsqueda de identidad comienza a concentrarse durante los años de adolescencia, y de acuerdo con Erikson. Es parte de un proceso saludable y vital que se construye con base en los logros de las etapas anteriores -sobre confianza, autonomía, iniciativa y laboriosidad- y se construye en el terreno de base para afrontar las crisis de la vida adulta.

Asimismo, dice Erikson (1980 p. 235) " Los jóvenes crecen y se desarrollan, enfrentados con esta revolución fisiológica en su interior, y con tareas adultas tangibles que los guardan, se preocupan ahora fundamentalmente por lo que parecen ser ante los ojos de los demás en comparación con lo que ellos mismos sienten que son, y por el problema relativo a relacionar los roles y las aptitudes cultivadas previamente con los prototipos ocupacionales del momento".

La crisis de identidad rara vez se resuelve a plenitud en la adolescencia, aspectos relacionados con la identidad pueden presentarse una y otra vez en la vida adulta, sin embargo es durante ésta cuando se debe de establecer una identidad positiva dominante del yo. De esta manera dice Erikson " El adolescente tiene que establecer la

identidad del yo a la luz de sus experiencias anteriores y aceptar que los nuevos cambios corporales y sentimientos libidinales son parte de sí mismo. Si la identidad del yo no se reestablece en esta etapa, existe el riesgo de que el papel que ha de desempeñar como individuo se le aparezca difuso, cosa que pondrá en peligro el desarrollo ulterior del yo". (p.237)

Es importante decir que en todas las etapas puede haber crisis de identidad, definiendo estas como situaciones estresantes llamadas también de afrontamiento, bajo circunstancias en las cuales el sujeto carece de medios suficientes –habilidades, hábitos, recursos- para entenderlas y mucho menos para afrontarlas, Estas crisis son acontecimientos los cuales cambian drásticamente el entorno de una persona y con ello su experiencia de vida.

Las características específicas de la crisis adolescente se asocian a varios factores. Fierro (1997 p.83) nos menciona las siguientes a) al inicio abrupto de los cambios puberales, b) a la prolongación de la duración de la adolescencia, c) a la falta de sincronización de los varios procesos de desarrollo, unos más precoces, otros rezagados, unos más constantes (los fisiológicos), otros más variables (intelectuales, morales, afectivos, sociales); d) a las presiones de la sociedad para que el adolescente se esfuerce por adquirir la madurez, la posición y la responsabilidad de adulto, mientras por otro lado a esos esfuerzos no les proporciona medios de efectivo logro; e) la naturaleza poco realista de las expectativas forjadas en la fase preadolescente."

Todo ello contribuye a favorecer la intensificación de un estrés transicional típico de la adolescencia, sobre todo en sus primeros años y asimismo a un fuerte despliegue de inestabilidad emocional, irritabilidad y frecuentes cambios de humor.

La crisis de identidad en jóvenes y adolescentes como en otras crisis son evolutivamente necesarias, pero no siempre o necesariamente dramáticas, sin embargo, la crisis del adolescente suele estar hoy en día matizada y atormentada en la sociedad y en la cultura por la fragmentación en los valores y por el ritmo del cambio social.

Erikson (1980) explica los aspectos que se dan en esta edad y que el adolescente debe establecer para lograr su identidad positiva.

El primero de ellos es la vocación. En esta etapa los jóvenes tienen dudas sobre su papel a desempeñar en la sociedad y buscan con quien identificarse, pudiendo ser un héroe, un político dirigentes de grupo, campeones del deporte, etc. y hasta pueden olvidarse de su identidad con su propio yo. Además busca a sus pares (pandilla, compañeros, etc.) para pertenecer socialmente a un grupo, copiando muchos aspectos como el lenguaje, gestos y vestimenta.

El segundo es la necesidad de proyectar su propio yo en otra persona (novio) con el objeto de descubrir el concepto de sí mismo y la propia identidad del yo, estas le sirven como guías, sin embargo para elegir una pareja definitiva (esposo), primero deberá haber establecido su propio yo.

Tercero, Erikson (1980 p. 240) dice que "la madurez empieza cuando la identidad ha sido establecida y ha surgido un individuo integrado e independiente, parado sobre sus propios pies, que no necesita usar a otros como muletas emocionales y que no repudia su pasado, en suma, "cuando ya no tiene que poner en tela de juicio, en todo momento, la propia identidad", es decir, cuando logra la realización e integración de sus aspiraciones vocacionales, y pose la cualidades adquiridas a través de identificaciones posteriores podrá lograr la intimidad del amor sexual y afectivo, la amistad profunda y otras situaciones que requieren entregarse sin el temor de perder su identidad.

De esta manera Fierro coincide con Erikson en que la personalidad no nace, se hace y que mucho en ella es adquirido o aprendido como resultado de la experiencia y educación, sin dejar de lado factores genéticos. Por otro lado también maneja dos aspectos distintos que forman la personalidad del adolescente, estas son: sus propias exigencias, es decir, su motivación, sus necesidades, su autoestima y por otro lado las exigencias demandadas por la sociedad. Estos dos aspectos llegan a anudarse mejor o peor en la vida del adolescente y el modo en que esto suceda va a redundar no sólo en el bienestar o satisfacción personal, sino en la adaptación, en incorporación funcional o disfuncional al mundo en que en adelante van a vivir como adultos.

### **2.3. DESARROLLO COGNOSCITIVO DEL ADOLESCENTE**

El paso de la niñez a la edad adulta supone un cambio fundamental en la manera de pensar. Las nuevas capacidades cognitivas que van adquiriendo los adolescentes en esta etapa les permita tener una nueva visión, más amplia, más abstracta y más consciente sobre el mundo y sobre ellos mismos. Esto les abre nuevos intereses (ideales, ideológicos y políticos) y a la vez les permite reflexionar de forma mucho más profunda sobre sí mismos. Durante la adolescencia los jóvenes van siendo también capaces de resolver mucho más eficazmente que durante la infancia una serie de problemas (ya sean de orden práctico o teórico) lo que les permite afrontar, de manera satisfactoria, retos que años antes eran incapaces de abordar. Naturalmente, la escuela tiene una labor importantísima a la hora de potenciar este enfoque cognoscitivo, de integrarlo de forma armoniosa con los otros cambios que ocurren en esta época y de afianzar la preparación básica para que los adolescentes puedan proseguir su educación o afrontar el mundo del trabajo

Jean Piaget, es uno de los autores cuyas aportaciones han tenido más trascendencia dentro de la psicopedagogía. Él se propuso estudiar la génesis del conocimiento, desde el pensamiento infantil al razonamiento científico adulto.

En la teoría de Piaget, el desarrollo intelectual está claramente relacionado con el desarrollo biológico. El desarrollo intelectual es necesariamente lento y también esencialmente cualitativo: la evolución de la inteligencia supone la aparición progresiva de diferentes etapas que se diferencia entre sí por la construcción de esquemas cualitativamente diferentes.

Piaget describe los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: Cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta. Piaget divide el desarrollo cognitivo en cuatro periodos importantes:

Etapa sensoriomotora	0- 2 años
Etapa preoperacional	2-7 años
Etapa de las operaciones concretas	7 - 11 años
Etapa de las operaciones formales	11 en adelante

En el presente trabajo nos enfocaremos a la cuarta etapa correspondiente a las operaciones formales, en donde ubicamos a los jóvenes adolescentes de 11 años en adelante y concretamente a lo que Piaget se refiere en su libro de seis estudios de psicología como Adolescencia y afectividad.

Para analizar este proceso Piaget lo divide en dos grupos: el pensamiento y sus nuevas operaciones y la afectividad incluyendo el comportamiento social

De acuerdo con Jean Piaget, el desarrollo mental del niño no acaba en los once o doce años, por el contrario "es, durante la adolescencia en donde el pensamiento y la afectividad buscan un equilibrio superior al que tenían durante la segunda etapa. Decuplican, en efecto, los poderes de ambos, lo cual al principio los perturba, pero luego los hace más firmes. (Piaget, 1964 p. 95)

En este periodo ocurren dos aspectos trascendentales, uno el paso del pensamiento concreto al pensamiento formal y el segundo la libre actividad de la reflexión espontánea.

Como su nombre lo indica la etapa llamada de las "operaciones formales" ocurre durante los años de adolescencia. Es "el paso del pensamiento concreto al pensamiento "formal" o como se dice con un término bárbaro pero claro, abstracto al pensamiento "hipotético deductivo" (Piaget 1964 p.95). En esta etapa Piaget compara al niño con el adolescente y advierte que mientras el primero piensa en problemas concretos, a la medida que se presentan en la realidad, el adolescente elabora teorías abstractas, se preocupa por problemas inactuales, sin relación con los problemas que vive, o anticipan situaciones futuras del mundo y a menudo quiméricas.

El segundo aspecto que tiene este periodo es que el joven ya puede "reflexionar", es decir, puede dar a un pensamiento concreto no sólo una acción, sino varias posibles acciones aplicadas a hipótesis o proposiciones lo que equivale, dice Piaget, a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle edificar a voluntad reflexiones y teorías. Por ello sus grandes aspiraciones a mejorar o cambiar el mundo.

Sin embargo como en todo cambio de período ocurre un desequilibrio, en donde el joven presenta un egocentrismo parecido al del lactante o al que sufre durante la primera infancia, que se manifiesta a través de la creencia que tiene de que el mundo tuviera que someterse a los sistemas y no los sistemas a la realidad, pero que posteriormente busca su equilibrio al componerse con una acomodación de lo real. Es decir cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la de contradecir, sino la de anticiparse e interpretar la experiencia.

Al mismo tiempo que el adolescente elabora las operaciones formales y el perfeccionamiento de la construcción del pensamiento, la vida afectiva se afirma dando paso a la definición de su personalidad y su inserción en la sociedad adulta.

Piaget define como personalidad a la autosujeción del yo a una disciplina cualquiera, es decir, cuando su egocentrismo es capaz de dominarse y defender un ideal o una causa con toda su actividad y toda su voluntad, implicando la cooperación y la aceptación autónoma de reglas, de los valores, y la afirmación de la voluntad como regulación y jerarquización moral de las tendencias. Y lo más importante para lograr una personalidad madura es, "a partir del momento en que se forma un "programa de vida", que a la vez sea fuente de disciplina para la voluntad e instrumento de cooperación, pero dicho plan de vidas supone la intervención del pensamiento y de la reflexión libre". (Piaget p. 98)

El papel de la afectividad, siempre juega un rol muy importante, ya que esta constituye como lo dice Piaget el resorte de las acciones, de las cuales, a cada nivel, resulta esa ascensión progresiva, ya que es la afectividad la que asigna un valor a las actividades y regula su energía". Sin embargo Piaget (1995 p. 99) también agrega: "Pero la afectividad no es nada sin la inteligencia, que le procura los medios y le ilumina los objetivos." Paralelamente a la elaboración intelectual, la afectividad se libera poco a poco del yo para someterse a la reciprocidad y a la coordinación de nuevos valores, a las leyes de cooperación Así termina diciendo que siempre en busca de todo equilibrio siempre se reunirán la inteligencia y la afectividad.

#### **2.4. DESARROLLO SOCIAL**

En el período de adolescencia se producen avances importantes en los procesos de socialización. Las nuevas capacidades, tanto cognitivas como afectivo-sociales, que se van adquiriendo a lo largo de esta etapa, abren nuevas posibilidades a los chicos y a las chicas adolescentes para redefinir y enriquecer las relaciones sociales ya establecidas y adquirir otras, ampliando su participación en ámbitos sociales también nuevos. Estas nuevas posibilidades permitirán por un lado, que los adolescentes puedan establecer relaciones de reciprocidad, cooperación y mutualidad y por otro puedan tener mayor conocimiento con los demás y de sí mismos.

El hombre, llámese niño, joven, adolescente y/o adulto, su desarrollo social va a depender de la cultura donde este se desenvuelva y la manera como el mismo vaya

desarrollando sus potencialidades con la ayuda de otras personas más expertas que él que lo orienten y enseñen. No es un ente social aislado, sino que va a depender de muchos aspectos para su buen progreso en una comunidad como su país, su familia, amistades y pareja.

En este sentido veremos como influye nuestra sociedad mexicana, en los adolescentes y sus interacciones con los demás, llámese familia, amigos, escuela, etc.

Inés de Gispert (1997) nos dice que una de las tendencias fundamentales en el desarrollo humano es la que conduce a las personas a intentar conseguir la unión, la intimidad y el placer en las relaciones interpersonales y que estas tendencias se ponen de manifiesto a través de los comportamientos encaminados a la satisfacción de tres grandes necesidades primarias:

La Primera de estas necesidades, es establecer vínculos afectivos incondicionales y duraderos con un número restringido de personas. Si estas no se ven satisfechas pueden aparecer sentimientos de soledad afectiva y emocional.

La Segunda es la de disponer de una red de relaciones sociales, amigos y conocidos que favorezcan los sentimientos de pertenencia a una comunidad; su carencia traerá consigo la vivencia de sentimientos de inseguridad, marginación y desintegración social. La Tercera se refiere a necesidades de satisfacer los deseos sexuales manteniendo contactos físicos placenteros; su carencia provocará sentimientos de insatisfacción y frustración sexual.

Si bien la satisfacción de necesidades depende de la historia de las interacciones que se comienzan a establecer desde los primeros días de la vida de las personas, el período de adolescencia es especialmente crítico, ya que los chicos y las chicas emprenden el camino hacia la autonomía de sus progenitores, hacia la creación de lazos de amistad más consistentes y hacia la elección de pareja. Del éxito de este proceso dependerá la consecución de un buen equilibrio afectivo / emocional y de una inserción y actuación social positivas en la vida adulta.

## **2.5. LOS ADOLESCENTES Y LA FAMILIA**

La familia, es sin duda, el primer contexto de participación guiada que los adolescentes han conocido. Sus formas de funcionamiento, las relaciones e interacciones y los vínculos que en él se han establecido a lo largo del desarrollo tendrán una influencia importante en este período. A pesar de que la orientación social primaria de los adolescentes se desplaza en estas edades hacia los iguales, el núcleo familiar puede favorecer o retrasar, según sean los casos, el paso de niño a adulto y ayudar o hacer más difícil el proceso de integración social en los diferentes contextos. La biografía personal de cada adolescente adquiere una importancia especial en los momentos en que se realiza esta transición.



Uno de los principales desajustes que comienzan en la familia, en las relaciones padres-hijos es el denominado "distancia generacional" ésta supone hablar de la diferencia de valores, gustos, estilos, actitudes y conductas entre dos grupos generacionales. Se suele utilizar este término para señalar estas diferencias dentro de una misma familia y en particular, para señalar diferencias entre los adolescentes y sus padres, sin embargo, no son tan graves y se muestran en aspectos poco relevantes como la forma de vestirse, los gustos musicales, las afinaciones, etc.

Otro aspecto de gran importancia en este período es que ya deben tomar decisiones sobre su futuro profesional y prepararse para el establecimiento de nuevas relaciones laborales. Este será el camino hacia la independencia económica que les permitirá alcanzar la autonomía efectiva de los padres.

El cambio desde la dependencia hacia la autonomía no es fácil, es un proceso que depende de múltiples variables tales como la diversidad cultural, las expectativas de las otras personas, los grupos de referencia culturales, la escuela y especialmente la familia. Todas estas variables intervienen favoreciendo o no el paso hacia la autonomía.

La familia y las relaciones padres-hijos son los condicionantes básicos del binomio dependencia / autonomía. La familia ha ido construyendo a lo largo de su historia unas reglas de participación social entre sus miembros que, según como se hayan configurado, pueden ayudar u obstaculizar el camino hacia la consecución de su autonomía que necesariamente implica una redefinición de las relaciones de los adolescentes con ellos. Los distintos modos de participación social que se han ido construyendo en la familia dependen de los roles asumidos por los padres e hijos en momentos anteriores a la adolescencia.

Inés de Gispert (1997, p. 105) cita a Roy Hopkins, (1987) para definir tres tipos de patrones de participación social dentro de la familia que responden a los estilos de relación y disciplina empleados en el contexto familiar por los progenitores. Estos estilos parecen influir ayudando u obstaculizando el camino hacia la autonomía que los adolescentes deben recorrer.

1.- Familias con una estructura de participación democrática: En este tipo de familias, los padres, aunque receptivos y exigentes, ejercen un control moderado, flexible y razonable con sus hijos. Los adolescentes que mantienen relaciones democráticas dentro de la familia, suelen tener seguridad y confianza en sí mismos, suelen alcanzar grados elevados de autonomía y responsabilidad, su autoestima es positiva y se muestran equilibrados emocionalmente. Este tipo de familias constituye un referente y apoyo importante para los adolescentes. En general, las actuaciones de los padres con un estilo democrático parten de la aceptación de sus hijos, se comunican con ellos, les animan a emprender progresivamente el camino hacia la autonomía, y aunque asumiendo el control, no lo ejercen de una forma arbitraria y lo van cediendo en la medida en que consideran que sus hijos están en condiciones de asumirlo.

2.- Familias cuya estructura son de participación *autoritaria*. En este tipo de familias los

padres suelen ser poco receptivos y muy exigentes, ejercen un control rígido y, a veces, arbitrario sobre el comportamiento de sus hijos. Los adolescentes que viven en familias de corte autoritario suelen tener poca seguridad y confianza en sí mismos, son menos autónomos y responsables y se muestran poco equilibrados emocionalmente. Las actuaciones de los padres con un estilo autoritario dificultan la comunicación con los hijos, no ayudan al adolescente a que piense y actúe independientemente y no ceden el control o lo hacen con dificultades, aun cuando los adolescentes estén en condiciones de asumirlo. Esto puede provocar actitudes conflictivas de miedo, rechazo y rebeldía, así como mayores dificultades para acceder a la autonomía.

3.-Por último, otro tipo de estructura de participación social dentro de la familia es la *permissiva*. En este tipo de familias los padres suelen ser receptivos y poco exigentes, ejercen muy poco control sobre la vida de sus hijos adolescentes. La excesiva indulgencia y permisividad con sus hijos adolescentes puede dificultar que éstos se adapten a situaciones distintas de las que conocen en su familia. Son jóvenes que muestran una alta estima de sí mismos, pero se sienten inseguros ante las situaciones sociales que no se ajustan a lo que conocen. Tienen problemas para descentrarse y para establecer relaciones de reciprocidad con los otros. La carencia de unas reglas y normas mínimamente estables dentro de su familia, que les sirvan como referencia para contrastarlas con las de otras situaciones, parece que repercute de forma negativa en las nuevas relaciones sociales en las que participan. Todo ello no contribuye a favorecer el camino hacia la autonomía.

De todo ello, podemos concluir la importancia de que los padres propicien una estructura de participación democrática dentro de la familia debido ya que parece que esto ayuda a los adolescentes a la construcción de su identidad personal, como en los pasos que estos deben seguir para llegar a ser responsables y autónomos. Por ello es importante que se establezcan intercambios comunicativos en los que se contrasten y respeten los diferentes puntos de vista y opiniones sobre los diferentes temas. Un ejemplo, podría ser el invitar a todos los miembros de la familia a participar en el establecimiento de algunas normas familiares.

Los adolescentes deben conocer claramente cuales son las responsabilidades propias y sus límites dentro de la familia, es decir, definir claramente cuales son sus derechos y obligaciones. Es importante dejar que los adolescentes asuman estas responsabilidades a su modo, así como las consecuencias de no cumplirlas. Hay que apoyarles dándole elementos, que les ayuden en el proceso de toma de decisiones que deberán realizar a lo largo de este período y que afectará su futuro. Los padres deben aceptar la evolución de los roles de los adolescentes dentro y fuera de la familia. Este proceso puede ser costoso, ya que a medida que avanza la adolescencia, la necesidad de fraguarse una identidad propia y de ser autónomo provoca que los adolescentes se distancien de los padres y se inicie el proceso de redefinición de las relaciones con ellos.

## 2.6. LA REDEFINICIÓN DE LAS RELACIONES CON LA FAMILIA

Hemos señalado líneas arriba, la necesidad de establecer vínculos afectivos con los otros como esencial para las personas. Las investigaciones sobre el desarrollo humano muestran que de entre estos vínculos, los denominados de *apego*, son unos de los más fuertes y estables a lo largo del ciclo vital. El apego es un lazo afectivo que se crea en la interacción privilegiada con un número reducido de personas. Normalmente con aquellas que procuran nuestro bienestar emocional y nos proporcionan los cuidados más básicos. La relación de apego se caracteriza por la búsqueda, la proximidad y el contacto con la figura elegida, acompañados de sentimientos de ansiedad ante la separación y tristeza o abandono ante la pérdida.

Los primeros vínculos de apego se crean muy tempranamente en el contexto familiar gracias a la interacción privilegiada que se establece entre el bebé y sus cuidadores, en especial entre éste y la madre y suele convertirse en la figura central de apego. Sin embargo, pueden haber otras figuras de apego, en general, el padre y a veces, los hermanos.

La adecuada relación afectiva con las figuras de apego proporciona una base positiva de seguridad que ayudará durante la adolescencia a la construcción de la propia identidad y a la consecución de grados de autoconfianza y autoestima que serán esenciales para la exploración del establecimiento de nuevos lazos de unión con otras personas. Sin embargo la adolescencia es un momento en que los adolescentes viven con ambivalencia la relación con sus padres. Por un lado, necesitan distanciarse de ellos para encontrarse a sí mismos y, por otro, saben que pueden contar con ellos de forma incondicional y que difícilmente ajustarán su pérdida. Su deseo no es estar con los padres, pero quieren que estos estén disponibles.

Entre los 15 a 16 años aparece una desviación importante en el proceso de vinculación, ya que, aún ocupando la madre un papel importante, los amigos y amigas y/o en menor grado, la pareja sexual pasa a ocupar un lugar similar o más relevante para los adolescentes.

Es importante señalar que, de todos modos, aun manteniendo los vínculos afectivos con la familia, romper amarras con la infancia y emprender el camino de la autonomía supondrá que los adolescentes deban redefinir sus vínculos dentro de la familia. Para los adolescentes resituarse en la familia implicará responsabilizarse de sí mismos, mostrar a los otros una existencia o identidad propias, que son seres únicos, singulares y que desean ser reconocidos como tales sin fundirse en el funcionamiento de la constelación familiar. Por ello, los adolescentes se tornan más asertivos con los padres, se interrogan y exploran las formas de actuar para ser responsables, intentan marcar los límites entre sí mismos y los demás, intentan crearse espacios de libertad dentro y fuera del núcleo familiar, etc.

Es normal en este proceso la aparición de conflictos, pero el hecho de que aparezcan no es un problema en sí mismo; lo importante es cómo se resuelven. Para los padres, no siempre es fácil asumir el proceso de separación de sus hijos e ir cediendo

progresivamente su control y la responsabilidad a medida que sus hijos están en condiciones de asumido y autorresponsabilizarse, sin embargo, la redefinición de las relaciones emocionales con los padres y del propio lugar en la estructura familiar de los adolescentes se verá facilitada cuando experiencias, anteriores a este período, hayan permitido aprender a actuar con relativa autonomía e iniciativa.

Las actividades y las actitudes de los miembros de una familia son el reflejo del grado de vinculación que existe entre ellos y además marcan las pautas para sus relaciones extra familiares.

Si las relaciones son fundamentalmente positivas, caracterizadas por el respeto, la aceptación y la preocupación por los demás componentes del núcleo familiar existirá un alto grado de vinculación positiva para proveer la seguridad a los adolescentes y conseguir su autonomía; establecer su propia red de relaciones sociales, también de un modo satisfactorio. La pregunta de muchos padres es: ¿cómo mantener unas relaciones positivas con sus hijos adolescentes? Ello se consigue propiciando que los miembros de la familia tengan la oportunidad de hacer cosas juntos (por ejemplo las tareas de la casa). Hay que reservarse momentos para compartir con la familia e intentar organizar la vida cotidiana de forma que, al menos una vez al día, pueda reunirse toda la familia. Es importante procurar participar con la familia en actividades extra familiares, ya sean en la comunidad, ya sean culturales (visita a museos, cine, teatro, conferencias, etc.) o de esparcimiento (salir de compras, realizar excursiones, hacer algún deporte), también los padres deben apoyar los esfuerzos escolares de los adolescentes difícilmente demandarán ayuda, todo ello en un clima de afecto.

Es conveniente prestar atención a los hijos adolescentes cuando lo necesiten, en un momento en que éstos puede tener dificultades para reconocer directamente que precisan ayuda. Es importante que los padres sigan mostrando su afecto en las relaciones con sus hijos adolescentes, aunque puedan parecer reacios a tales demostraciones.

Los adolescentes necesitan sentirse valorados con sus aportaciones; esto es fundamental para su autoestima, por ello deben percibir que los padres las reconocen y aprecian. Por otro lado, es también importante respetar las amistades de los hijos y que éstos puedan recibirlas en casa. Mantener una buena comunicación con los hijos ayudará a compartir con ellos sentimientos y preocupaciones distintos de los de la niñez. Por otro lado, debemos respetar la necesidad que tienen los adolescentes de afirmar su singularidad dentro del núcleo familiar no sólo salvaguardando sus espacios propios, sino realizando actividades encaminadas a satisfacer sus intereses particulares y manteniendo intercambios comunicativos exclusivos con ellos. Es importante dejar a los hijos adolescentes expresar sus propias ideas y animarles a ello aunque sean distintas de las propias. Hay que respetar sus puntos de vista. La necesidad de autoafirmación de los adolescentes trae consigo actitudes de oposición y rechazo dentro de la familia, pero es conveniente que puedan expresarlo; esto les ayudará en el proceso de construcción de una identidad, tanto dentro como fuera del núcleo familiar y en el camino hacia la autonomía.

## 2.7. RELACIONES CON LOS IGUALES

Durante este período, la orientación social primaria de los adolescentes se dirige hacia sus iguales. Aunque ello no implica necesariamente alejarse de sus padres, las relaciones con los compañeros y amigos pasan a ocupar un lugar prioritario en la vida de los adolescentes y serán determinantes en su proceso de socialización.

De hecho, la actividad más frecuente, significativa y preferente para el 80 % de los chicos y chicas adolescentes en su tiempo de ocio, según los datos del Informe de la Juventud (1993), es la de salir con los amigos y amigas. Es a través del grupo de iguales donde los adolescentes exploran nuevas relaciones y formas de comportamiento social y afectivo distintas de las que habían establecido en el contexto familiar.

Durante esta etapa se estructuran grupos de iguales que evolucionan a lo largo de todo el período y se establecen relaciones de amistad y puede durar toda la vida. Es importante resaltar que las relaciones entre compañeros y amigos pueden contribuir de un modo positivo al desarrollo de las capacidades cognitivas, afectivas y relacionales de los adolescentes. Algunos compañeros pueden convertirse en modelos positivos a seguir cuando en un momento los adolescentes se cuestionan los modelos de referencia que hasta el momento tenían. Asimismo, la comunicación con los compañeros y amigos puede ayudar a los adolescentes a explicitar y tomar conciencia de aspectos importantes para su vida y para la de los otros. Esta comunicación puede favorecer el debate, la confrontación de puntos de vista, en definitiva, provocar conflictos que ayuden a avanzar en la construcción del conocimiento. Por otro lado, la estructura de las relaciones sociales al construirse con los iguales puede favorecer el aprendizaje de roles distintos de los que hasta el momento se habían ejercido y también el aprendizaje de nuevas normas puede ayudar a la regulación de uno mismo y a la de los compañeros en una situación de mutualidad.

Además de todo lo anterior, el grupo de iguales puede ayudar a canalizar de forma positiva muchas de las dificultades de los adolescentes en el proceso de redefinición de los vínculos con su familia y a crear nuevos lazos afectivos para enriquecer su vida.

Las relaciones de amistad adquieren una gran importancia durante la adolescencia. La amistad se refiere a una relación diádica e implica grados de comunicación más íntimos que los que se suelen dar en las relaciones más amplias. Los lazos de amistad se orientan hacia la intimidad, la comunicación y el juego, se puede definir como un vínculo voluntario, que se mantiene en el tiempo, conlleva afecto interacciones extensas, e íntimas que exigen reciprocidad o mutualidad.

Inés de Gispert (1997 pp. 110) nos dice que las relaciones de amistad varían a lo largo del tiempo, así como su organización y diferenciación y nos menciona la evolución que pasan las relaciones de amistad en el siguiente cuadro:

. Al principio de la adolescencia, las relaciones de amistad se sustentan en la realización de actividades comunes más que en una interacción diádica entre compañeros. Los amigos y amigas son personas con los que se pueden hacer cosas.

. Más tarde lo que se espera de los amigos es lealtad y confianza. Hacia los 14 años la mayoría de los adolescentes disponen de un amigo/a en el que pueden confiar.

. Posteriormente, la amistad será una experiencia más íntima, relajada y compartida, restringida a un número pequeño de personas.

Algunas de las relaciones de amistad establecidas en este período han nacido dentro de los grupos que se han ido estructurando a lo largo del mismo. Es importante, pues, conocer las formas con las que los adolescentes se relacionan con sus iguales.

Al igual que las relaciones de amistad, las relaciones grupales cumplen un papel importante en la socialización de los chicos y chicas adolescentes. Los sentimientos de pertenencia y vinculación a un grupo parecen facilitar el proceso de separación de los padres que acompaña al proceso de redefinición de las relaciones familiares. Asimismo, ofrecen seguridad y protección frente a situaciones sociales nuevas o desconocidas. Para los adolescentes, el sentirse aceptados y valorados dentro de un grupo les ayuda a formar su identidad y a tener una autoestima positiva. Dentro del grupo, los adolescentes pueden asumir distintos roles y experimentar como inciden sus actuaciones en los otros. Por otro lado, para algunos adolescentes las relaciones con el grupo suplen las carencias que tienen en la familia.

## **2.8. OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

Las actividades de ocio son aquellas a las que pueden dedicarse los adolescentes de forma voluntaria para divertirse, descansar, informarse o participar socialmente, después de quedar libres de sus ocupaciones principales. El tiempo libre constituye un tiempo propicio para el desarrollo de los deseos más genuinos de los adolescentes y, además, según como lo ocupen y organicen, éstos pueden llegar a constituirse en actores de su propia realidad y partícipes de la sociedad. Estas actividades de ocio son de dos tipos, las de ámbito de lo privado y las que se desarrollan en espacios públicos.

Respecto a las del primer tipo, las que se realizan en el ámbito de lo privado, la actividad más frecuente de los adolescentes es la de "ver la TV y / o video". Los programas que los adolescentes ven con mayor frecuencia en la televisión por orden de preferencias son: películas, informativos, musicales, deportes y reportajes. Este orden varía según el sexo, ya que, en los chicos, los programas deportivos ocupan un lugar más destacado en sus preferencias que en las chicas. Como se desprende de estos datos, debemos resaltar la importancia que tienen los medios de comunicación como agentes de información y socialización. Los padres y educadores deben tener en cuenta la influencia que estos medios -especialmente la televisión- ejercen en el comportamiento de los jóvenes adolescentes de modo que puedan ayudarles a convertirse en procesadores críticos de las informaciones que reciben.

Entre las del segundo tipo, las que se desarrollan en el ámbito de lo público, la actividad de ocio preferida por los adolescentes, es la de "salir con los amigos/as". Ya hemos mencionado la importancia de los pares. Pero sí queremos señalar que esta actividad se suele realizar en lugares públicos (bares, discotecas, centros deportivos). Como vemos, es compatible con las de ir a discotecas y hacer deportes, ir al cine, tomar bebidas alcohólicas, ir a actos culturales o ir a espectáculos deportivos.

Los procesos de socialización de los adolescentes llevan a cabo no sólo dependen de las relaciones e interacciones que éstos establecen con la familia y sus iguales; en gran parte, estas últimas se inician y mantienen en el contexto escolar.

## **2.9. PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN EN LA ESCUELA**

El escolar es, sin duda, junto con el familiar, el otro contexto específico fundamental de participación guiada por los adolescentes donde han desarrollado y desarrollarán una buena parte de sus actividades cotidianas. Sus formas de funcionamiento, la riqueza y variedad de relaciones e interacciones y los vínculos que en él se han establecido y se establecerán a lo largo de este período tendrán una influencia importante en la socialización de los adolescentes, en un momento le permitirán pasar un nuevo tramo de la escolaridad obligatoria.

El proceso de Reforma Educativa implementándose en la actualidad en nuestro país ha hecho que, en el momento de inicio del período de la adolescencia, se dé el paso de la Escuela Primaria a los Centros de Educación Secundaria. Este paso va a suponer cambios importantes para los chicos y chicas pre-adolescentes, ya que éstos deberán adaptarse a un contexto socio-institucional distinto del hasta el momento conocido. Pasar a ser un alumno de secundaria supondrá para el adolescente conocer nuevos compañeros con los que se relacionará e interactuará a lo largo de una etapa en la que éstos pueden llegar a ocupar un lugar prioritario en su vida social. Asimismo, incorporarse como alumno en la etapa Secundaria implicará que los adolescentes se relacionen e interactúen en su proceso de aprendizaje con una gama más amplia de profesores -uno por asignatura- y mantener unas relaciones distintas y complementarias con el tutor del aula, enriqueciendo y diversificando sus relaciones con los adultos.

El adolescente llega a esta etapa con un bagaje de experiencia escolar que utilizará para dar significado y dotar de sentido a la nueva situación. Es importante que los profesores y tutores lo tengan en cuenta para ayudarles a ubicarse positivamente en nuevo contexto escolar. Cada institución escolar se dota de una estructura de participación social entre sus miembros que, según como se haya configurado, puede favorecer u obstaculizar el camino hacia la consecución de la autonomía y facilitar o no el entrenamiento de los adolescentes hacia la participación social en actividades y roles públicos. Parece que las escuelas, cuyas normas y reglas de participación responden a una estructura democrática, favorecen más la progresiva asunción de mayores grados de autonomía por parte de los alumnos y una mayor preparación para la participación

en la vida pública de los adolescentes que las escuelas cuya estructura de participación es de corte autoritario.

Asimismo, el alumnado adolescente debe conocer claramente cuáles son sus responsabilidades y límites dentro de la escuela, sus derechos y obligaciones. Es bueno que participen en el establecimiento de normas en el centro y en el aula, de modo que lleguen a asumirlas como propias.

Otro aspecto para desarrollar la autonomía y a la asunción de compromisos sociales frente al grupo-clase, puede ser el reparto de responsabilidades en tareas específicas entre los alumnos de forma rotatoria. De este modo, éstos adquieren compromisos para responder públicamente frente a sus compañeros y el tutor o profesor del aula.

Aparte de estas consideraciones de carácter más general, los profesores y tutores deben tener en cuenta que pueden convertirse en un modelo de referencia importante para los adolescentes en un momento de cuestionamiento de los modelos que hasta el momento tenían. Es importante que éstos muestren calidez en sus relaciones con los alumnos, tanto cuando se dirigen a ellos individualmente, como cuando lo hacen hacia el grupo-clase. Ello contribuirá a que el clima emocional sea positivo, no sólo para el trabajo y el estudio, sino también para facilitar la integración social de los alumnos.



## **CAPÍTULO III**

### **AUTOESTIMA**

Es importante definir claramente el concepto de autoestima. Existen muchas definiciones que llegan a ser confusas y es primordial conocer su significado con claridad para así entender como dicho término va más allá del simple cuestionamiento ¿cuánto me quiero?. Si la autoestima pierde su significado preciso y desciende al nivel de palabra de moda, entonces no se le dará el valor debido.

Es de gran importancia comprender el significado específico de la palabra Autoestima. El valor de contar con una definición precisa, nos permite distinguir de un universo, un aspecto particular sobre los demás, de tal forma que podamos pensar y trabajar con él con objetividad y precisión. Si queremos saber como fomentar la Autoestima, como respaldarla, alentarla, fortalecerla o desarrollarla, ya sea a nosotros mismos o a nuestros adolescentes, necesitamos primero conocer exactamente a qué nos referimos.

#### **3.1 DEFINICIONES DE AUTOESTIMA**

Nathaniel Branden (1994) define a la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Básicamente consiste en los siguientes puntos:

- 1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- 2.- Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (p.14)

De esta manera Nathaniel considera a la autoestima como una necesidad básica y esencial del desarrollo normal y sano en el proceso de la vida. De hecho la considera

como un valor de supervivencia, debido a que compara la autoestima positiva como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración.

Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida; nos derrumbamos ante acontecimientos sencillos en donde simplemente tener un sentido más positivo las podría vencer.

Connie Palladino (1992) nos dice: "La autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo. Autoestimarse incluye respetar a los demás, pero también tener armonía y paz propias" (p.30).

Otra definición, valiosa es la de Castro Posada (2000) quien la define de la siguiente manera: "La autoestima es un constructo relacionado con el autoconcepto, en el sentido de que parte de las percepciones del sujeto mediante las que identifica sus propias cualidades o características para llegar a valorarlas. Pero la autoestima desarrolla, a dicha valoración, un sentimiento de satisfacción personal tanto por lo que una/o misma/o es, por lo que hace, en otras palabras, la autoestima genera un estado de satisfacción personal porque el individuo reconoce y valora su identidad personal y la eficacia de su funcionamiento". (p. 29)

Como podemos observar, las tres definiciones, coinciden en: nuestra autoconfianza, evaluada por medio de nuestra propia valoración personal y respaldada por el respeto a uno mismo y a los demás, dando como resultado la satisfacción personal.

Muchas veces el concepto de autoestima se confunde con el de autoconcepto y conviene precisar su diferencia. El autoconcepto responde a una idea más general, pues incluye cualquier tipo de identificación de las características del individuo, mientras la autoestima se concreta en la evaluación o valoración que cada una (o) hace de las características que en sí misma percibe. Castro Posadas (2000) nos dice " Todas las personas tienen una doble visión de su yo, de su identidad propia: 1) Por un lado, se contemplan desde el autoconcepto o idea de sí mismo, y 2) por otro lado, desde el conjunto de sentimientos de estima de sí mismos (aprecio, afirmación, aceptación, etc.). (p.29)

Cava y Musitu (2000) dicen, "el término autoconcepto remite a las autodescripciones abstractas. Estas autodescripciones pueden, además, diferenciar de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor. Sin embargo, el término autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo según unas cualidades subjetivables y valorativas" (p.35).

El sujeto se valora a sí mismo según unas cualidades que provienen de su experiencia, y que son consideradas como positivas o negativas. Así, el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación. Por consiguiente el

autoconcepto se refiere a como se define uno como persona y la autoestima a que tanto se quiere uno.

No obstante, aunque la distinción planteada entre ambos términos resulta bastante clara desde el punto de vista teórico, no lo es tanto en la práctica. En primer lugar, es frecuente encontrar el uso indistinto de los términos autoconcepto y autoestima y, en segundo lugar, para algunos autores no sería posible diferenciar entre las afirmaciones descriptivas y evaluativas que una persona mantiene de sí misma, puesto que empíricamente están relacionadas y una medición independiente de ambos aspectos del yo es prácticamente imposible. Desde contextos educativos y en estudios relacionados con el bienestar psicosocial y la salud, existe una preferencia por la utilización del término autoestima.

### 3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

Nathaniel (1994) menciona como dos grandes pilares duales de la autoestima:

1.- "AUTOEFICACIA: Significa confianza en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en mí mismo."(p- 43)

Competente para afrontar los desafíos de la vida, en consecuencia confianza en la propia mente y en sus procesos.

2.- "AUTODIGNIDAD: Quiere decir seguridad de mi valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades, sentir que la alegría es mi derecho natural." (pag.43)

Como digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de nosotros mismos como personas para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad son apropiados.

#### AUTOESTIMA ALTA Y AUTOESTIMA BAJA.

La autoestima factor clave que conduce a la felicidad y que ésta no es una adquisición estable para toda la vida, al contrario está sujeta a cambio. No siempre nos encontraremos en el mismo nivel de autoestima, ya que depende de múltiples factores, entre los que se encuentran la salud física, el sistema de relaciones interpersonales, la propia percepción de una/o misma/o en cada momento, etc.

Sin embargo, el hecho de que la autoestima fluctúe tiene que dar lugar al optimismo y nunca al pesimismo y es importante saber que nadie va a conseguir el máximo nivel de

autoestima, sino que debemos tratar de alcanzar el mejor nivel posible, sabiendo y aceptando que nunca lo alcanzaremos, ya que crecer en la autoestima no es una cuestión de todo o nada y que supone un esfuerzo diario, continuo e inquebrantable.

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y aprecia ser ella misma su mejor recurso. Al valorar debidamente su propio ser está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante: es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano de las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

En verdad que todo el ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abrumba, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse más y promover cambios.

La autoestima baja se manifiesta cuando una persona pasa la mayor parte de su vida pensando en que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de ansiedad, medio, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones.

Los siguientes puntos (Rodríguez Estrada, 1988, p. 36) sirven como base para reconocer e identificar la alta y baja autoestima.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde otros quiere que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con el.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello lo hace crecer y sentirse pleno	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Maneja su agresividad y destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.

Cuanto más alta sea nuestra estima, mejor equiparados estaremos para enfrenarnos a la diversidad en nuestras profesiones y en nuestras vidas personales. Cuanto más baja es nuestra autoestima, a menos aspiramos y menos logros obtenemos.

La autoestima dice Castro (2000) "fortalece, da energía, motiva. Nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros: experimentar satisfacción". (p. 38)

### 3.3 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA AUTOESTIMA

Para conocer que factores intervienen en la autoestima Castro (2000) nos menciona dos aspectos que invariablemente forman parte de ella.

- 1) La autoestima es una actitud hacia sí mismo.
- 2) La autoestima es una evaluación personal.

Así tenemos que la autoestima es una disposición activa que se basa en la valoración de sí misma/o y el reconocimiento de su propia valía como persona y como sujeto perteneciente a un grupo social y a una cultura.

Es decir, es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos, por lo tanto no es estática, ni pasiva, su posesión a través del tiempo representa un logro, es algo más que una simple cuestión de "sentirse bien con uno mismo", un estado que, al menos temporalmente, puede conseguirse de diferentes maneras: desde tener relaciones sexuales placenteras hasta comprar un traje nuevo, recibir un cumplido, etc. La autoevaluación se establece en el "ser", y no en el "tener" o en el "aparentar".

Es importante mencionar que la auto-evaluación debe ser realista y no basarse desde el punto de vista del ideal, pues podría conducir a conductas alejadas de la realidad, esta debe ser fundada en su "yo real" imagen de lo que cree y acepta ser.

Castro (2000) dice "la autoestima no es un concepto simple y mucho menos su concesión, esta abarca un conjunto de aspectos o dimensiones que lo hacen extraordinariamente rico" (p.41). Los aspectos más importantes de la autoestima de acuerdo con este autor son los que denomina como "las siete as" de la autoestima: **Aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconocimiento, autoconciencia, y afirmación.** A continuación se explicará cada uno de ellos.

#### 1) Aprecio

Es decir apreciarte a ti misma, esto incluye todo lo positivo que pueda haber en ti: tus cualidades, tus talentos, tus habilidades de todo tipo (físicas, espirituales, sociales, artísticas, comunicacionales, etc). La cultura en la que vivimos muchas veces da prioridad a las personas que tienen en lugar de lo que ellas son, sin embargo, el aprecio auténtico de uno mismo supone prescindir de la perspectiva de la posesión (tener), valorándose únicamente en función de lo que cada uno es.

Si bien es cierto, la sociedad en muy pocas ocasiones provoca la competencia y/o competitividad e impulsa a muchos miembros de la sociedad a abrirse caminos en la vida a costa de los demás, minimizando sus cualidades y resaltando sus defectos, a pesar de ello si te aprecias a ti mismo, entonces será una persona que disfruta con sus cualidades manifiestas, tanto si la percibe ella misma ó si las perciben los demás, y si

no la perciben los demás no será gran problema sabiendo que se es capaz de desarrollar otras muchas cualidades.

Cuando una persona ha crecido apreciándose a sí misma, es capaz de reconocer y disfrutar sus cualidades con toda naturalidad. Es más, sabe y reconoce que, si se lo propone, puede conseguir otras cualidades que actualmente no posee.

## 2) **Aceptación ó aceptarse a sí mismo.**

La aceptación es la base del aprecio de uno mismo. El aceptarse a sí mismo significa establecer un clima personal interior de reconocimiento de las propias limitaciones sin ningún atisbo de reproche o autoinculpación por no ser tan perfecto como nosotros quisiéramos ser. Junto con las propias limitaciones debemos también reconocer nuestras propias debilidades.

Cuando somos capaces de reconocer nuestras posibilidades y limitaciones, entonces somos capaces de aceptarnos a nosotros mismos de forma tolerante, sabiendo que actualmente somos como somos y que en el futuro podemos cambiar en el sentido o dirección que más nos convenga a nuestro propio desarrollo personal y a nuestra felicidad.

Un aspecto muy importante, el cual debemos considerar dentro de aceptarse a sí mismo es **el miedo al éxito**, este puede desprenderse, por lo menos en los adolescentes, por una parte de la baja autoestima y por otra, la "autoestima social", es decir un deseo de ser estimado por los demás muchas veces mayor a la propia autoestima donde puede generar dependencia e inmadurez en vez de independencia y madurez, lo esperado de la autoestima personal.

Cuando esta autoestima social es alta y está acompañada por un alto nivel de motivación de logro, puede predecir mejor rendimiento académico. Sin embargo, el éxito percibido y la alta deseabilidad social pueden ser los responsables de estrés y enfermedades asociadas a la alta tensión como consecuencia del éxito.

Por otro lado la baja autoestima y el miedo al éxito parecen estar ligados con estrategias de autosabotaje que emplean algunos adolescentes como por ejemplo:

- 1) La dilación o falta de resolución, es decir, dejar pasar el tiempo sin comprometerse en las tareas encomendadas.
- 2) Permitir a los compañeros el no dejarlo estudiar bajo cualquier pretexto.
- 3) No intentar deliberadamente el progreso.
- 4) Otras estrategias de auto-obstaculación. La finalidad en cualquier caso de su bajo rendimiento no podrá ser achacada a falta de capacidad.

### **3) Afecto (Quererse a sí mismo)**

Es más fácil querer o apreciar a otra persona que a nosotros mismos, sin embargo, debemos aprender a entender el afecto como una actitud positivamente amistosa y cariñosa hacia nosotros mismos, de tal suerte podremos sentirnos en paz y no en guerra con nuestros pensamientos, sentimientos o nuestro físico (aunque no nos agraden).

La persona que se quiere a sí misma, lo hace sobre el reconocimiento de sus capacidades en tres ámbitos 1) biológica 2) psicológica y 3) social.

1) Biológica. En ésta son dos razones poderosas para quererse, la primera es el hecho de encontrarse bien, de aceptar la propia imagen corporal (todos nos vemos guapos), y la segunda es la de disfrutar del propio estado de salud, de controlar los factores que pueden desencadenar la enfermedad, etc.

2) Psicológica.-Psicológicamente, la persona que se quiere a sí misma siente una onda satisfacción de ser ella misma, alguien único e independiente de los otros (independiente afectivamente, pues nunca se considera aislado o rechazado), viviendo tranquilo, sosegado, no dejándose llevar por las primeras impresiones ni reaccionando de manera incontrolada ante los acontecimientos y, por encima de todo, feliz en cualquier momento de su vida, pase lo que pase. Esta persona no necesita de los demás para ser feliz, sino que únicamente se necesita a sí misma o encontrarse consigo mismo para disfrutar de la felicidad que se merece.

3) Social.- La sociabilidad de una persona es la acumulación de su capacidad de sentirse bien siendo ella misma ante los demás y con los demás. Ser sociable no significa estar sometido a la comparación con los demás La sociabilidad, y la deseabilidad social no son lo mismo, pues la primera implica la independencia del otro, tratar de hacer siempre las cosas bien ante los demás y de esta forma se den cuenta de nuestra existencia y de nuestras cualidades o bienes materiales.

### **4) Atención (Prestarse atención a uno mismo y cuidarte)**

Este punto se refiere a la atención y cuidado fraternal de tus necesidades reales tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

La autoimagen de una persona es la visión que cada uno tiene de sí misma en un momento determinado. La autoimagen es un producto de la comparación social. Es decir, nuestra autoimagen es fruto de la educación a la cual fuimos sometidos a lo largo del propio desarrollo.

Castro (2000) hace referencia a Oñate (1989 p. 55) quien afirma: "en primer lugar, aprendemos a percibirnos como otros nos conciben, las actitudes de otros para con nosotros se incorporan a cada una de nuestras actitudes. En segundo lugar, la forma en que nos vemos a nosotros mismos está relacionada con los roles que desempeñamos".



Entonces podemos decir la autoimagen es un fiel reflejo de la programación socio-cultural por donde hemos sido sometidos desde nuestro nacimiento. Sin embargo, aún aceptando esto, conviene dar un giro en cuanto a la percepción de nosotros mismos y aceptar las cosas como han sido, pero podemos renunciar a todos estos preceptos aprendidos y a aumentar todas las posibilidades aun cuando en el propio proceso educativo han quedado abiertas. Esto último es más una cuestión de esfuerzo personal y no una capacidad personal y ser un objeto de orgullo por sí mismo.

Castro (2000) dice "uno de los ingredientes fundamentales de la capacidad de verse adecuadamente a sí misma es el aprecio por la propia salud", él dice que la salud no tiene que ver únicamente con el buen funcionamiento de corporal de la persona sino con la persona entera, es decir, es lo referente a "mente sana en cuerpo sano". (p.96)

Barbara A. Brehm, citada por Castro (2000) añade el sentirse bien consigo misma incrementa la calidad de vida de muchas maneras. Cuando se tiene la confianza que nace de la autoestima saludable, se puede uno orientar hacia los retos de la vida actual y resolver los problemas de una manera más eficaz. Tener fe en ti misma amplía tu capacidad de hacer las cosas mejor, lo que a su vez mejora el rendimiento y nos ayuda a sentirnos como una persona de éxito. Sentir que tienes éxito, a su vez, refuerza la autoestima positiva. (p. 96)

Uno de las bases del sentirse bien con uno mismo es el **optimismo**, en realidad es la forma de ver las cosas. Mientras los optimistas normalmente piensan en los problemas como un elemento fuera de sí mismos no permanente y solamente una pequeña parte de su mundo quedará afectada por cualquier suceso mientras los pesimistas tienden lo contrario y probablemente afecten a la mayor parte de su vida diaria.

Ahora bien, el optimismo no es algo innato, sino por el contrario se aprende, pues es una forma de pensamiento como cualquier otra y se sustenta en dos pilares básicos como son el **control y el positivismo**, entendiendo el primero como cuando existe una contingencia entre nuestras acciones y el resultado, se ha comprobado lo siguiente: cuando existe una falta de control sobre los acontecimientos conduce a la pasividad y a la depresión, tanto en animales como en humanos y esto hace abandonar la situación y ponernos tristes, sin embargo, cuando se ha logrado controlar, se incrementa tanto la actividad como el gozo.

El segundo pilar del optimismo es el positivismo, el cual se refiere al sentimiento de crecer en una atmósfera emocional cálida. Es importante hacer sentir a los niños seres amados y muchas veces los padres tratan de hacerlo por medio de la aprobación y alabanza incondicionales, pero esto podría socavar su sentido de control, pues confunden la alabanza como algo independiente de lo que hagan, estos niños pueden entrar en conflicto no creyendo en la alabanza sincera cuando realmente tienen éxito, cayendo en la pasividad y en el aletargamiento. Y se les debe de dar incondicionalmente amor, calor emocional y entusiasmo.

Entonces podemos decir la autoimagen es un fiel reflejo de la programación socio-cultural por donde hemos sido sometidos desde nuestro nacimiento. Sin embargo, aún aceptando esto, conviene dar un giro en cuanto a la percepción de nosotros mismos y aceptar las cosas como han sido, pero podemos renunciar a todos estos preceptos aprendidos y a aumentar todas las posibilidades aun cuando en el propio proceso educativo han quedado abiertas. Esto último es más una cuestión de esfuerzo personal y no una capacidad personal y ser un objeto de orgullo por sí mismo.

Castro (2000) dice "uno de los ingredientes fundamentales de la capacidad de verse adecuadamente a sí misma es el aprecio por la propia salud", él dice que la salud no tiene que ver únicamente con el buen funcionamiento de corporal de la persona sino con la persona entera, es decir, es lo referente a "mente sana en cuerpo sano". (p.96)

Barbara A. Brehm, citada por Castro (2000) añade el sentirse bien consigo misma incrementa la calidad de vida de muchas maneras. Cuando se tiene la confianza que nace de la autoestima saludable, se puede uno orientar hacia los retos de la vida actual y resolver los problemas de una manera más eficaz. Tener fe en ti misma amplía tu capacidad de hacer las cosas mejor, lo que a su vez mejora el rendimiento y nos ayuda a sentirnos como una persona de éxito. Sentir que tienes éxito, a su vez, refuerza la autoestima positiva. (p. 96)

Uno de las bases del sentirse bien con uno mismo es el **optimismo**, en realidad es la forma de ver las cosas. Mientras los optimistas normalmente piensan en los problemas como un elemento fuera de sí mismos no permanente y solamente una pequeña parte de su mundo quedará afectada por cualquier suceso mientras los pesimistas tienden lo contrario y probablemente afecten a la mayor parte de su vida diaria.

Ahora bien, el optimismo no es algo innato, sino por el contrario se aprende, pues es una forma de pensamiento como cualquier otra y se sustenta en dos pilares básicos como son el **control y el positivismo**, entendiendo el primero como cuando existe una contingencia entre nuestras acciones y el resultado, se ha comprobado lo siguiente: cuando existe una falta de control sobre los acontecimientos conduce a la pasividad y a la depresión, tanto en animales como en humanos y esto hace abandonar la situación y ponernos tristes, sin embargo, cuando se ha logrado controlar, se incrementa tanto la actividad como el gozo.

El segundo pilar del optimismo es el positivismo, el cual se refiere al sentimiento de crecer en una atmósfera emocional cálida. Es importante hacer sentir a los niños seres amados y muchas veces los padres tratan de hacerlo por medio de la aprobación y alabanza incondicionales, pero esto podría socavar su sentido de control, pues confunden la alabanza como algo independiente de lo que hagan, estos niños pueden entrar en conflicto no creyendo en la alabanza sincera cuando realmente tienen éxito, cayendo en la pasividad y en el aletargamiento. Y se les debe de dar incondicionalmente amor, calor emocional y entusiasmo.

**Falta página**

**N° 40**

---

Este problema de la calidad de Autoconocimiento puede expresarse mediante preguntas tales como ¿me conozco a mí mismo tal como soy o procuro ajustar mi conocimiento de mí mismo a como los demás dicen debe de ser?. ¿es un conocimiento "desde mí mismo o desde lo que me dicen los demás?

Para conocernos a nosotros mismos nuestro trabajo es doble, primero ampliar el conocimiento de nosotros mismos y segundo liberar el conocimiento de nosotros mismos de reglas e imposiciones aprendidas de sociedad acerca de cómo somos y cómo debemos ser.

El conocernos incluye el conocimiento de determinadas pautas de conducta donde señalan nuestra manera habitual de comportarnos en cada una de las situaciones presentadas. Estas pautas de conducta pueden ser muy respetables si se ajustan a los patrones de los demás, pero también pueden ser muy respetables si se ajustan a nuestras creencias o las consideramos mejor para nuestro propio funcionamiento o bien a los receptores de nuestras conductas o actuaciones.

## **6) Autoconciencia (El valor de la conciencia de sí mismo)**

En el desarrollo de la autoconciencia las personas deben tomar parte activa en los sucesos de la vida, en lugar de simplemente dejar que las cosas sucedan en su vida.

Un acto de conciencia por excelencia es la toma de decisiones y su contraparte es la rutina. La rutina nos permite la evasión, el soslayo de los problemas, el abandono de la búsqueda de soluciones y caminos para el crecimiento personal. La toma de decisiones es, por otra parte, el ejercicio más básico y fundamental de la inteligencia. Como tal ejercicio básico, no se trata sólo de una tarea racional, sino también de una proyección emocional de la persona. No existen cambios únicos. No se consiguen siempre los mismos objetivos de la misma manera. Y esto es porque no somos máquinas.

"Cuanto más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente, más urgentemente será nuestra necesidad de autoestima." (Castro, 2000, p. 40)

Conforme confiemos en la eficacia de nuestras mentes – nuestra capacidad de pensar, aprender, comprender – tendremos a perseverar cuando nos enfrentemos a desafíos difíciles o complejos.

## **7) Afirmación (la importancia de la autoafirmación personal)**

"La base de la autoafirmación es el reconocimiento de las potencialidades del funcionamiento de la persona" (Castro, 2000, p. 161) El ser humano se comporta siempre desde una perspectiva de la adaptación de los eventos que le toca vivir.

Este problema de la calidad de Autoconocimiento puede expresarse mediante preguntas tales como ¿me conozco a mí mismo tal como soy o procuro ajustar mi conocimiento de mí mismo a como los demás dicen debe de ser?. ¿es un conocimiento “desde mí mismo o desde lo que me dicen los demás?”

Para conocernos a nosotros mismos nuestro trabajo es doble, primero ampliar el conocimiento de nosotros mismos y segundo liberar el conocimiento de nosotros mismos de reglas e imposiciones aprendidas de sociedad acerca de cómo somos y cómo debemos ser.

El conocernos incluye el conocimiento de determinadas pautas de conducta donde señalan nuestra manera habitual de comportarnos en cada una de las situaciones presentadas. Estas pautas de conducta pueden ser muy respetables si se ajustan a los patrones de los demás, pero también pueden ser muy respetables si se ajustan a nuestras creencias o las consideramos mejor para nuestro propio funcionamiento o bien a los receptores de nuestras conductas o actuaciones.

## **6) Autoconciencia (El valor de la conciencia de sí mismo)**

En el desarrollo de la autoconciencia las personas deben tomar parte activa en los sucesos de la vida, en lugar de simplemente dejar que las cosas sucedan en su vida.

Un acto de conciencia por excelencia es la toma de decisiones y su contraparte es la rutina. La rutina nos permite la evasión, el soslayo de los problemas, el abandono de la búsqueda de soluciones y caminos para el crecimiento personal. La toma de decisiones es, por otra parte, el ejercicio más básico y fundamental de la inteligencia. Como tal ejercicio básico, no se trata sólo de una tarea racional, sino también de una proyección emocional de la persona. No existen cambios únicos. No se consiguen siempre los mismos objetivos de la misma manera. Y esto es porque no somos máquinas.

“Cuantas más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente, más urgentemente será nuestra necesidad de autoestima.”. (Castro, 2000, p. 40)

Conforme confiemos en la eficacia de nuestras mentes – nuestra capacidad de pensar, aprender, comprender – tendremos a perseverar cuando nos enfrentemos a desafíos difíciles o complejos.

## **7) Afirmación (la importancia de la autoafirmación personal)**

“La base de la autoafirmación es el reconocimiento de las potencialidades del funcionamiento de la persona” (Castro, 2000, p. 161) El ser humano se comporta siempre desde una perspectiva de la adaptación de los eventos que le toca vivir.

**Falta página**

**N° 42**

► **Autoconocimiento** Consiste en el descubrimiento del propio yo, de sus manifestaciones, necesidades y habilidades; roles en la sociedad. Implica la habilidad para unificar todos los elementos para tener una personalidad fuerte e integrada es decir, se refiere a que tanto sabemos de uno, cómo lo has explotado, quién eres, qué eres.

► **Autoconcepto** es una serie de creencias de una persona acerca de lo que es ella misma y se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto: si se cree inteligente o apto, actuará como tal. Es la forma como te describes a ti mismo y hablas de ti mismo, si consideras que eres bueno o no. El autoconcepto es aprendido, se va modificando y, a la vez, también cambia la autoestima. Nada es permanente.

► **Autoevaluación** refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para las personas, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permite crecer

► **Autoaceptación** es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

La autoaceptación consiste en aprender a aceptarse, aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado; este es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se pueda manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquellas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

► **autorrespeto** es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

► **autoestima** es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta no respeta, entonces no tendrá autoestima.

Branden, (1998) por su parte señala, que para estimular el desarrollo de la autoestima se necesitan poner en práctica seis factores:

- I. Vivir conscientemente.
- II. Aceptación de sí mismo.
- III. Responsabilidad de sí mismo.
- IV. Autoafirmación.
- V. Vivir con propósito.
- VI. integridad personal

A continuación se definirán brevemente cada uno de ellos.

**I. Vivir conscientemente:** Significa intentar ser consciente de las acciones, propósitos, valores y metas, (al máximo de las capacidades, sean cuales sean éstas y comportarse de acuerdo con lo que se ve y conoce.

Según, este autor hay trece aspectos que integran el **vivir conscientemente**:

1. Este aspecto está compuesto por el placer al aprender, la elección de pensar, de buscar la conciencia, la comprensión, conocimientos y lo más importante tomar la responsabilidad de la vida y felicidad.
2. La concentración en el momento presente: es decir hacer mientras se está haciendo.
3. Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuir lo cual ayudará a aceptar información para modificar o corregir supuestos y esto puede ser de utilidad para la vida.
4. Saber distinguir entre los hechos reales, la interpretación y las emociones; si no se distinguen entre estos, hay un desapego de la realidad.
5. Percibir y enfrentar los impulsos de evitación o negación de realidades dolorosas o amenazantes.
6. Interesarse por conocer, dónde se está; en relación a las diversas metas y proyectos (tanto **personales como profesionales**) y el **estado actual de éstas**.
7. Interesarse por conocer si las acciones son paralelas con los propósitos, y si existiera un **desacuerdo, será preciso reformular las acciones o las metas**.
8. Retroalimentación del entorno para adoptar o corregir el camino cuando es necesario, es decir la información nueva podrá ayudar a ampliar los conceptos.
9. Preservar en el intento de comprender a pesar de las dificultades.
10. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar las antiguas suposiciones, este punto no consiste en poner en duda todo lo que se piensa, sino más bien mantener una actitud abierta a las experiencias y conocimientos nuevos.
11. Estar dispuesto a ver y corregir los errores, el vivir de manera consciente implica una primera lealtad hacia la verdad, y no a darse siempre la razón.



12. Interés por conocer la realidad exterior e interior, es decir necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos de manera de no ser un completo desconocido para sí mismo.

13. Cuidar el ser consciente de los valores orientadores, así como de su raíz, y así no estar gobernados por valores adoptados de manera irracional o aceptados críticamente de los demás.

Todos absorben los valores de nuestro entorno (familia, amigos, cultura) y estos valores, no son necesariamente racionales o van a favor de los intereses verdaderos

**II. Aceptación de sí mismo:** Para el autor, este factor está integrado en tres niveles.

◊ Primer nivel: básicamente la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de estar vivo y consciente.

◊ Segundo nivel: disposición para experimentar y escuchar los sentimientos, emociones, pensamientos, es una disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente: "esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión a mi gusto o admirada, pero una expresión de mí a pesar de todo al menos en el momento que tuvo lugar".

◊ Tercer nivel: en este nivel, la aceptación conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo. Es decir comprender el por qué de lo inadecuado del estar mal.

**III. Responsabilidad de sí mismo:** Branden, establece que este factor permite experimentar una sensación de control sobre la propia vida, exigiendo asumir la responsabilidad de los actos y logros de metas, es decir asumir la responsabilidad de la vida y bienestar.

Asimismo menciona que la responsabilidad va a estar integrada por:

- La consecución de los deseos o asumir la responsabilidad del desarrollo y aplicación de un plan de acción.

- Las elecciones y acciones, responsable como principal agente causal en la vida y conducta.

- De la conducta con los demás, dígame lo que se habla y escucha, responsable de la racionalidad o irracionalidad de las relaciones.

- De la calidad de la comunicación con las personas que los rodean.

- De la felicidad personal, se puede decir que es una característica de inmadurez el creer que es la tarea de otra persona hacernos feliz.

- De aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales se vive.

Como comentario final de este factor es estar consciente que nadie va a venir a salvar, nadie va a enderezar la vida en tu lugar, nadie va a resolver los problemas. Si uno no hace algo, nadie va a hacerlo mejor.

**IV. Autoafirmación:** significa respetar los deseos, necesidades y valores, buscar la forma de expresión adecuada en la realidad, tener una disposición a valerse por sí

mismo, a ser quien es abiertamente, a tratar con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear la persona para agrandar, es vivir de forma autentica, hablar y actuar desde las convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida. Por lo tanto la vida no pertenece a los demás y no se está en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

**V. Vivir con propósito:** es utilizar las facultades para la consecución de las metas que se han elegido. Mediante una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de la vida. Significa que se vive y obra de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.

El autor menciona que este factor está integrado por los siguientes aspectos:

a) Asumir la responsabilidad de la formulación de las metas y propósitos de manera consciente. Es decir, tener el control de la propia vida, se tiene que saber lo que se quiere y a dónde se pretende llegar.

b) Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir las metas. Es decir, si los propósitos son propósitos y no ensoñaciones se tiene que plantear y proyectar acciones que lleven a obtener el éxito.

c) Controlar la conducta para verificar que concuerda con las metas. Por lo tanto se puede tener propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, pero también conviene, tomar en cuenta que a veces surgen problemas inesperados; por lo cual se debe: tener, planear o proyectar "políticas" que ayuden a vencer estos obstáculos y que estos problemas no provoquen desviaciones o abandonos en los objetivos.

d) Prestar atención al resultado de los actos, para averiguar si conducen a donde se quiere llegar, pues puede suceder que las acciones no logren, las consecuencias que pretenden y también pueden producir otros efectos que no se pronostican y no se desean. Es importante, por esto, prestar atención a los resultados, pues así, se conoce no sólo si se están logrando las metas, sino que también se puede estar consiguiendo algo que nunca se pretendió.

**VI. Integridad personal:** consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias por una parte, y la conducta por la otra. Cuando la conducta es congruente con los valores, se declara cuando concuerdan los ideales y la práctica, "se tiene integridad". Por eso la integridad significa congruencia, es decir concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Así los factores anteriores podrían ser motivadores para lograr acciones que apoyen el bienestar psicológico, y así funcionar como pauta para cultivar una autoestima alta; la cual se construye con base en lo que se siente acerca de sí mismo y hasta cierto modo de la opinión que tienen los demás. Por tal motivo resulta conveniente mencionar los dos planos en los cuales podemos encontrar la autoestima.

Es importante aclarar que para Nathaniel, los seis pilares están basados en el enfoque centrado en la acción, es decir, no se parte del entorno sino a partir de la persona, no

se parte del hecho de lo que eligen hacer los demás sino de lo que decide hacer la persona, por ello dice este autor "lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace en el contexto de sus conocimientos y valores".

Tanto la escalera de la autoestima de Rodríguez como los seis pilares de Branden son prácticas indispensables para la salud de la mente y el funcionamiento efectivo de la persona: son todas operaciones de la conciencia. Todos ellos suponen elecciones. Son elecciones a las que nos enfrentamos en todos los momentos de nuestra vida y que debemos enseñar a nuestros adolescentes a tomarlas.

### **3.5 EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA ADQUISICIÓN DE LA AUTOESTIMA.**

Para poder comprender mucho mejor el papel que cumplen los padres en la autoestima de sus hijos, es necesario retomar a Erikson (1993) en sus ocho etapas de desarrollo por las que pasa el hombre en el proceso de su vida. En el capítulo de adolescencia ya consideramos su teoría, pero en esta ocasión lo enfocaremos directamente con la autoestima.

Erikson (1993) habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida. Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

Es en la primera etapa, la de "confianza básica" contra "desconfianza", donde queda conformada la autoestima y es aquí donde los padres influyen directamente. Es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea se llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará seguridad necesaria para "arriesgarse" a dar el siguiente paso. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán contractivas y no destructivas.

Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren, sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado "apapachado". El ser humano necesita y acariciado, que aún cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se le toma en brazos ni se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene capacidad para dar.

En la segunda etapa "(autonomía" contra "vergüenza y duda") comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe de recordarse que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno

de rigidez; en uno que le pongan límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.

De los 4 a los 6 años, ya dirige su voluntad a un propósito; se le llama a esta etapa lúdica o de juego. ("Iniciativa" contra "culpa") Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su seguridad sexual y fantasías no debe ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente: "industria contra inferioridad" (cuarta etapa). Aquí su autonomía lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender.

De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. ("Identidad" contra "confusión de papeles") Es la crisis, en donde las etapas anteriores se cuestionan, se llama de "identidad". La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante: lo mismo está feliz que enojada, no sabe que le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará a superar esta difícil etapa.

En las siguientes etapas, ya los papás dejan de tener tanta influencia en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, pero sus repercusiones de las etapas anteriores se ven reflejadas en las siguientes, sin embargo como se ha visto líneas arriba, somos personas únicas e irrepetibles y tenemos el poder de decisión para seguir con nuestra vida señalada por nuestros papás o el medio en que vivimos o cambiar a una vida feliz en donde la base será una auténtica autoestima.

Nathaniel Branden (1994) en su libro "El poder de la autoestima" menciona que la mayoría de nosotros somos hijos de familias disfuncionales, sin querer decir que la mayoría de nosotros hayamos tenido padres alcohólicos o que nos hayan maltratado o hayan abusado sexualmente de nosotros o que hayamos crecido en una atmósfera de violencia física. El se refiere a que la mayoría de nosotros pertenecemos a hogares caracterizados por señales contradictorias, negaciones de la realidad, mentiras de los padres y falta de respeto adecuado a nuestra mente y persona.

Nathaniel aclara que no quiere decir que la forma como nos traten nuestros padres determina el nivel de nuestra autoestima. Menciona: "tenemos un decisivo rol propio que cumplir. Somos agentes causales por derecho propio, competidores activos en el drama de nuestras vidas, creadores y no simplemente individuos que reaccionan o responden.

Sin embargo, continua, es evidente que el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje". Tanto los padres como los maestros crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo o alumno cuando:

- Transmiten que el niño no es "suficiente"
- Le castigan por expresar sentimientos "inaceptables"

- Le ridiculizan o humillan
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño, por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan a un niño como objeto sexual.
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

### **3 6 LA AUTOESTIMA Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR.**

La escuela constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima del niño. La imagen de sí mismo ha comenzado en el seno familiar y continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico.

En término de rendimiento escolar, habremos de referirnos a conocimientos o hábitos mentales. Dentro del estudio de rendimiento escolar han de valorarse otros factores como los familiares, sociales y el ambiente de la misma escuela.

Las variables predominantes en el rendimiento académico son: la clase social, en un ambiente socioeconómico bajo, porque los muchachos sienten poca presión y motivación para conseguir éxitos en el ámbito académico, por esta excusa, asocian de forma muy débil su autovaloración con el rendimiento escolar. Otra de las posibles causas vienen de la clase social como la alimentación, el rol sexual (si el hombre es el que provee a la casa y la mujer quien la atiende) la calidad de atención de los padres, la posibilidad de tener acceso a libros, materiales de estudio, eventos académicos, etc, sin embargo estos aspectos serían dignos de otra tesis.

Para nuestro caso la relación entre autoestima y rendimiento escolar es uno de los aspectos más estudiados dentro del ámbito escolar. En este sentido se ha constatado que los estudiantes utilizan los éxitos y los fracasos académicos como índices de autovaloración, y que los niños con peor rendimiento académico poseen una peor autoestima. Sin embargo, la mayoría de los estudios que manejan la autoestima son de

tipo correlacional y no explica si esta es causa del rendimiento o por el contrario, es el rendimiento el cual determina la autoestima. Lo más probable es que ambas variables se afecten mutuamente, y un cambio positivo en una de ellas, facilita a sí mismo un cambio positivo en la otra.

Así pues se debe asumir la relación entre autoestima y logros académicos como una relación recíproca y no unidireccional. Así pues, el éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica, y la autoestima académica influye en el rendimiento académico gracias a las expectativas y motivación.

Tanto el rendimiento académico como la capacidad percibida influyen en la autoestima académica del escolar, junto a la capacidad percibida debe considerarse también el contexto de su aula, así los estudiantes evalúan su rendimiento comparando con la de sus compañeros.

Por tanto, las experiencias de fracaso académico reiteradas, le da una pobre percepción de sus capacidades escolares y un marco de referencia exigente afectarán negativamente a la autoestima académica de los individuos en el contexto escolar, a su vez estas pobres expectativas pueden verse reflejadas en un escaso esfuerzo, una falta de motivación y unas aspiraciones escolares mínimas.

En ocasiones, algunos sujetos pueden proteger su autoestima de estas influencias devaluando la escuela y el trabajo escolar y a, partir de aquí, la educación en general

La escuela, además, de ser un medio donde las capacidades del individuo son evaluadas con frecuencia, es también un medio caracterizado por las continuas interacciones. En este contexto, las comparaciones de capacidad entre compañeros y los comentarios de éstos respecto a las acciones son frecuentes.

En este sentido, se encuentra en el ámbito escolar la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del sujeto. Tanto los profesores como los compañeros de aula son personas significativas para el alumno, puesto que le aportan información relevante sobre su identidad. De hecho, éstos han sido descritos como espejos en donde los jóvenes ven reflejada una imagen de sí mismo. El profesor influye en la autoestima y rendimiento escolar de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

Con lo mencionado anteriormente se establece la búsqueda de uno mismo y el rendimiento escolar demuestra una estrecha relación entre la autoestima y la capacidad de aprender. Una autoestima fuerte fomenta el aprendizaje; el adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad, entusiasmo, gusto, contra uno que se sienta poco hábil.

Lo normal será obtener buenos resultados debido a sus sentimientos y pensamientos positivos anteriores a sus actos, y esto dará como resultado estar mejor entrenado, mediante expectativas positivas, el éxito, entonces reforzará sus sentimientos positivos y se verá así mismo más competente con cada éxito que obtenga dentro o fuera de la

escuela. Y todo lo contrario cuando un alumno se cree inadapado e incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor.

Cabe hacer mención del conocimiento de los educadores acerca del fracaso es un fenómeno bien conocido, un niño desde pequeño con una serie de fracasos en el colegio, suele desarrollar conductas donde cree no poder, ni se sentirse capaz de realizar las actividades o tareas asignadas, por otro lado se justifica siempre con la frase " No vale la pena realizarlo al fin y al cabo me a va salir mal" o " No tiene sentido estudiar para el examen de cualquier forma voy a reprobalo", y en consecuencia estará prácticamente condenado al fracaso en las sucesivas tareas asignadas, a no ser definitivamente, se llevé paso a paso un proceso de autocontrol en donde rompa con este círculo vicioso dotándole de una sensación renovada de su propia valía y capacidad.

En este mismo sentido Castro (2000, p. 39) menciona la siguiente ecuación de la autoestima de William James:

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

La autoestima según James es la relación entre el nivel de éxito de la persona y sus pretensiones.

Si las pretensiones del individuo se ajustan a su nivel de éxito, como es el caso de las pretensiones bajas para niveles de éxito bajo, y en el caso de las pretensiones altas para niveles de éxito altos, la ecuación de la autoestima revelaría una situación de equilibrio. En cambio cuando, las personas tienen altas pretensiones y bajos niveles de éxito, o cuando tienen bajas pretensiones y altos niveles de éxito, la ecuación de la autoestima presenta un desajuste.

De esta manera podemos concluir: la forma de sujetarse y la fuerza de la autoestima influye en todas las facetas de la vida; como se piensa, se siente y se actúa, en pocas palabras prácticamente todo lo que se hace y deja de hacerse influye en la percepción de uno mismo, por otro lado, se pueden considerar altibajos en la autoestima, el sentimiento hacia uno mismo depende de como se responde a las situaciones imprevisibles, o se escapan de control.

El sentimiento de la propia valía crece en cuanto se acumulan más experiencias tanto agradables como desagradables y posteriormente han de servir de referencia para no cometer los mismos errores sino tratar de mejorar las situaciones ya sean de trabajo o principalmente en la escuela para mejorar las notas, según se convierta, más hábil, a la hora de mantener al margen los miedos y ansiedades.

Es importante notar como algunos adolescentes aparentemente tienen mucha autoestima, desafortunadamente poseen una experiencia muy escasa y esto no les

ayuda convenientemente en su confianza y trae como consecuencia un bajo rendimiento escolar.

La autoestima suscita un creciente interés día a día no sólo por sus implicaciones en el rendimiento académico y el ajuste escolar, sino también como consecuencia de su relación con el ajuste social, el bienestar y la salud. En este sentido, la autoestima se ha planteado como un importante recurso intrapersonal, cuya protección puede redundar en un mejor ajuste de los individuos

### 3.7 ¿POR QUÉ NECESITAMOS LA AUTOESTIMA?

Nuestra necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos inherentes a nuestra especie.

**El primero** es nuestra supervivencia y nuestro dominio del ambiente dependen del uso apropiado de nuestra conciencia. Nuestras vidas y bienestar dependen de nuestra capacidad de pensar es decir de nuestra facultad de abstracción, generalización e integración. La mente es todo aquello por medio de lo cual nos abrimos al mundo y lo aprehendemos.

**El segundo**, el uso correcto de nuestra conciencia no es automático, no está "construido" por la naturaleza. Existe un elemento crucial de elección en la regularización de su actividad y, por lo tanto, de responsabilidad personal.

Somos la única especie capaz de formular una visión de qué valores merecen perseguirse y luego elegir el contrario. Podemos decidir que un curso de acción es racional, moral e inteligente y, tras ello, suspender la conciencia y realizar otra acción. Podemos controlar nuestro comportamiento y preguntarnos si es coherente con nuestro conocimiento, convicciones e ideales, y podemos, también, eludir planteamos esa pregunta. La opción de pensar o no pensar.

Si yo sé "el alcohol es peligroso para mí" y sin embargo bebo, primero debo apagar la luz de la conciencia. Si yo sé "la cocaína me ha costado mis últimos tres empleos" y sin embargo elijo inhalarla, primero debo borrar mi conocimiento, debo negarme a ver lo que veo y a saber lo que sé. Reconocer una relación destructora de mi dignidad, menoscaba mi autoestima y es peligrosa para mi bienestar físico. Si a pesar de ella escojo mantenerla, debo ahogar la conciencia, sofocar el cerebro y volverme funcionalmente estúpido. La autodestrucción es un acto que se realiza mejor en la oscuridad.

Las elecciones hechas en relación con las operaciones de nuestra conciencia tienen consecuencias importantes para nuestras vidas en general y para nuestra autoestima en particular. Pensemos en el impacto sobre nuestras vidas y sobre nuestro sentido del uno mismo de las siguientes opciones.



Enfocar vs. no enfocar  
Pensar vs. no pensar  
Conciencia vs. inconsciencia  
Claridad vs. oscuridad o vaguedad  
Respeto a la realidad vs. evasión a la realidad  
Respeto a los hechos vs. indiferencia ante los hechos  
Respeto a la verdad vs. rechazo de la verdad  
Perseverancia en el esfuerzo por comprender vs. abandono del esfuerzo  
Lealtad a nuestras convicciones en la acción vs. deslealtad: el tema de la integridad.  
Honestidad con uno mismo vs. deshonestidad  
Auto enfrentamiento vs. auto evasión  
Receptividad a nuevos conocimientos vs. aislamiento  
Predisposición a ver y corregir errores vs. permanencia en el error  
Preocupación por la congruencia vs. despreocupación por las contradicciones  
Razón vs. irracionalidad, respeto a la lógica, coherencia y evidencia vs. despreocupación o desafío de ellas.  
Lealtad a la responsabilidad de la conciencia vs. traición a dicha responsabilidad.

El hecho de tener opciones como las descritas, de enfrentarnos a elecciones difíciles en cualquier otro aspecto de la naturaleza, de ser la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia, crea nuestra necesidad de autoestima, nuestra necesidad de entender como funcionamos de acuerdo a las exigencias de nuestra vida y nuestro bienestar.

La autoestima no es un don gratuito y sólo necesitamos pedirlo. Su posesión a través del tiempo representa un logro.

Es muy importante saber, la autoestima es la valía personal que se enraíza en el "ser" y no en el "tener" o en el aparentar.

Los objetivos de la autoestima son: Dar energía y motivación, inspira para la realización, es la capacidad para gozar y vivir con orgullo los logros obtenidos y realizar satisfacciones personales.

Una de las características de las personas con autoestima positiva es tender a evaluar sus habilidades y logros de forma objetiva, sin negarlos ni exagerarlos, es ambiciosa sin ser codiciosa, es poderosa sin ser opresora, es autoafirmativa sin ser agresiva, es inteligente sin ser pedante, es humilde sin ser vil, es comprensiva sin ser dejada, etc.

¿Podría a un estudiante irle mal en la escuela y sin embargo tener una buena autoestima? Por supuesto, Existen diferentes razones por las cuales un niño o niña no puede ir bien en la escuela, incluyendo la falta de desafíos y estimulación.

Las escuelas deberían introducir los principios y prácticas de la autoestima en sus currículums. Pero no contribuimos al desarrollo sano de los jóvenes cuando decimos que la autoestima puede lograrse solamente repitiendo "Soy especial".

## METODOLOGÍA:

### SUSTENTACIÓN TEÓRICA

Entendemos como modelo "un concepto intermedio entre teoría y práctica" es decir, una aproximación a la representación de la realidad, apoyada en la teoría, entendiendo por esta al "conjunto de proposiciones, establecido y susceptible de ser contrastado sistemáticamente, sobre el mundo empírico" (Tejedor 1985 citado por Álvarez Rojo 1944 p.129) Así al referirnos a un modelo estamos aludiendo a una representación de la realidad sobre la que hay que intervenir y consecuentemente, va a condicionar las funciones y destinatarios preferentes y los métodos de intervención.

De acuerdo a lo anterior, el presente estudio se basará en el modelo de "La orientación como facilitadora del desarrollo del personal." Este tiene sus orígenes desde 1960, cuando Chris D. Kehas evidenciaba lo que hasta entonces la escuela se preocupaba únicamente por los logros intelectuales y la parte afectiva, personal y emocional sólo recibía atención cuando afectaba los procesos cognitivos. Es por ello que el apoyo de profesionales en el área humanística no es bien aceptada en las instituciones educativas. Kehas denunciaba una educación básicamente lineal en donde simplemente el alumno aprendía y el profesor enseñaba.

Por lo mismo el aprendizaje sólo se daba entre el profesor y alumno, así los demás solo hacen tareas secundarias destinadas a ser más eficaces a las primeras, Kehas proponía diversas modalidades de educadores abarcando los siguientes conceptos:

- Desarrollar la comprensión del propio yo.
- Desarrollar el conocimiento de uno mismo mediante un examen individual, íntimo y personal.
- Considerar metódica y ordenadamente los sistemas personales con significación.
- Considerar la propia idiosincrasia.
- Considerar los sistemas del concepto de sí mismo.
- Profundizar el sistema de los constructos personales.
- Autoevaluarse.
- Identificar el propio yo.
- Reflexionar y criticar las actitudes hacia uno mismo.

Encaminado este proceso evolutivo y formativo al desarrollo como al establecimiento de un proyecto de vida.

En este sentido; el presente modelo de intervención busca desarrollar la autoestima en el estudiante de educación media básica para que ésta influya positivamente en su aprovechamiento escolar y en su vida personal.

Así también mi propuesta de intervención puede ser sustentada por el modelo de intervención por programas. Este se basa en dos principios: el de prevención o proactividad y el de intervención social y educativa. La noción de programa lleva implícito un tipo de intervención comprensiva, ésta se refiere a la prevención y al tratamiento remedial de situaciones problemáticas o crisis, como al desarrollo de situaciones educativas. De esta forma la intervención por programas se diseñan de forma pragmática y congruente con dichas necesidades y metas.

En este sentido el presente proyecto de intervención se basa en el principio de prevención, pues sólo se está retomando a los alumnos con más alto riesgo de reprobación debido a sus antecedentes en calificaciones de bimestres anteriores y su alto potencial de baja autoestima en el cuestionario, solucionando en parte algunas necesidades académicas de la escuela.

De acuerdo con Borders y Druly (citados por Álvarez Rojo 1994 p.134) el modelo por programas se pueden clasificar conforme a sus principios básicos de diseño que pueden ser:

\*Programa educativo independiente: Como un programa con currículo propio, con metas y objetivos secuenciales y tareas.

\* Programa integrable: Como una propuesta de intervención, puede funcionar independientemente del programa educativo de la institución o como parte integrada de dicho programa.

\* Programa para el desarrollo: La intervención debe estar basada en alguna de las teorías del desarrollo humano, ser proactivo y dirigido a los alumnos que se enfrentan con las tareas normales de desarrollo en cada estado evolutivo.

\* Programa equitativo: diseñado para todos los alumnos englobando todas las peculiaridades de la población destinataria: desigualdades sociales, culturales, grupos étnicos, discapacitados, etc.

El enfoque del presente modelo tiene cabida en los tres primeros principios, primeramente se trata como un programa educativo independiente, pero puede convertirse en un programa integrable, cuando se comprueben las bondades de dicho modelo y como un programa para el desarrollo por tanto se dirige a niños "normales" y tiene como base la teoría de identidad del yo de Erikson, la teoría de desarrollo de Piaget.

## METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### 1 ) Enfoque

El presente trabajo fue de tipo cualitativo, ya que de acuerdo con autores como Hernández Sampieri (2003) y Stake (1978) entre otros, este tipo de método, no radica en medir las variables involucradas, es decir, no trata de identificar las relaciones de causa y efecto en dicho fenómeno, sino en entenderlo y comprender así la naturaleza humana.

Otra de las razones de la elección de esta metodología fue por las tres diferencias importantes entre la investigación cualitativa y la cuantitativa, estas son:

La primera distinción entre explicación y comprensión como objeto de investigación, es decir, nosotros no intentamos explicar el por qué de la autoestima en el adolescente, sino en comprender el proceso y características de ambas variables y su influencia en el desempeño académico. De esta manera en este estudio se pretende comprender un poco más sobre el tema de la autoestima en los adolescentes, en donde se estudiará si ésta influye en el aprovechamiento académico

La segunda distinción es la función personal y la función interpersonal del investigador, es decir, la metodología cualitativa da mayor importancia a la interpretación directa de acontecimientos y menor a la interpretación de los datos de las mediciones, de esta manera se requieren a las personas responsables del estudio estén en el trabajo de campo, haciendo observaciones, emitiendo juicios subjetivos, analizando, resumiendo y a la vez den cuenta de su propia conciencia. En este sentido el presente estudio pretende realizar una propuesta de intervención con el objetivo de elevar la autoestima del adolescente por medio del conocimiento de sí mismo, y al mismo tiempo fomentar en él la utilización de técnicas de estudio básicas para formar o desarrollar habilidades en función de sus necesidades académicas, en donde el papel del orientador toma un lugar muy importante por su propia intervención en el proceso.

Y la tercera característica de los métodos cualitativos es la de hacer una distinción en el trato holístico (considerar el todo sin reducirlo al estudio de sus partes) de los fenómenos, esto es debido a la idea en donde los fenómenos guardan una estrecha relación entre sí debida a acciones fortuitas y la comprensión de los mismos requiere la consideración de una amplia variedad de contextos: temporales y espaciales, como: hechos históricos, políticos, económicos, culturales, sociales y personales; así el caso, la actividad y el suceso son únicos y a la vez comunes. La comprensión de cada uno de ellos exige comprender la excepcionalidad de cada uno.

Así también dentro de la metodología cualitativa existen varios enfoques destacando de todos estos el estudio de caso, el cual incluye el análisis cualitativo de un caso concreto y puede referirse a individuos, instituciones y programas.

Precisamente recurriremos a este tipo de estudio e incluirá la observación cualitativa de los contenidos y datos recabados a lo largo del trabajo a realizar.

## **2) Medio y contexto**

En el presente estudio se observará a una parte de la población estudiantil del Colegio Militarizado Moderno Alarid, en relación con su problema de bajo aprovechamiento debido principalmente a la baja autoestima en algunos jóvenes.

La escuela donde se realizará el estudio, es un colegio tipo militarizado con características muy peculiares, como lo es la indisciplina la cual muchas veces va de la mano con el autoritarismo militar, y simplemente por las expectativas de los padres al inscribir a sus hijos a un régimen militarizado con la idea de "cambiarlos, mejorarlos, re-educarlos, etc." Sin saber del sentimiento de olvido transmitido a sus hijos, viéndose esto reflejado en una baja autoestima ligada a un bajo aprovechamiento académico.

El Colegio Militarizado Moderno Alarid ofrece los servicios de jardín de niños, primaria, bachilleratos tecnológicos, secundaria y preparatoria, cada uno con instalaciones independientes excepto las últimas dos. En el presente trabajo nos enfocaremos a la sección de secundaria. Esta se encuentra ubicada en Av. Revolución No. 108 Col. San Pedro de los Pinos ( a una cuadra del metro con el mismo nombre) Delegación Benito Juárez, es de fácil acceso, se puede llegar por varias vías, como son: Periférico, Circuito Interior, Viaducto, Eje 5 Sur, Eje 6 Sur, Patriotismo, Revolución o por el mismo metro. Es una colonia de nivel medio, cuenta con todos los servicios como parques, mercado, iglesia, y comercios, sin embargo el 90% de los alumnos viven lejos del Colegio, inclusive hasta la entrada a Cuernavaca, o en Toluca.

El Colegio Militarizado Moderno Alarid se fundó en la Ciudad de México, D.F., en el año de 1933. Cuenta con el reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública, y obtuvo el Reconocimiento de la Secretaría de la Defensa Nacional como Plantel Militarizado el Día 5 de Octubre de 1974. En el ciclo escolar 2003-2004 el Cuerpo de Cadetes está integrado por 130 elementos encuadrados en la sección secundaria de la siguiente forma: dos grupos de primer año con 25 y 28 cadetes, en segundo grado un grupo con 39 y tercer año un grupo con 38. El 75.0% de los alumnos es de sexo masculino y las edades corresponden al nivel escolar que cursan con una desviación máxima de 2 años en tan solo menos del 8.0% del total de la población.

Tiene una planta docente de 25 maestros, 1 orientador, 5 administrativos, 1 dirección, 1 subdirección, 2 secretarías, 1 cajera y 3 oficiales que fungen como prefectos.

El Colegio cuenta con el servicio de medio interno e interno, en el primer caso el horario es de: 6:45 de la mañana a las 18:00 de la tarde diariamente y en el segundo la entrada es los lunes a las 6:45 para salir el viernes a las 15:00 de la tarde.

Por ser escuela militarizada, el Colegio realiza las siguientes actividades de instrucción militar:

Diariamente de 7:00 a 7:30 de la mañana, se da instrucción teórica y técnica

Martes y jueves, salen los cadetes de las 14:00 a las 15:30 de la tarde para recibir instrucción militar en ella se realizan actividades físicas

## **OBJETIVOS DEL CENTRO E IDEARIO PEDAGÓGICO**

### **Fundamento**

El Colegio Militarizado Moderno Alarid es auspiciado por "Colegio Moderno Alarid A.C.". En su carácter de Institución Privada no Lucrativa se dedica a la enseñanza en los niveles de Educación Básica, Intermedia y Media Superior, incorpora sus estudios al Sistema Educativo Nacional, a la SEP y UNAM respectivamente y con la autorización de la S.D.N. y autoridades civiles de acuerdo con las siguientes consideraciones:

### **Misión**

Participar de manera importante y trascendente en la Educación y Formación de la juventud de México, aportando generaciones de Educandos con profundo amor por su Patria, comprometidos con su futuro, con un deseo ardiente de Superación y de Servicio y defendiendo el Honor y la satisfacción de sentirse Mexicano, apoyándose en el siguiente:

### **Ideario**

El Colegio Militarizado Moderno Alarid en el cumplimiento de su Deber Cultural, fomenta la difusión de Conocimiento Humano y de la Formación Integral de quienes forman el cuerpo de Cadetes. En su ambiente de cordialidad y de Respeto, apoyado en los más nobles valores Morales de la familia Mexicana que buscamos una mejor Calidad Humana, que favorezca la Plenitud del Quehacer Creativo en pos de la Libertad Verdadera. Creemos en la Fuerza, Vigor y Valor para el poder o Potestad de Obrar, Integridad en Animo y Bondad de Vida, al Hábito y disposición del alma para las acciones conformes con la Razón Natural, que se ordenan a la Bienaventuranza y por la sola Bondad de la Creación.

Buscamos la permanente superación de la persona considerando que es a través de la Excelencia Académica y la Constancia y Firmeza de la Disciplina que se obtiene el Liderazgo Genuino a partir del ejemplo.

Que es el trabajo el medio más Eficaz de Solución a la Adversidad. Que estamos comprometidos al Servicio, aún con la abnegación y el Sacrificio, y que  
¡es por la Patria, es por México por quien se VIVE!

### **3) Diseño**

Nuestro diseño de investigación no fue experimental, ya que los estudios realizados no manipularon variables, sólo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Además fue descriptivo por rescatar la visión del contexto estudiado, describiéndola cuidadosamente sin involucrar nuestras valoraciones, únicamente dar cuenta de ellos.

### **4) Sujetos**

Los sujetos empleados en la muestra, (dentro del método cualitativo se denomina estudio de caso), fueron aquellos cuyas características eran: Tener tres o más materias reprobadas, haber sido canalizados al departamento de orientación por indisciplina o bajo nivel académico y finalmente, propuesto por el mismo orientador.

Todo esto dio una población del 15% equivalente a 20 alumnos con edades que varían desde los 12 a los 15 años. La población masculina fue de 15 alumnos y la femenina de 5. El 20% de la población estudiada (4 alumnos) proceden de Estados de la República como el Estado de México (2) Toluca (1) y Cuernavaca (1). Es importante aclarar que el resto no viven en la misma zona donde se ubica la escuela, sino en colonias distantes. Otra característica sin dejar desapercibida fue la que el 65% de los alumnos (13) viven con ambos padres, el 25% (5) vive con uno de ellos y el 10% (2) viven lejos de ellos. De nuestra población el 25% (5) tienen el servicio de internos en el Colegio y 20% (4) medios internos.

Las características generales de su conducta son: apatía hacia el estudio, cierto abandono de sus papás, rebeldía a la autoridad y a todo lo que la represente, poca integración e identificación con sus pares.

### **5) Instrumentos**

Los instrumentos utilizados fueron la observación participante y la entrevista, nuestra participación con el grupo de interés fue directa. El objetivo fue recolectar datos de forma sistemática directamente del contexto y situaciones específicas. Este tipo de participación se fundamenta en la convivencia del investigador con el grupo. Por otra parte utilizamos registros hechos en la bitácora y diario.

### **6) Procedimiento**

El procedimiento en el método cualitativo se establece de acuerdo a la entrada, permanencia y salida del investigador del lugar de estudio, en nuestro caso se llevó a cabo cuando formaba parte de la institución, por lo que no hubo la necesidad de justificar ni entrada ni permanencia al grupo.

El puesto desempeñado en la escuela permitía la observación desde dos puntos de vista; como orientador y como coordinador. El primero ofrecía información sobre cuestiones personales y confidenciales de los alumnos y el segundo mostraba las múltiples actitudes de los mismos ante el grupo y ante la autoridad.

## RESULTADOS:

Los resultados obtenidos se organizaron en cuatro categorías estas son: La familia, escuela, consigo mismo y con su proyecto de vida.

De acuerdo a esto tenemos que nuestra población no tiene mucha convivencia y apego con papás y hermanos, por tanto no se sienten a gusto estando en sus casas, prefieren estar fuera de ellas, ya sea en la calle o con sus amigos, sienten cierta indiferencia por parte de la familia e incluso en ocasiones rechazo y no se sienten orgullosos de tener a su familia, más bien lo ven como algo normal.

En la categoría de escuela, no la ven como un medio de superación y aprendizaje, más bien como algo en donde se ven obligados a asistir y cuando pueden evitarla lo hacen, por medio de mentiras o incluso de pintas. Sienten apego a sus compañeros, los más cercanos a ellos, pero estos son los más semejantes a ellos, es decir, los que también tienen problemas familiares y escolares. De acuerdo con sus opiniones, la mayoría de los maestros son autoritarios sin el menor conocimiento de lo que implica la enseñanza y al resto les muestran gran respeto. Ellos consideran el estudio poco importante con la finalidad única de "pasar" el año para no tener problemas.

Consigo mismo: no alcanzan a percibir sus logros, estos lo ven como un requisito exigido por sus padres, no realizan ningún deporte formal y según señalan no han destacado en nada. Por otro, lado están de acuerdo con su forma de ser pero si les gustaría cambiar algunas cosas como: "Ser más listos y tener más pegue con los chicos(as)". Ven a la muerte como algo muy lejano, pero tienen miedo a la soledad o a un accidente y en ocasiones manifiestan mucha angustia porque no comprenden lo que pasa a su alrededor o a ellos mismos, sienten cambios en si mismos pero no entienden lo que sucede.

Proyecto de vida: Ven la vida como algo normal semejante a la frase popular "hay que vivir la vida conforme se presente", si es importante prepararse para ella pero no saben como hacerlo, vale la pena vivir y disfrutar todo lo que la vida les dé. No se ven como personas adultas y mucho menos con hijos, tienen pensado estudiar una carrera pero aún no lo han definido, su objetivo principal es terminar la secundaria para después estudiar la preparatoria.



## CONCLUSIONES:

1) Existe la necesidad de crear en la escuela programas de autoestima como una materia o parte del currículum, siendo ésta donde el adolescente se desarrolla, aprende y fortalece sus conocimientos, si el alumno tiene una baja autoestima no podrá aprovechar todo lo ofrecido por la escuela; por el contrario si su autoestima es alta éste aprenderá a solucionar los problemas y a vivir de manera independiente, tendrá un mayor desempeño y rendimiento escolar.

2) Se debe considerar la participación de los profesores mediante la concientización y la importancia de trabajar con sus alumnos, sin dejar de lado sus proyectos en cada una de las materias, además de que deben ser capaces de transmitir valores claros.

Es muy importante que se les enseñe a los alumnos, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente en el cual interactúa el adolescente así como apoyarlos y aceptarlos, en lugar de rechazarlos o etiquetarlos. Así en todos los contextos los alumnos tienen las mismas necesidades básicas de amor, seguridad, confianza y el derecho de ser una persona de valor al mismo tiempo tener la oportunidad de triunfar.

3) Otro punto importante de mencionar es la familia, la cual constituye uno de los factores principales en la formación de la autoestima. Los padres reflejan a sus hijos lo que sienten y piensan acerca de ellos, y esta actitud genera en los adolescentes un sentimiento de agrado o desagrado convirtiéndose en la imagen que ellos van a interiorizar acerca de su propio ser. Por lo tanto no únicamente es la escuela donde el alumno va a desarrollar su autoestima también desde el seno familiar podemos afectarla; por ello debemos considerar el trabajo de ambas partes en forma armoniosa y disciplinada a manera de generar en el adolescente los suficientes recursos para un alto desempeño en todos los contextos en donde se encuentren inmersos.

4) Un factor que no puede pasar desapercibido es la etapa de la vida por la cual atraviesa, sin duda nos referimos a la adolescencia en donde tenemos cambios biológicos, psicológicos y sociales acelerados y determinantes. Tales cambios son resultado de un desarrollo normal y sus manifestaciones varían de acuerdo a cada individuo, cada sociedad y época.

El complejo paso de la niñez a la adolescencia y su relación con una buena autoestima resulta de capital importancia para el desarrollo positivo de las relaciones sociales, familiares, el aprendizaje, creatividad y sentido de la responsabilidad del joven.

Así un adolescente con una elevada autoestima actuará independientemente, asumirá responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos. Lo cual se logrará con la contribución de las familias la sociedad y la escuela.

Por último podemos plantear como pedagogos propuestas para el mejoramiento de la autoestima creando talleres, cursos, conferencias, etc., en conjunto con las diferentes escuelas secundarias para fortalecer y ayudar al alumno o tener un mayor desarrollo personal.

PROGRAMA  
DE  
INTERVENCIÓN

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

TEMA: DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Y SU INFLUENCIA EN EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR

OBJETIVO: DESARROLLAR UN PROYECTO ORIENTADO A DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, CON LA FINALIDAD DE QUE SE VEA REFLEJADO EN SU APROVECHAMIENTO ESCOLAR.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

1.- Desarrollar la autoestima del adolescente de educación secundaria por medio del conocimiento de sí mismo, a la vez que fomentará en él la utilización de técnicas de estudio para que forme o desarrolle habilidades en función de sus necesidades académicas.

2.- Reflexionar respecto a la importancia que tiene la autoestima y su influencia en el aprovechamiento escolar.

El presente Programa de Intervención esta concebido para jóvenes adolescentes que cursan la educación secundaria y que hayan sido canalizados para tomar el presente curso por las siguientes características:

1º Presentar más de 3 materias reprobadas, promediado durante el ciclo escolar.

2ª Fueron reportados por sus maestros como alumnos con poca autoestima y poco interés en las labores académicas.

3ª Fueron canalizados por el orientador escolar como alumnos posibles a tomar el curso.

El nombre que se le dio para la presentación a los chicos fue "Desarrollo personal y académico" considerándolo como un nombre más llamativo y lo atraiga a cursarlo, al contrario de autoestima, el cual les provoca sentimientos de inseguridad y rechazo.

Dicho curso contiene tres rubros, los cuales abarca la autoestima, gimnasia cerebral y hábitos de estudio, esto en virtud de que los adolescentes no necesitan solamente tener seguridad en sí mismos, sino también herramientas para mejorar sus estudios y las técnicas más avanzadas de gimnasia cerebral para un mejor aprendizaje.

En el primer rubro se realizan actividades para que el adolescente desarrolle su autoestima. Nos basamos especialmente en la teoría de Rodríguez (1988) el cual nos dice que son 6 los factores (autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación,

autoaceptación y autorrespeto) que intervienen en el desarrollo de la autoestima y funcionan como escalones en los cuales ascendemos uno por uno hasta llegar al último escalón que es precisamente el logro de esta.

La propuesta está basada en este modelo, porque considero que es fácil de comprender y presentar a los jóvenes adolescentes, sin embargo está enriquecida con otras teorías como la de Castro (2000) en la cual incluye otros factores denominados las Sietes AS de la autoestima: Aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconocimiento, autoconciencia, y afirmación. Así como la teoría de Branden, el cual señala, que para estimular el desarrollo de la autoestima se necesitan poner en práctica seis factores: I. Vivir conscientemente. II. Aceptación de sí mismo. III. Responsabilidad de sí mismo. IV. Autoafirmación. V. Vivir con propósito. VI. Integridad personal. Todos estos factores son semejantes y se complementan a la vez y se enfocan a un objetivo común: lograr desarrollar la autoestima y que ésta se vea reflejada en su aprovechamiento escolar.

El segundo rubro consiste en realizar ejercicios de Gimnasia Cerebral la cual se basa en que todas las actividades físicas ayudan a pensar y a aprender. El primero de mayo de 1995 grandes investigadores del cerebro se reunieron en Chicago para examinar la unión entre el movimiento y el aprendizaje, y concluyeron sobre la urgente necesidad de conectar ambos.

La Gimnasia Cerebral prepara el cerebro para recibir lo que desea recibir, crea las condiciones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente.

Son ejercicios sencillos y de fácil memorización y si se ejercitan diariamente, se ven resultados inmediatos, cuando el potencial de aprendizaje se incrementa enormemente.

El tercer rubro consiste en enseñar una estrategia de estudio que consiste en cinco pasos básicos sientos estos:

1.- Preleer, 2.- Leer, 3.- Hablar, 4.- Escribir, 5.- Repetir.

Dichos pasos se apoyan en las técnicas de: exploración de hábitos de estudios, organización en el estudio, ejercicios para mejorar su memoria, localización de ideas principales, técnica de preguntas clave y subrayado, técnica de notas marginales, resumen, síntesis, cuadros sinópticos, esquemas y mapa conceptual.

El programa contempla 8 sesiones de 2 horas y media cada una, dando un total de 20 horas. Se sugieren que se impartan 4 sesiones a la semana de lunes a jueves, en virtud a que el día viernes la escuela tiene actividades propias de la milicia. Cada sesión contiene su carta descriptiva, la cual guiará cada una de las actividades. Las cartas contemplan los siguientes rubros:

**TEMA:** (De la sesión)

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
-----------	----------	---------------	----------	--------	------------

El presente programa de intervención contiene 4 apartados:

- 1.- Ocho cartas descriptivas de cada una de las sesiones.
- 2.- Premisas y contenidos: son los contenidos teóricos que apoyan al Instructor para impartir las sesiones.
- 3.-El manual del participante: incluye ejercicios para el adolescente, es importante señalar que este manual, no se le entregará al alumno desde el primer día, sino que se le irá entregando en cada sesión conforme se vayan utilizando.
- 4.- Anexos: Este es el material de apoyo del Instructor que le servirá como soporte logístico para el curso.

### **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.**

El programa tiene planeado tres tipos de evaluación:

Evaluación continua, en donde al finalizar cada sesión se da una valoración de ésta. Será de forma oral y breve.

Evaluación al finalizar el curso, el programa contiene una evaluación escrita, en donde se toma la opinión de materiales, instrucción, planeación, etc.

Evaluación a largo plazo, en donde se observará si hubo un incremento en su desempeño académico.

CARTAS

DESCRIPTIVAS

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**  
**“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 1

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO Y FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
PRESENTACIÓN	Señalar el tema y objetivo del seminario	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición</li> </ul>	Acetato	2 minutos	
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN.	Establecer en el grupo un ambiente de confianza y reconocimiento de las personas que participaran en el curso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Instructor entregará a cada participante una tarjeta y en ella escribirán tantas características como crean necesarias para que sus compañeros al leerlas los puedan identificar.</li> <li>El Instructor leerá cada una de las tarjetas y los muchachos deberán adivinar quien es su propietario, al adivinarlo este pasará al frente haciendo su presentación describiéndose así mismo y mencionarán cual es su compromiso ante el grupo y el curso.</li> <li>Posteriormente escribirán su nombre en un portanombre y al lado escribirán el compromiso que mencionaron al grupo.</li> </ul>	Tarjetas blancas Hojas blancas Plumones	25 minutos	Participación  Realización del ejercicio
AUTOEVALUACIÓN ¿QUIÉN SOY YO?  Y EL COFRE MISTERIOSO	Los participantes comprenderán que la persona más importante en su vida son ellos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes llenaran el cuestionario 1. Nota: es importante que anoten la persona más importante en su vida.</li> <li>Una vez escrito, cada uno va leyendo lo que figura en su hoja de papel. Cuando</li> </ul>	Autoevaluación de autoestima (manual del participante) Caja adivina	30 minutos	Participación Colaboración



	mismos	<p>todos hayan indicado quien es la persona más importante se comienza a leer la lectura del hombre misterioso, cuando se termine de leer la primera parte, se les pide a cada uno de los participantes vayan uno a uno, a la mesa donde está la caja, la abran y verifiquen lo que la caja ha adivinado. Se ha de mantener un riguroso silencio tanto verbal como no verbal a lo largo del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de continuar se termina de leer la historia del hombre del cofre misterioso.</li> <li>• Plenaria y lectura del lema de w.w. Dyer.</li> </ul>	Cartulina con el lema		
EXPOSICIÓN "LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA"	Los participantes reconocerán los pasos básicos de la escalera para desarrollar la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura comentada "La escalera de la autoestima"</li> </ul>	Acetato Fotocopias de la lectura (manual del participante)	15 minutos	Tolerancia Participación
CUESTIONARIO ¿QUIÉN SOY YO?	Que los participantes empiecen a hacer conciencia de si mismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará a cada participante el cuestionario para que terminen las frases incompletas.</li> <li>• Comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas. Y opiniones de la dinámica.</li> </ul>	Cuestionario ¿Quién soy? (manual del participante)	20 minutos	Ejercicio resuelto Participación
DINÁMICA CONOCIÉNDOME	Identificar cualidades y defectos de sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfechos consigo mismo y con los demás</li> </ul>	Hoja blanca	10 minutos	Tolerancia

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar a los adolescentes que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen en sí mismos</li> <li>• El educador indicará que cada adolescente conservará la lista que hizo, comentará el ejercicio preguntando. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué les costó más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?</li> <li>- ¿A qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?</li> </ul> </li> <li>• Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de los adolescentes.</li> </ul>		10 minutos	Ejercicio resuelto Colaboración Participación
DINÁMICA "TU ÁRBOL"	Los participantes reconocerán sus propias capacidades o éxitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes dibujarán en una hoja de papel un árbol, en el tronco escribirán su nombre, en cada raíz las habilidades fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros o éxitos.</li> <li>• Comentarios a esta experiencia. Por ejemplo, cuenta trabajo reconocer habilidades y éxitos propios, nos dio gusto o tristeza.</li> <li>• Este árbol deberá tenerse durante todo el seminario para que puedan añadirse raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y logros.</li> </ul>	Hoja blanca	15 minutos	Ejercicio resuelto  Participación
"SE QUIEN SOY"	Los participantes realizarán una reflexión de "se quien soy"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar en grupo la canción "se quien soy"</li> </ul>	Cd. Radio-grabadora	3 minutos	Tolerancia Atención

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA EN 16 TIEMPOS	El participante reconocerá a la respiración como acondicionamiento mental para mejorar resultados de todos los trabajos intelectuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar los ejercicios. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración	5 minutos	Participación Colaboración Realización del ejercicio
EJERCICIO DE LA MARCHA CRUZADA	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para crear condiciones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar los ejercicios. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración personal	5 minutos	Participación Colaboración Realización del ejercicio
¿CÓMO ESTOY EN MIS HABITOS DE ESTUDIO?	Los participantes evaluarán sus hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuir a los participantes el cuestionario ¿cómo estoy en mis hábitos de estudio? Los adolescentes marcarán con una cruz las características que reconozcan como propias y evaluarán hacia dónde se inclina su balanza.</li> </ul>	Cuestionario	5 minutos	Ejercicio resuelto Colaboración Tolerancia Participación
DEFINICIONES BÁSICAS	Los alumnos conocerán las definiciones básicas del proceso de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor realizará las siguientes preguntas y se analizarán en grupo, por medio de la técnica de lluvia de ideas ¿Qué es el aprendizaje? ¿Cómo se aprende?</li> </ul>	Acetato	15 minutos	Participación Colaboración

		<p>¿Cuáles son los factores que favorecen el aprendizaje?</p> <p>¿Qué son los hábitos de estudio?</p> <p>¿Qué son las técnicas de estudio?</p> <p>¿Qué significa estrategia?</p> <p>¿Qué es el estudio?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias básicas para un estudio eficaz?</p> <p>(basarse en premisas y contenidos)</p>			
<p>DINÁMICA FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR</p>	<p>El participante reflexionará sobre los factores ambientales que afectan al estudio</p>	<p>EL Instructor realizará las siguientes preguntas y se contestarán en forma de lluvia de ideas.</p> <p>a) ¿Por qué es aburrido estudiar?</p> <p>b) ¿Por qué hay que estudiar?</p> <p>c) ¿Cómo y por qué aprendiste a nadar, cocinar, computación, andar en bicicleta, tocar guitarra?</p> <p>d) ¿Qué creen ustedes que se necesita para aprender?</p> <p>e) ¿Cuál de estos factores aplica usted en su estudio?</p> <p>Anotar los factores que los alumnos van dando como respuesta.</p> <p>Analogías</p> <p>¿Cuáles son los ingredientes para hacer un pastel?</p> <p>¿Qué pasa si falta un ingrediente?</p> <p>¿Cuáles son los factores por los que aprendo?</p> <p>¿Qué pasa si falta un factor?</p> <p>(basarse en premisas y contenidos?)</p>	<p>Cuestionario Técnica de Lluvia de ideas</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Participación Colaboración Ejercicio realizado</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**  
**“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 2

TEMA: AUTOCONCEPTO Y METODO DE ESTUDIO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
DINÁMICA “FANTASÍA DEL FUTURO”	Lograr la integración de grupos a través de la fantasía relajante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante escribirá en su hoja de trabajo “un día” situado en cualquier momento del futuro. Puede ser un día especial que le gustaría experimentar o un día ordinario. Es importante crear una experiencia de algo que realmente quiera hacerse en el tiempo libre aprovechándolo de la mejor manera posible. Al finalizar la hoja de trabajo se comenta el ejercicio con el objeto de interiorizar los intereses personales en grupo y los usos que se le da al tiempo libre.</li> </ul>	Una hoja de papel y lápiz.	15 minutos	Ejercicio resuelto Participación
EXPOSICIÓN EL YO INTEGRAL	Los participantes conocerán los elementos del “Yo integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EL instructor explicará a los participantes el yo integral (basándose en las premisas y contenido)</li> </ul>	Acetato del yo integral	30 minutos	Tolerancia Atención
CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO	Que tome conciencia a través de la autorreflexión, de las áreas que necesita desarrollar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentar en tríadas la experiencia y respuestas.</li> <li>• Participación general.</li> </ul>	Un cuestionario para cada participante Plumón o lápiz. (manual del participante)	40 minutos	Ejercicio resuelto Participación

<p>DINÁMICA "EL ESPEJO"</p>	<p>Identificar en si mismo(a) cualidades y habilidades positivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar la actividad indicando el objetivo a cumplir.</li> <li>• Distribuir una hoja de apoyo a cada adolescente</li> <li>• Los adolescentes deberán colocar en una sección del espejo que corresponda, que refleje sus cualidades o características positivas que reconocen a sí mismos, empleando para ello dibujos o palabras (por ejemplo adjetivos)</li> <li>• Dividir al grupo en parejas e indicarles que comenten entre sí el ejercicio. a) Qué habilidades o cualidades les costó más trabajo identificar, b) por qué creen que tienen tales características, c) cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja cada espejo acerca de sí mismos</li> <li>• Integrar al grupo pidiendo algún(a) voluntario(s) expresen lo que sintieron y pensaron durante la realización del ejercicio</li> <li>• Concluir la técnica comentando que la clave de la autoestima está en identificar y desarrollar las características positivas que cada uno posee.</li> </ul>	<p>Hoja de apoyo (espejos) (manual del participante)</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<p>Ejercicio resultante Colaboración Participación</p>
<p>EJERCICIO DE ATENCIÓN "A,B,C"</p>	<p>Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para crear condiciones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente</p>	<p>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</p>	<p>Acetato</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Realización Del ejercicio Participación</p>

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR	El participante conocerá los factores que intervienen en el aprendizaje escolar.	Exposición del Instructor (basándose en premisas y contenidos).	Acetato Lluvia de ideas Plenaria	20 minutos	Atención Colaboración Tolerancia
EXPOSICIÓN ENSEÑANZA DEL METODO DE ESTUDIO	Los alumnos conocer en que consiste el método de estudio de Cecilia García	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor (basarse en premisas y contenidos)</li> <li>◇ PRELEER</li> <li>◇ LEER</li> <li>◇ HABLAR</li> <li>◇ ESCRIBIR</li> <li>◇ REPETIR</li> </ul> Práctica del método (El instructor explica paso y se practica)	Acetatos Material impreso una lectura	40 minutos	Participación Colaboración Ejercicio resuelto

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 3

TEMA: AUTOCONCEPTO Y FACTORES AMBIENTALES Y ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
CUESTIONARIO ¿CÓMO ANDAS EN AUTOESTIMA?	Los participantes conocerán el nivel de autoestima con el que cuentan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuir a los participantes el cuestionario ¿cómo andas en autoestima? Los adolescentes marcarán con una cruz las características que reconozcan como propias y evaluarán hacia dónde se inclina su balanza:</li> </ul>	Cuestionario ¿cómo andas en autoestima? (manual del participante)	10 minutos	Ejercicio resuelto
EXPOSICIÓN ¿QUÉ NECESITAMOS PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?	Los adolescentes conocerán los pasos básicos que se necesitan para mejorar su autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	25 minutos	Atención Tolerancia
EXPOSICIÓN LA AUTOESTIMA ES UN CÍRCULO VIRTUOSO O VICIOSO	El instructor explicará a los alumnos el funcionamiento del círculo virtuoso y vicioso de la autoestima. De acuerdo con el material del instructor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (apoyándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	25 minutos	Atención Tolerancia



EJERCICIO PERSONAL DE LOS CÍRCULOS	Los adolescentes reconocerán estos círculos en su vida personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar cuartetos de grupos. Cada equipo señalarán un caso concreto en que se dé el círculo virtuoso de la autoestima, y el círculo vicioso de los perdedores con sus tres pasos: pensamiento-acción-ambiente.</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	Hojas blancas Lápiz.	20 minutos  10 minutos	Ejercicio resuelto Participación
EXPOSICIÓN AUTOCONCEPTO	El instructor expondrá el tema de auto-concepto apoyándose con el material del instructor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor (apoyándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	10 minutos	Atención Tolerancia
DINÁMICA "LISTA DE AUTOCONCEPTOS"	Que los participantes se den cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, al trato con ciertas personas, y a temas y circunstancias específicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repartir a los participantes hojas de papel. Cada uno la dividirá en dos y escribirá del lado izquierdo los autoconceptos que crea tener, y del lado derecho los que no crea tener. (basarse en el material del instructor )</li> <li>• El Instructor irá leyendo, dando tiempo suficiente para que los participantes escriban.</li> <li>• Comentarios en grupos de tres.</li> <li>• Puesta en común.</li> </ul>	Hojas y lápices	5 minutos	Ejercicio resuelto Colaboración Tolerancia Participación
DINÁMICA "OTROS AFECTAN NUESTRO	Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor colocará un letrero (con cinta adhesiva) sobre la frente de cada participante sin que este lo lea (en caso de que haya más participantes se pueden</li> </ul>	Cinta adhesiva Letreros	30 minutos	Ejercicio resuelto Colaboración Tolerancia

AUTOCON- CEPTO"	influido por la idea que de ellos tienen los demás	repetir los letreros) • Se formarán parejas y durante tres minutos cada uno hablará de alguno de los siguientes temas. Su pareja expresará acuerdos o desacuerdos al respecto.  (basarse en premisas y contenidos)			Participación
DINÁMICA "COMO ME VEN ME TRATAN"	Favorecer conductas que incrementen la autoestima	•El educador explicará a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas del grupo. Pegará en la espalda de cada adolescente una hoja en blanco. •Cada participante escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeros, de tal manera que al concluir la actividad cada adolescente tenga escritas en su hoja mínimo 10 cualidades. •El educador estará muy pendiente de que ningún adolescente quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja. •Al terminar, los adolescentes examinarán su lista y evaluarán si se identifican con las cualidades que le fueron lastimadas. •Preguntará al grupo en general que sintieron al leer su lista. •Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas	Hojas en blanco Plumones Cinta adhesiva	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración

<p><b>TÉCNICA DE LIBERACIÓN DEL ESTRES Y TENSAR Y DISTENSAR</b></p>	<p>Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para relajar el estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	<p>Demostración personal</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Realización Del ejercicio Participación</p>
<p><b>ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO</b></p>	<p>Los participantes conocerán la importancia de la organización para optimizar su aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Exposición del Instructor (basarse en premisas y contenidos)</li> <li>•Lectura comentada (manual del participante) Estrategias ambientales y organización para el estudio</li> </ul>	<p>Fotocopias de la lectura (manual del Participante)</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Tolerancia Participación Colaboración</p>
<p><b>ORGANIZA TU TIEMPO PARA TRABAJAR</b></p>	<p>Los participantes realizarán su plan de trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ejercicios (manual del participante)</li> </ul>	<p>Ejercicio (manual del participante)</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Ejercicio resuelto</p>



"LA COMPARACIÓN CON LOS DEMÁS"	no el tener.				
EJERCICIO "TODOS LOS SERES HUMANOS SOMOS VALIOSOS"	Los adolescentes concretarán casos propios en donde se recuerde que todos los seres humanos somos valiosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes escribirán tres actividades o pensamientos que puedan realizar y que recuerden que todos somos seres humanos valiosos</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	Hoja de ejercicios (manual del participante)	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
DINÁMICA ESTUDIO DE CASOS	Los participantes reforzarán la idea de que el valor como persona es mayor a lo que se tiene o se hace.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir al grupo en equipos de cuatro para que en colaboración analicen los casos que se presentan en la hoja de ejercicios, de acuerdo con sus propias vivencias y los exponga o los dramaticen. (basarse en premisas y contenidos)</li> </ul>	Hoja de ejercicios (manual del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EXPOSICIÓN EL ENEMIGO NO. 2 "EL ERROR"	Los adolescentes comprenderán que los errores pueden ser fuente de aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención
DINÁMICA "APRENDER DE LOS ERRORES"	Los alumnos reforzarán la idea de que los errores pueden ser fuente de aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos contestarán el ejercicio individualmente y se hará una puesta en común</li> </ul>	Hoja de ejercicios (manual del participante)	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
TÉCNICA DE LIBERACIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL CUELLO Y MÚSCULOS CONGELADOS	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para relajar el estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración personal	5 minutos	Realización Del ejercicio Participación

EXPOSICIÓN EJERCITANDO LA MEMORIA	Los adolescentes reconocerán la importancia de la memoria en su proceso de estudio, así también la practicarán	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor (basándose en premisas y contenidos)</li> </ul> <p>El Instructor dirigirá al grupo para realizar los ejercicios mencionados en el manual del participante.</p>	Acetatos	10 minutos	Atención Participación
			Ejercicios manual del participante.	25 minutos	Ejercicio resuelto

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**  
**“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 5

TEMA: AUTORRESPECTO Y AUTOACEPTACIÓN Y IDEAS PRINCIPALES TÉCNICA DE PREGUNTAS CLAVE Y SUBRAYADO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
LA RESPONSABILIDAD DE MIS DECISIONES	Analizar la toma de decisiones y sus consecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir al grupo en equipos (tres temas)</li> <li>Indicar a los participantes que tengan el tema 1 comentarán acerca de una decisión que hayan tomado y sus consecuencias. Los que tengan el no. 2 comentarán acerca de una decisión que otros hayan tomado por él (ella) y sus consecuencias. Los que tengan el número 3 comentarán acerca de una situación donde ellos (as) supusieron que no habían tomado una decisión y sin embargo hubo consecuencias</li> <li>Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la toma de decisiones y sus consecuencias</li> </ul>	Pizarrón y gises	15 minutos  15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EXPOSICIÓN EL ENEMIGO NO. 3 “EL LABORATORIO DE IDEAS NEGATIVAS EN TU CONTRA”	Los adolescentes comprenderán que las ideas negativas no fortalecen la autoestima y sabrán como tratar de eliminarlas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención

EJERCICIOS "CAMBIAR DE IDEAS NEGATIVAS" A POSITIVAS	Los adolescentes aprenderán por medio de los ejercicios a cambiar las ideas negativas por positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los adolescentes contestarán en forma individual los ejercicios</li> <li>• Compartir con el grupo sus sentimientos y aprendizajes al planear estas actividades ( y después a llevarlas a cabo)</li> </ul>	Hojas de ejercicios (material del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
"PROYECTO MI MEJOR AMIGO"	Los participantes aportarán sus propias ideas para convertirse en su mejor amigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los adolescentes realizarán su propio proyecto para convertirse en su mejor amigo</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	Hoja de ejercicio (manual del participante)	20 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EXPOSICIÓN APRECIARTE A TI MISMO(O)A	Los participantes reconocerán el verdadero valor de apreciarse a si mismo(a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención
EJERCICIO ¿CUÁNTO ME APRECIO A MI MISMO(A)?	Los adolescentes medirán su propia estimación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contestar el cuestionario de acuerdo a sus estimaciones</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	Cuestionario (manual del participante)	10 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
APRENDER A SOBRESALIR EN UN MUNDO CAMBIANTE	Los adolescentes comprenderán el fundamento sobre el cómo construir nuestra confianza y sobresalir en un mundo nuevo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura comentada</li> </ul>	Hojas impresas de la lectura (manual del participante)	30 minutos	Tolerancia Participación Colaboración



<p>"OCHITOS ACOSTADOS"</p> <p>"OCHITOS CON EL DEDO"</p>	<p>Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para "conectar" todas las partes del cerebro para que trabajen juntas, contribuyendo a mejorar la comunicación escrita</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	<p>Demostración personal</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Realización del ejercicio Participación</p>
<p>EXPOSICIÓN LEER Y COMPRENDER IDEAS PRINCIPALES TÉCNICA DE PREGUNTAS CLAVE Y SUBRAYADO</p>	<p>Los participantes conocerán las técnicas básicas para identificar las ideas principales en un texto</p>	<p>Exposición del Instructor (basándose en premisas y contenidos)</p>	<p>Acetatos</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Tolerancia Participación Colaboración</p>
<p>EJERCICIOS</p>	<p>Los participantes aplicarán las técnicas básicas para identificar las ideas principales en un texto y realizarán ejercicios de preguntas clave y subrayado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de ejercicios (basarse en el manual del participante)</li> </ul>	<p>Hoja de ejercicios (manual del participante)</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Ejercicio resuelto</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 6

TEMA: AUTOCONCEPTO, AUTOACEPTACIÓN , AUTOEVALUACION Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE NOTAS MARGINALES  
, RESUMEN Y SINTESIS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
CONEXIONES ENERGÉTICAS	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para coordinar los flujos energéticos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos</li> </ul>	Demostración	5 minutos	Ejercicio realizado Participación
DINÁMICA DE POR QUÉ ME ESTOY QUERIENDO	Reforzar el reconocimiento de las capacidades de que cada individuo está dotado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada alumno rellena el formulario</li> <li>• De todas las razones que se han escrito en el formulario, seleccionar una, la que a su juicio es más importante, que escribe con letras mayúsculas en un folio, acompañado, si es posible, con algún gráfico, sea real o simbólico, alusivo a la razón expuesta.</li> <li>• En caso de producirse coincidencias, se reúnen por grupos en torno a la razón expuesta amontonando todos los folios en una pila, de tal forma que haya tantas pilas de folios como razones coincidentes.</li> <li>• El ejercicio finaliza invitando a todos a leer las razones expuestas.</li> <li>• Los alumnos se quedan en el lugar donde se movieron</li> </ul>	Formulario impreso (manual del participante)	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración

<p>EXPOSICIÓN AUTOEVALUACION "AQUÍ Y AHORA"</p>	<p>Los adolescentes reconocerán la importancia de estar consiente de sí mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Exposición del Instructor. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	<p>Acetatos</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Tolerancia Atención</p>
<p>DINAMICA "CÓMO ESTOY EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA"</p>	<p>Retomar la autoestima aquí y ahora y darse cuenta de que se puede desarrollar y reconstruir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Que los participantes, en silencio autoevaluen los aspectos mencionados en el ejercicio en función de su autoestima. ¿Qué aprendizajes pueden tener para el aquí y ahora al respecto? ¿cómo se sienten y que quieren transformar?</li> </ul>	<p>Cuestionario de autoevaluación (manual del participante)</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración</p>
<p>DINAMICA "UNA LARGA Y ALEGRE VIDA".</p>	<p>Que los participantes concienticen que la vida es el aquí y ahora, que se puede planear el futuro e ir en busca de los logros, pero que la felicidad y satisfacción así como la paz interna es una labor del propio individuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar un trozo de papel y trazar una línea horizontal que lo cruce. Colocar puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento (escribirla abajo). El punto del otro extremo representa la fecha de la muerte.</li> <li>• Sobre este punto se escribe el número de años que se crea se va a vivir. Debajo de este punto. escribir la fecha estimada de la muerte. (Se espera que se desee una vida larga y útil).</li> <li>• Consultar la dinámica en premisas y contenidos</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	<p>Hoja y lápiz para cada participante</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración</p>

EXPOSICIÓN "EL YO PROFUNDO"	Los participantes reconocerán al "Yo profundo" como el núcleo de la identidad de una persona.	•Exposición del Instructor (basándose en las premisas y contenidos)	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención
"ESCUDO DE ARMAS"	Que los participantes se conozcan y se identifiquen con temas de su vida.	Cada participante dibujará, simbolizando, las respuestas a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros. En subgrupos de 4 personas intercambiar sus escudos explicando sus símbolos. Puesta en común del grupo	Hoja de escudo de armas (manual del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
DINAMICA "EL PINOCHO" Y "LA TARÀNTULA"	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para coordinar los flujos energéticos del cuerpo	•El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)	Demostración	5 minutos	Ejercicio realizado Participación
EXPOSICIÓN Y EJERCICIOS DE TÉCNICA DE NOTAS MARGINALES, RESUMEN Y SÍNTESIS	Que el alumno conozca y practique las reglas necesarias para la elaboración de notas marginales, resúmenes y síntesis.	• Exposición del Instructor (basándose en premisas y contenidos)  El Instructor dirigirá al grupo para realizar los pasos del método de estudio aplicado a un texto escolar	Ejercicios (manual del participante)  Texto escolar)	10 minutos  30 minutos	Atención Participación  Ejercicio resuelto Atención Participación

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 7

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOACEPTACIÓN Y CUADROS SINÓPTICOS, ESQUEMAS Y MAPA CONCEPTUAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
EJERCICIOS “EL ESPANTADO” Y “ALA” “ALA”	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para coordinar los flujos energéticos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración personal	5 minutos	Ejercicio realizado Participación
LA RUTINA DE MI VIDA	Hacer conciencia de que se toman decisiones a diario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir el ejercicio explicando que todos diariamente tomamos decisiones, algunas sencillas y cotidianas y otras más difíciles. Ejemplificar algunas de estas decisiones: decidir bañarse o no, que desayunar, llegar o no temprano a clases, platicar o no con alguna persona.</li> <li>• Pedir al grupo que se dividan en equipos de 5 ó 6 personas y que comenten acerca de las actividades y que identifiquen si tuvieron consecuencias o no de las decisiones que tomaron durante el día</li> <li>• Solicitar a un voluntario por equipo para que comente ante el grupo la secuencia de decisiones que identificaron a su grupo</li> <li>• Cerrar el ejercicio comentando la importancia de tomar decisiones conscientemente.</li> </ul>		15 minutos	Atención Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración

SENTIMIENTOS	Los participantes conocerán las actitudes que forman parte de los sentimientos en una autoestima baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención
EJERCICIO "CONTACTANDO SENTIMIENTOS"	Los estudiantes contactarán sus sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes, en silencio autoevaluarán los aspectos mencionados en el ejercicio en función de sus sentimientos.</li> <li>El instructor deberá ir guiando pregunta por pregunta</li> </ul> <p>Algunas se quedarán pendientes para trabajar en casa, pero se dará tiempo para que se piensen en el salón de clase.</p>	Material Impreso (material del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
AUTOACEPTACIÓN	El adolescente reconocerá a la autoaceptación como base para el desarrollo de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EJERCICIO "REVISANDO NUESTRA HISTORIA"	Los participantes analizarán sus pensamientos negativos y tratarán de convertirlos en positivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes contestarán la hoja de ejercicios en forma individual</li> </ul> <p>¿Cómo se sintieron? Plenaria</p>	Hoja de ejercicios (manual del participante)	20 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración

TÉCNICAS PARA PONER LÍMITES	Los adolescentes conocerán las técnicas básicas para poner límites	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del Instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Acetatos	15 minutos	Tolerancia Atención
EJERCICIOS	Los adolescentes realizarán algunos ejercicios en donde puedan practicar sus límites	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contestar los ejercicios</li> </ul>	Material escrito (manual del participante)	25 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EJERCICIOS "EL PETER PAN" Y "BOSTEZO ENERGÉTICO"	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para coordinar los flujos energéticos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración personal	5 minutos	Ejercicio realizado Participación
CUADROS SINÓPTICOS, ESQUEMAS Y MAPA CONCEPTUAL	Que el alumno conozca y practique las reglas necesarias para la elaboración de cuadros sinópticos, esquemas y mapa conceptual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del Instructor (basándose en premisas y contenidos)</li> <li>El Instructor dirigirá al grupo para realizar los pasos del método de estudio aplicado a un texto escolar</li> </ul>	Acetatos	10 minutos	Atención Participación
			Texto escolar	25 minutos	Ejercicio resuelto

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**  
**“DESARROLLO PERSONAL Y ACADEMICO”**

SESION 8

TEMA: AUTORRESPECTO, AUTOEVALUACIÓN Y TÉCNICA DE TOMAR APUNTES

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
AUTORRESPECTO	El adolescente comprenderá que el autorrespeto es básico en el desarrollo de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del instructor (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Exposición oral	20 minutos	Tolerancia Atención
EJERCICIO ¿TE AUTORES- PETAS?	El participante realizará ejercicios para evaluar su autorrespeto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contestar los ejercicios</li> <li>Puesta en común</li> </ul>	Material escrito (material del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
EJERCICIO “LA MALETA DE LA VIDA”	Los adolescentes identificarán en sí mismos (a) alcances y limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar la actividad especificando el objetivo a cumplir en este ejercicio. Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos, que cada individuo tiene un valor muy especial por el sólo hecho de ser hombre o mujer, y que de cada quien depende ir aumentando las características positivas de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas.</li> <li>Consultar la dinámica premisas y contenido.</li> </ul>	Hojas con el dibujo de una maleta en el lado izquierdo y un baúl del lado derecho lápices (material del participante)	30 minutos	Ejercicio resuelto  Tolerancia Participación Colaboración



EJERCICIO DE ATENCIÓN "p,d,q,b"	Los participantes se apoyarán en la técnica de gimnasia cerebral para coordinar los flujos energéticos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor enseñará y dirigirá al grupo para realizar el ejercicio. (basándose en las premisas y contenidos)</li> </ul>	Demostración	5 minutos	Ejercicio realizado Participación
TÉCNICA TOMAR APUNTES	Que el alumno conozca y practique las reglas necesarias para tomar apuntes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del Instructor y lectura comentada (basándose en premisas y contenidos)</li> <li>• El Instructor dirigirá al grupo para realizar los pasos del método de estudio aplicado a un texto escolar</li> </ul>	Material del participante  Texto escolar	10 minutos  25 minutos	Atención Participación  Ejercicio resuelto
EVALUACIÓN DEL CURSO	Que los participantes hagan una síntesis de lo aprendido y vivido en el seminario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a cada participante el cuestionario de "Evaluación"</li> </ul>	Cuestionario de evaluación (manual del participante)	15 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración
DINAMICA HASTA LUEGO	Clausura del curso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener lista la mesa de honor decorada con flores y/o un mantel bonito.</li> <li>• Evitar cualquier indicio de tensión en el momento en que cada adolescente pasa por su diploma. Platear al grupo que a diferencia de otro tipo de clausuras pomposas y frías ésta será una clausura cálida.</li> <li>• Pedir a los adolescentes que piensen en alguna anécdota agradable que hayan vivido durante el curso.</li> </ul>	Mesa de honor Flores Mantel Diplomas	30 minutos	Ejercicio resuelto Tolerancia Participación Colaboración

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar a cada uno de los participantes por su nombre para que pasen a recoger su diploma o constancia de participación, el cuál recibirán del educador al pasar ante la mesa de honor.</li> <li>• Al recoger su respectivo diploma, cada adolescente dirá al grupo por qué cree merecerlo, o bien, qué situación o vivencia durante el curso le impactó de manera positiva.</li> </ul>			
DESPEDIDA		El instructor se despedirá del grupo, aportando sus propias vivencias de crecimiento en este seminario y obsequiará a cada participante la hoja de "Mi declaración de autoestima" que será leída en grupo	Hoja impresa de "Mi declaración de autoestima" (manual del participante)	5 minutos	Atención Tolerancia

MANUAL  
DEL  
PARTICIPANTE

# BIENVENIDOS AL CURSO-TALLER "DESARROLLO PERSONAL Y ACADÉMICO"

En este curso-taller encontrarás una oportunidad de mejorar como persona y como estudiante, aquí te proporcionaremos algunas técnicas y herramientas para elevar tu autoestima y desarrollarte más en estas áreas. En el curso se tratarán temas relacionados contigo y tu medio ambiente, compuesto por: la familia, la escuela y la comunidad, así como temas relacionados con la baja autoestima y como detectarla, conjuntamente te enseñaremos un método sencillo de estudio, para que aprendas los pasos básicos que deberás realizar para mejorar como estudiante además de técnicas novedosas apoyadas en la gimnasia cerebral para facilitar tu estudio.

Por ello te pedimos disponer de un gran empeño para reconocer y apreciar tus cualidades, por que constantemente tendremos que luchar contra las voces internas que tantas veces hemos escuchado y que nos dicen lo negativo que tenemos. Para lograrlo necesitamos empezar por:

© Dedicar Tiempo. Cuando utilizamos un periodo de tiempo para mejorar algo que nos interesa, lo logramos, por el contrario si no lo hacemos, quedamos estancados, viendo solamente pasar a los demás, así como invertimos tiempo en diferentes actividades, tenemos que destinar tiempo a trabajar en nosotros mismos.

© Ser honestos con nosotros mismos. Podemos engañar a cualquiera menos a nosotros mismos. Si realmente queremos autoconocernos, necesitamos ser sinceros al revisar algunos aspectos de nuestras vidas. Crecer interiormente implica dejar de engañarnos, ver cuales son nuestras habilidades y flaquezas, nuestros sentimientos, lo que hacemos bien y lo que nos falta mejorar.

© Hacer un trabajo individual. Por que todo lo que no hagamos nadie nos lo hará. Reflexionar sobre nosotros mismos es una de las acciones de la vida que solamente nosotros podemos hacer y en la que nadie nos puede reemplazar.

© Estar dispuestos a cambiar las ideas predeterminadas que tenemos sobre nosotros. Desde niños nos formamos un autoconcepto que refleja el punto de vista de las personas que nos rodearon. Si nos damos la oportunidad de revisar esas ideas

veremos que podemos cambiarlas para formar una nueva imagen que contenga todas las destrezas adquiridas y se refleje en lo que somos ahora.

☉ Actuar No basta con saber cómo somos, para cambiar necesitamos atrevernos a actuar.

☉ Tener paciencia y constancia. Cambiar de forma de ser y de actuar que hemos tenido por años lleva tiempo y no podemos asimilar nuevos conceptos en un día porque hay que aceptarlos e integrarlos como propios.

☉ Empezar. Mientras no comencemos a hacer estos cambios vamos a estar exactamente igual. Los primeros pasos nos darán la fuerza, la motivación necesaria y la seguridad para seguir adelante

Existe un cuento que es oportuno mencionar: "Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿Qué es eso papá? el hombre se vuelve para ver qué es lo que le señala su hijo y contesta: "Es una granja hijo". Al comenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ¿Ya vamos a llegar?", el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así siguieron las preguntas hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se acomoda en el asiento, seguro que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien había comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama; "Ya terminé", "Imposible", ¡No lo puedo creer! ¿Cómo tan pronto? . Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: "¿Cómo pudiste armar al mundo tan rápido?. El hijo contesta: "Yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedó arreglado"...

Y así es, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. Al menos cada quién debe hacer su parte.

Entonces qué esperamos, hagamos nuestra parte y empecemos.

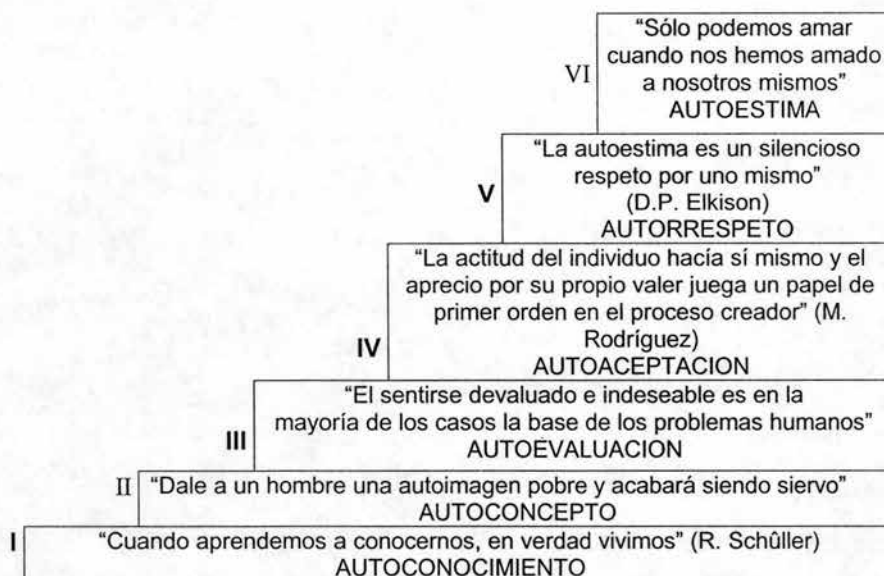
Objetivo. Los participantes conocerán el nivel de su autoestima  
 Instrucciones. Coloca una X en el recuadro que corresponda y al final de la hoja  
 menciona quien es la persona más importante en tu vida.

	0 nunca	1 alguna vez	2 bastantes veces	3 Con cierta frecuencia	4 con mucho frecuencia	5 siempre
Me aprecio, me respeto, me acepto como soy.						
Estoy satisfecha/o de mi misma/o.						
Reconozco mis cualidades y mis logros.						
Me valoro en lo que realmente valgo.						
Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos.						
Me perdono.						
Me comporto de una manera autónoma y solidaria a la vez.						
Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos.						
Me cuido suficientemente.						

La persona más importante en mi vida es:

\_\_\_\_\_

Son 6 los factores que intervienen en el desarrollo de la autoestima y funcionan como escalones en los cuales ascendemos uno por uno hasta llegar al último escalón que es precisamente el logro de esta. Rodríguez (1988)



► **autoconocimiento** Consiste en el descubrimiento del propio yo, de sus manifestaciones, necesidades y habilidades; sus roles en la sociedad. Implica la habilidad para unificar todos los elementos para tener una personalidad fuerte e integrada es decir, se refiere a que tanto sabemos de uno, cómo lo has explotado, quien eres, que eres.

► **autoconcepto** es una serie de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma y se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto: si se cree inteligente o apto, actuará como tal. Es la forma como te describes a ti mismo y hablas de ti mismo, si consideras que eres bueno o no. El autoconcepto es aprendido, se va modificando y, a la vez, también cambia la autoestima. Nada es permanente.

► **autoevaluación** refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para las personas, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permite crecer.

► **autoaceptación** es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

La autoaceptación consiste en aprender a aceptarse, aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado; este es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se pueda manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquellas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

► **autorrespeto** es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

► **autoestima** es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta no respeta, entonces no tendrá autoestima.



Objetivo: Que la persona empiece a hacer conciencia de sí misma.

Instrucciones: Completa las siguientes frases incompletas.

1.- Mi personaje favorito (a) es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Si pudiera tener un deseo, sería \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Me siento feliz cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Me siento muy triste cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Me siento muy importante cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. una pregunta que tengo sobre la vida es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Me enojo cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. La fantasía que más me gustaría tener es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Un pensamiento que habitualmente tengo es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Cuando me enojo, yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Cuando me siento triste, yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Cuando tengo miedo, yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Me da miedo cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir. Es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15. Me siento valiente cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Te sentí valiente cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

17. Amo a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18. Me veo a mí mismo (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19. Algo que hago bien es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. Estoy preocupado (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21. Más que nada me gustaría \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

22. Si fuera anciano (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. Si fuera niño (a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

24. Lo mejor de ser yo es . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

25. Detesto \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

26. Necesito \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

27. Deseo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Instrucciones:

		SI	?	NO
Comprendo mis necesidades básicas	1. Me ocupo de mis necesidades físicas: comida techo ... 2.- Me amo a mí mismo y a los demás 3. Me arriesgo, explorando y creando 4. Aprendo, estudio y reflexiono 5. Ayudo y trabajo con otros 6. Acepto mis capacidades y limitaciones 7. Lucho por mi dignidad y autorrespeto			
Expreso mis sentimientos	8. Soy abierto y espontáneo 9. Soy capaz de intimar con otra persona 10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia 11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones 12. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo 13. Expreso mis enojos y frustraciones 14. Gozo la vida con otros			
Tengo control y conciencia de mí mismo	15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo: respiración, vista, oído, gusto, tacto y olfato 16- Tengo fe en mis talentos y habilidades 17. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros 18. Manejo y supero mis conductas in deseables 19. Planeo y dirijo mi propio futuro			
Estoy conciente de los valores humanos	20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables 21. Deseo cosas grandes y las fantaseo 22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad 23. Desarrollo conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza 24. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás 25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte 26. Me comprometo a mí mismo a seleccionar mis valores y expectativas. 27. Aprendo a dar y a amar más plenamente			
Desarrollo una madurez personal y social.	28. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta 29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones 30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad 31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad 32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda 33. Me trasciendo a mí mismo a través de una identificación con el universo 34. Renuevo y recreo mi ser			

Manual del participante ¿CÓMO ESTOY EN MIS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Instrucciones: Lee atentamente y contesta con veracidad Si el comportamiento lo realizas con frecuencia contesta SI y si lo realizas con menor frecuencia contesta NO.

<b>I. AMBIENTE FISICO EN QUE SE ESTUDIA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- A menudo estudio con la radio y la televisión prendida o con personas conversando en la misma pieza.		
2.- Tengo un lugar definido para estudiar.		
3.- Estudio en mi cama acostado.		
4.- Mi estudio es interrumpido por el timbre, llamadas por teléfono y visitas que tengo que atender.		

<b>II. ESTADO FISIOLÓGICO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- generalmente me siento demasiado cansado o distraído para estudiar con ganas.		
2.- A menudo me cuesta levantarme para ir al colegio		
3.- Casi nunca tengo ánimo para estudiar.		
4.- Me pongo nervioso, temo contestar cuando me interrogan, aún sabiendo la materia.		

<b>III DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Tengo un horario definido para estudiar.		
2.- Estudio el tiempo necesario y suficiente para abarcar las tareas y estudio de todas las materias		
3.- Preparo pruebas y trabajos con anticipación		
4.- Pierdo gran cantidad de tiempo durante el día en otras actividades, dejando el estudio para la noche.		
5.- Estudio menos de una hora diariamente		

<b>IV. LECTURA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Tengo que leer varias veces la materia, pues las palabras no tienen gran significado la primera vez.		
2.- Cuando leo reviso lo que encuentro dudoso, no sigo adelante sin haber entendido.		
3.- Repito las ideas importantes, subrayo las ideas principales.		
4.- Me cuesta encontrar las ideas importantes de lo leído.		
5.- Al leer me equivoco, cambiando las palabras, su significado y su puntuación.		

<b>V. TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Antes De empezar echo un vistazo, miro los títulos, subtítulos,		

índice, resumen, para tener una idea general.		
2.- Estudio activamente: saco apuntes, subrayo, hago resumen o esquema cuando estudio,		
3.- Trato de relacionar lo que aprendo en un ramo con otros, con mis propias palabras.		
4.- Termino una tarea antes de empezar otra.		
5.- Memorizo conceptos sin entender lo que significan.		
6.- repaso periódicamente lo estudiado, apuntado o escuchado en clases.		

<b>VI. PREPARACIÓN DE PRUEBAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Cuando Estudio una prueba trato de anticiparlas preguntas que me harán.		
2.- Estoy informado de todos los contenidos y tengo el material necesario para estudiar.		
3.- Leo todas las instrucciones y preguntas antes de empezar a estudiar.		
4.- Me pongo nervioso y no puedo demostrar lo que sé		
5.- Estudio solamente el día antes de la prueba		

<b>VII. CONCENTRACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Mientras Estudio me paro, camino y distraigo		
2.- Me cuesta mantener la atención y a veces no sé de qué se trata cuando he terminado de estudiar.		
3.- Cualquier ruido o situación distrae mi pasatiempo.		
4.- Estoy atento en clases		
5.- Frecuentemente empiezo algo y lo dejo para empezar otra cosa.		

<b>VIII. ACTITUD HACIA EL ESTUDIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- El hecho de que no me gusten algunos profesores o algunas materias perjudican mi rendimiento.		
2.- Me aburre tener que estudiar.		
3.- Contribuyo a distraer al profesor o a cambiar el tema para que la clase termine luego.		
4.- Tomo parte activa en le trabajo de clases.		
5.- Participo en actividades de grupo y doy mi opinión.		

Verifica tus respuestas correctas con la lista adjunta.

## EVALUACIÓN DEL DIAGNOSTICO

### RESPUESTAS CORRECTAS

#### I. Ambiente físico

- 1.- No
- 2.- Si
- 3.- No
- 4.-No

#### II. Estado Fisiológico

- 1.- No
- 2.- No
- 3.- No
- 4.-No

#### III. Distribución del tiempo

- 1.-Sí
- 2.- Si
- 3.- Si
- 4.-No
- 5.-No

#### IV: Lectura

- 1.- No
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- No
- 5.- No

#### V. Técnicas de Estudio

- 1.- Sí
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- Sí
- 5.- No
- 6.- Sí

#### VI. Preparación para las pruebas

- 1.- Sí
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- No
- 5.- No
- 6.- sí

#### VII Concentración

- 1.- No
- 2.- Si
- 3.- No
- 4.- Sí
- 5.- No

#### VII. Actitud hacia el estudio

- 1.- No
- 2.- No
- 3.- No
- 4.- Sí
- 5.- Sí

Cuando hayas constatado todas tus respuestas, tendrás el panorama de cómo es tu estudio y podrás solucionar los problemas.

Evalúa tu diagnóstico situándote frente a la señal de un semáforo. Piensa si tu estudio, prende luz verde. Si algo te falta o anda mal pon luz amarilla de alerta y si nada o la mayoría funciona mal prende luz roja.

Todos los aspectos evaluados deben tener un porcentaje de éxito sobre el 75% para que tu estudio funcione, a excepción de la lectura donde requiere un 100% para ser eficaz.

---

METODO DE ESTUDIO

---

1.- PRELEER (SINOPSIS)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer títulos – subtítulos</li><li>- Leer primera línea de cada párrafo</li><li>- Formular preguntas</li><li>- Revisar índice – resumen y cuestionario</li><li>- Hojear . echar un vistazo</li><li>- Anticiparse al tema</li><li>- Obtener una idea general</li></ul>
2.- LEER	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer el párrafo a párrafo</li><li>- Hacer preguntas clave</li><li>- Subrayar ideas principales</li><li>- Máxima concentración</li><li>- Comprender el significado</li></ul>
3.- HABLAR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar en forma oral las ideas de los párrafos</li><li>- Contestar las preguntas previas</li><li>- Exponer los temas en estudio</li><li>- Usar las propias palabras</li><li>- Recordar las ideas principales</li></ul>
4.- ESCRIBIR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar la síntesis por escrito</li><li>- Confeccionar resúmenes o esquemas, apuntes o gráficos</li><li>- Redactar las ideas principales</li></ul>
5.- REPETIR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer lo subrayado</li><li>- Repetir las ideas principales</li><li>- Contestar el cuestionario</li><li>- Repasar periódicamente (curva del olvido)</li></ul>

Manual del participante ¿CÓMO ESTOY EN MIS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Instrucciones: Lee atentamente y contesta con veracidad Si el comportamiento lo realizas con frecuencia contesta SI y si lo realizas con menor frecuencia contesta NO.

I. AMBIENTE FISICO EN QUE SE ESTUDIA	SI	NO
1.- A menudo estudio con la radio y la televisión prendida o con personas conversando en la misma pieza.		
2.- Tengo un lugar definido para estudiar.		
3.- Estudio en mi cama acostado.		
4.- Mi estudio es interrumpido por el timbre, llamadas por teléfono y visitas que tengo que atender.		

II. ESTADO FISIOLÓGICO	SI	NO
1.- generalmente me siento demasiado cansado o distraído para estudiar con ganas.		
2.- A menudo me cuesta levantarme para ir al colegio		
3.- Casi nunca tengo ánimo para estudiar.		
4.- Me pongo nervioso, temo contestar cuando me interrogan, aún sabiendo la materia.		

III DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO	SI	NO
1.- Tengo un horario definido para estudiar.		
2.- Estudio el tiempo necesario y suficiente para abarcar las tareas y estudio de todas las materias		
3.- Preparo pruebas y trabajos con anticipación		
4.- Pierdo gran cantidad de tiempo durante el día en otras actividades, dejando el estudio para la noche.		
5.- Estudio menos de una hora diariamente		

IV. LECTURA	SI	NO
1.- Tengo que leer varias veces la materia, pues las palabras no tienen gran significado la primera vez.		
2.- Cuando leo reviso lo que encuentro dudoso, no sigo adelante sin haber entendido.		
3.- Repito las ideas importantes, subrayo las ideas principales.		
4.- Me cuesta encontrar las ideas importantes de lo leído.		
5.- Al leer me equivoco, cambiando las palabras, su significado y su puntuación.		

V. TÉCNICAS DE ESTUDIO	SI	NO
1.- Antes De empezar echo un vistazo, miro los títulos, subtítulos,		



	índice, resumen, para tener una idea general.		
	2.- Estudio activamente: saco apuntes, subrayo, hago resumen o esquema cuando estudio,		
	3.- Trato de relacionar lo que aprendo en un ramo con otros, con mis propias palabras.		
	4.- Terminó una tarea antes de empezar otra.		
	5.- Memorizo conceptos sin entender lo que significan.		
	6.- repaso periódicamente lo estudiado, apuntado o escuchado en clases.		

<b>VI. PREPARACIÓN DE PRUEBAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Cuando Estudio una prueba trato de anticiparlas preguntas que me harán.		
2.- Estoy informado de todos los contenidos y tengo el material necesario para estudiar.		
3.- Leo todas las instrucciones y preguntas antes de empezar a estudiar.		
4.- Me pongo nervioso y no puedo demostrar lo que sé		
5.- Estudio solamente el día antes de la prueba		

<b>VII. CONCENTRACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Mientras Estudio me paro, camino y distraigo		
2.- Me cuesta mantener la atención y a veces no sé de qué se trata cuando he terminado de estudiar.		
3.- Cualquier ruido o situación distrae mi pasatiempo.		
4.- Estoy atento en clases		
5.- Frecuentemente empiezo algo y lo dejo para empezar otra cosa.		

<b>VIII. ACTITUD HACIA EL ESTUDIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- El hecho de que no me gusten algunos profesores o algunas materias perjudican mi rendimiento.		
2.- Me aburre tener que estudiar.		
3.- Contribuyo a distraer al profesor o a cambiar el tema para que la clase termine luego.		
4.- Tomo parte activa en le trabajo de clases.		
5.- Participo en actividades de grupo y doy mi opinión.		

Verifica tus respuestas correctas con la lista adjunta.

## EVALUACIÓN DEL DIAGNOSTICO

### RESPUESTAS CORRECTAS

#### I. Ambiente físico

- 1.- No
- 2.- Sí
- 3.- No
- 4.-No

#### II. Estado Fisiológico

- 1.- No
- 2.- No
- 3.- No
- 4.-No

#### III. Distribución del tiempo

- 1.-Sí
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.-No
- 5.-No

#### IV: Lectura

- 1.- No
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- No
- 5.- No

#### V. Técnicas de Estudio

- 1.- Sí
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- Sí
- 5.- No
- 6.- Sí

#### VI. Preparación para las pruebas

- 1.- Sí
- 2.- Sí
- 3.- Sí
- 4.- No
- 5.- No
- 6.- sí

#### VII Concentración

- 1.- No
- 2.- Sí
- 3.- No
- 4.- Sí
- 5.- No

#### VII. Actitud hacia el estudio

- 1.- No
- 2.- No
- 3.- No
- 4.- Sí
- 5.- Sí

Cuando hayas constatado todas tus respuestas, tendrás el panorama de cómo es tu estudio y podrás solucionar los problemas.

Evalúa tu diagnóstico situándote frente a la señal de un semáforo. Piensa si tu estudio, prende luz verde. Si algo te falta o anda mal pon luz amarilla de alerta y si nada o la mayoría funciona mal prende luz roja.

Todos los aspectos evaluados deben tener un porcentaje de éxito sobre el 75% para que tu estudio funcione, a excepción de la lectura donde requiere un 100% para ser eficaz.

---

METODO DE ESTUDIO

---

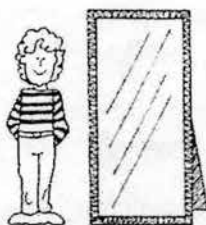
1.- PRELEER (SINOPSIS)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer títulos – subtítulos</li><li>- Leer primera línea de cada párrafo</li><li>- Formular preguntas</li><li>- Revisar índice – resumen y cuestionario</li><li>- Hojear . echar un vistazo</li><li>- Anticiparse al tema</li><li>- Obtener una idea general</li></ul>
2.- LEER	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer párrafo a párrafo</li><li>- Hacer preguntas clave</li><li>- Subrayar ideas principales</li><li>- Máxima concentración</li><li>- Comprender el significado</li></ul>
3.- HABLAR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar en forma oral las ideas de los párrafos</li><li>- Contestar las preguntas previas</li><li>- Exponer los temas en estudio</li><li>- Usar las propias palabras</li><li>- Recordar las ideas principales</li></ul>
4.- ESCRIBIR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar la síntesis por escrito</li><li>- Confeccionar resúmenes o esquemas, apuntes o gráficos</li><li>- Redactar las ideas principales</li></ul>
5.- REPETIR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer lo subrayado</li><li>- Repetir las ideas principales</li><li>- Contestar el cuestionario</li><li>- Repasar periódicamente (curva del olvido)</li></ul>

Instrucciones: Piensa que estás en una sala llena de espejos y cada uno refleja una imagen positiva y especial de ti. Esa imagen es lo que tú reconoces como cualidades en ti mismo(a). Ahora haz un dibujo y/o describe las cualidades que poseas de acuerdo con el espejo al que te asomas.

Mi físico es



Mi carácter es



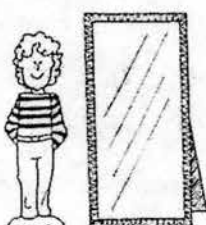
como amigo(a) soy



como hijo(a) soy



como pareja soy



como estudiante soy



como hermano(a) soy



A continuación exponemos las principales diferencias entre una autoestima alta y una autoestima baja. Marca con una cruz las características que reconozcas como propias y evalúa hacia dónde se inclina tu balanza:

## Autoestima baja

- (    ) Busco ser querido y aceptado sólo por mis habilidades y no por quien soy
- (    ) Me mido en relación a otros a quienes generalmente considero más aptos o mejores y por lo mismo me siento en desventaja.
- (    ) Considero sin valor mi forma de ser, mis habilidades o mis logros y exagero mis fallas.
- (    ) Me guío por lo que otros puedan decirme en lugar de oír mis propias ideas.
- (    ) Pienso que los demás son siempre los que tienen la razón y no le doy crédito a lo que pienso o siento.
- (    ) Siento la crítica como un completo rechazo a mi persona en lugar de enfocarme al objeto de la crítica.
- (    ) Invento excusas para disculparme en vez de decir abiertamente si quiero algo o no.
- (    ) Me reprocho constantemente por mis errores.
- (    ) Siento que necesito ser perfecto y no cometer errores para que los demás me acepten.
- (    ) Me siento incapaz de hacer algo por mí mismo y pienso que sólo con ayuda de otros puedo lograr hacer algo.
- (    ) Evito tomar riesgos nuevos por miedo a fracasar.
- (    ) Busco grandes retos para destacar o me voy al otro extremo y no intento hacer nada.
- (    ) Trato de alcanzar grandes logros, incluso desproporcionados de acuerdo con mis capacidades, aunque esto implique olvidarme de mi bienestar interno.
- (    ) Dejo los problemas sin resolver y lamento tenerlos.
- (    ) Critico o culpo a otros para cubrir mis fallas.
- (    ) Me hieren con facilidad las actitudes de los demás.
- (    ) Continuamente me estoy compadeciendo por mis desgracias y me siento víctima de las circunstancias.

## Autoestima alta

- ( ) Mi valor se basa en mi forma de ser más que en mis logros.
- ( ) Mido mis habilidades sin compararme con otras personas.
- ( ) Reconozco y acepto mis habilidades y debilidades.
- ( ) Al solucionar problemas me guío por mis propias ideas.
- ( ) Tomo en cuenta las opiniones de los otros pero finalmente tomo la decisión que considero adecuada.
- ( ) Acepto la crítica como una opinión externa sin sentirme herido en lo más profundo de mi ser.
- ( ) Puedo decir que sí o no y aceptar que los demás hagan lo mismo ante las situaciones que se me presentan.
- ( ) Soy considerado conmigo mismo y si me equivoco no me lo reprocho constantemente.
- ( ) Aprendo de mis errores y remedio mis fallas
- ( ) Me siento capaz de enfrentar los obstáculos que se presentan en mi vida.
- ( ) Los retos me estimulan a trabajar más para lograr mis objetivos.
- ( ) Mis metas están de acuerdo a lo que considero que puedo hacer.
- ( ) Sentirme bien es tan importante como lograr lo que me propongo.
- ( ) Me enfrento a los problemas con decisión.
- ( ) Acepto la responsabilidad de mis actos, tanto positivos como negativos.
- ( ) Las actitudes de los demás tienen poca influencia sobre mi estado de ánimo.
- ( ) Cuando tengo problemas los enfrento en vez de lamentarme.

Estrategias para desarrollar los factores ambientales  
y organización del estudio

**La organización del lugar:**

Es aconsejable disponer de un lugar determinado para estudiar. Esto no quiere decir que no se pueda estudiar en cualquier otro lugar y en condiciones diferentes. Sin embargo, cuando se deba hacer un estudio formal debe procurarse ir a dicho lugar. No es necesario describir las características de un buen lugar para estudiar, pero en dicho sitio, la conversación, las actividades de los amigos, el ruido, o el recuerdo de otras cosas, no deberá interferir con el esfuerzo por lograr la atención.

Es necesario tomar en cuenta los factores externos que condicionan positivamente el estudio. Tu puedes transformarlo y hacer más agradable el ambiente que te rodea. A continuación te damos unas sugerencias para que modifiques tu lugar de estudio.

- ✓ Ordenar el lugar de trabajo, clasificar los elementos que utiliza según la prioridad y utilidad para aprender, desechando del escritorio lo que no es necesario para estudiar.
- ✓ Tener una mesa amplia y proporcionada que solamente contenga los materiales de trabajo y permita apoyar el antebrazo.
- ✓ Tener a mano todo el material necesario para el trabajo escolar (lápices, papeles, libros, mapas, diccionario etc.).
- ✓ El lugar elegido debe estar libre de distractores, televisión, radio, ruidos molestos, otras personas, posters, fotos, etcétera.
- ✓ Temperatura adecuada. Ni frío ni calor, aunque es preferible un poco de frío al exceso de calor.
- ✓ Ventilación adecuada. Conviene renovar con cierta frecuencia el aire del lugar de estudio.
- ✓ Buena iluminación. De preferencia luz natural o de lo contrario luz blanca.
- ✓ Una actitud mental correcta: debe existir deseo de estudiar. Es preferible no estudiar que medio estudiar.
- ✓ El lugar de trabajo debe ser solitario y silencioso.
- ✓ Mesa y silla, ojalá sea siempre en el mismo lugar para asociarlos a la situación de estudio.
- ✓ No estudiar en cama acostado, la cama es un lugar asociado al descanso.
- ✓ Utilizar siempre papel y lápiz; tenerlos a mano para utilizarlos en el estudio.
- ✓ La silla debe tener respaldo, ser cómoda, pero no muy mullida; la altura deberá permitir que se apoyen sin dificultad los pies en el suelo.

El éxito del estudio dependerá en gran medida del cuidado que se tenga en los detalles que lo rodean, que, aunque no proporcionan mayor calidad, evitan gastos de

energía y pérdida de tiempo.

### Posiciones adecuadas para el estudio

- Pies apoyados en el suelo.
- Columna vertebral recta.
- Brazos apoyados en la mesa de trabajo y relajados.
- Cabeza inclinada levemente hacia adelante.
- Cuerpo ocupando todo el espacio de la silla.
- Silla de tamaño y altura adecuados a la estatura del estudiante, que permita mantener las rodillas en ángulo recto.
- Permitir buena iluminación sin hacer sombra con el cuerpo.
- Cabeza, ojos y oídos de frente al material de estudio o del trabajo escolar.
- Distancia de aproximadamente treinta centímetros entre los ojos y el material de trabajo.
- Respirar profundamente.
- Pensar en la "tranquilidad" de tus manos y brazos.



### Estrategias para estimular la organización del pensamiento

- ▲ ▲ . Conoce la organización del texto: índice, orden de los capítulos, contenido del cuestionario, resumen de los capítulos.
- ▲ . Lee los títulos y subtítulos para conocer la estructura de la información. Dale un orden lógico a las ideas expuestas.
- ▲ Clasifica la información a través de la confección de esquemas y resúmenes.
- ▲ Expresa en forma verbal lo aprendido.
- ▲ Revisa el índice, cuestionario, etcétera.
- ▲ Habla sobre lo aprendido y escribe lo entendido.
- ▲ Confecciona esquemas y resúmenes.



### Estrategias para la organización del tiempo

- † Controla el tiempo dedicado al estudio, comienza a medias horas y ve subiendo la exigencia a medida que vas logrando las metas propuestas.
- † Procura dedicar diariamente el mismo tiempo y la misma hora al estudio.
- † Estudia cinco días distribuyéndolos en los siete días de la semana. Deja el domingo para descansar.
- † Duerme de ocho a diez horas diarias pues el rendimiento será mejor.
- † Procura estudiar todos los días un poco de tiempo, en vez de pocos días, mucho tiempo.
- † El tiempo de estudio depende de las necesidades personales pero debe oscilar entre una o dos horas diarias. No conviene dedicar más tiempo (atendiendo a un horario equilibrado).
- † Es mejor distribuir el tiempo entre varias





actividades que dedicar todo el tiempo a una sola, ésta cansa menos y hace rendir más.  
 \* Aprovecha el ritmo activo y pasivo del organismo, acostumbrandote a estudiar por la mañana entre las 9 y 13 horas y en la tarde entre las 18 y 21 horas. En ese horario se está más alerta.

Es necesario recordar que:

+Un día tiene 24 horas: un horario equilibrado contempla:

8 horas para dormir.

8 horas para trabajar, ir al colegio.

4 horas de hábitos vitales: alimentarse, vestirse, trasladarse, asearse.

++

20 horas fijas que no deben ser alteradas.

+ 2 horas para el trabajo escolar.

+ 1 hora de convivencia social.

+ 1 hora para mi hobby preferido (deportes, música, etc.).

Total =24 horas diarias

Distribución del tiempo de estudio o de trabajo escolar

Secuencia de actividades según distribución del tiempo (enseñanza media)		
1	Repaso materias de hoy	10 mino
2	Repaso materias de mañana	10 mino
3	Tareas que me agradan Recreo (no más de 10 min.)	10 mino
4	Tareas, estudio difícil	20 mino
5	Tareas, estudio fácil Recreo (no más de 10 min.)	20 mino
6	Preparación trabajos	15 mino
7	Preparación de pruebas con anticipación	20 mino
8	Lectura personal	15 mino
Total		2 horas

Este horario puede ser reprogramado en caso de no tener un recargo de trabajos pendientes de investigación o tareas múltiples que hacer. Podemos aumentar el tiempo para lectura personal o preparación de pruebas, o bien, darse más tiempo para repasos.

**Instrucciones:**

Escribe las actividades que realizas y anota en el paréntesis el número que le corresponda, según el orden que sigue:

- 1.- Actividades de horario fijo (clases, empleo, transporte,)
- 2.- Actividades básicas (aseo, alimentación, descanso)
- 3.- Actividades de horario flexible (estudio en el colegio, en la casa)
- 4.- Actividades esporádicas (conferencias, conciertos, visitas a museos)
- 5.- Actividades personales (ejercicio, recreación, compromisos en mi hogar,etc.)

	( )		( )
	( )		( )
	( )		( )
	( )		( )
	( )		( )
	( )		( )
	( )		( )

Ahora anota las actividades de la lista anterior, en la primera columna, en la segunda, escribirás el tiempo que dedicas actualmente a cada una de ellas; en la tercera, el tiempo que creas adecuado; en la cuarta y quinta columna, anotarás cuanto le dedicas tú, ya sea que necesites más o menos tiempo por semana, en la sexta columna. Si el total de ésta rebasa las horas que tiene una semana, necesitas revisar la tercera columna en relación con la cuarta y la quinta.

Actividades	Tiempo por día Promedio (hora)	Tiempo adecuado	Observaciones	Más tiempo	Menos tiempo	Total por semana

## HORARIO SEMANAL

<b>DIA</b>	<b>Actividades</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
L U N E S			
M A R T E S			
M I E R C O L E S			
J U E V E E S			
V I E R N E S			
S A B A D O			
D O M I N G O			

## HORARIO PERSONAL

### HORARIO DE ESTUDIO Y TAREAS ESCOLARES.

ACTIVIDADES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ESTUDIO EXTRA ESCUELA							
COMPROMISOS EN MI HOGAR							
ACTIVIDADES RECREATIVAS							

#### SUGERENCIAS:

► Establece una escala de dificultad de cada asignatura según tu propio criterio. Por ejemplo:

*Física..... .1 (la más difícil)*

*Matemáticas.....2.....*

*Música.... .9 (la más fácil)*

► ¿Cuántas horas semanales puedes dedicar al estudio personal? Aquí debes anotar cada día de la semana las horas totales que puedes estudiar recordando el tiempo de descanso, las actividades extraescolares y el deporte. Recuerda que deberás ser realista. No por anotar más horas pero no poderlas cumplir vas a mejorar tu estudio.

► Reparte las horas de que disponemos en las asignaturas a estudiar dedicando más tiempo a aquellas que son más difíciles para ti.

► Deja horas dentro de tu confección horario de comodín, es decir, horas que te servirán para repasar una asignatura antes de un examen o hacer los deberes de cada día (si es que te ponen).

► Ponlo en marcha durante un par de semanas y valora cada día si ejecutas el horario que has confeccionado y cómo lo valoras (positivamente o negativamente). Al terminar el período de prueba habiendo cumplido el horario establecido tendrás que proceder a su valoración teniendo en cuenta esa valoración diaria de la que acabamos de hablar. Si ha habido más positivos que negativos el horario parece que está bien confeccionado. Tienes que seguir con él. Si por el contrario tu planificación no ha tenido el resultado esperado tienes que modificarlo.

Preguntas que te ayudarán en la autoevaluación de tu horario confeccionado:

¿Es adecuada la planificación de mi tiempo de estudio personal?

¿Aprovecho bien el tiempo o por el contrario, pierdo la concentración con facilidad?.

Si mi respuesta es afirmativa en cuanto a la desconcentración deberé evaluar qué aspectos entorpecen mi estudio.

## **TODOS LOS SERES HUMANOS SOMOS VALIOSOS**

Practica actividades y pensamientos en contra del enemigo número 1.

Escribe en los renglones tres actividades o pensamientos que puedas realizar y que te recuerden que todos los seres humanos somos valiosos.

Asegúrate de que propicien el cuidado máximo de la vida. la posibilidad de ser felices y la solución de problemas para bien de los demás.

1.-

---

2.-

---

3.-

---

Objetivo:

Los participantes reforzarán la idea de que el valor como persona es mayor a lo que se tiene o se hace.

Instrucciones:

- Dividir al grupo en equipos de cuatro para que en colaboración analicen los casos que se presentan en la hoja de ejercicios, de acuerdo con sus propias vivencias y los exponga o los dramaticen.

1.- (Ejemplo) Te comparas con los demás.

Ejemplo:

Mis tíos fueron de visita a la casa y dijeron que mi hermana está muy guapa, yo me sentí mal y ahora pienso que nunca la voy a hacer con galanes.

2.- Te sientes menos porque tienes menos cosas.

Ejemplo:

3.- Quieres ganar sin importarte si agredes a alguien.

Ejemplo:

4.- Te preocupa demasiado lo que los demás dicen por ti.

Ejemplo:

5.- Presumes.

Ejemplo:

6.- Humillas a otras personas que no tienen las mismas ventajas que tú.

7.- Envidias.

Ejemplo:

8.- Quieres todo para ti mismo(a)

Ejemplo:

9.- Te preocupas de tener muchas cosas y no puedes ser feliz sin ellas.

Ejemplo:

10.- Eres feliz cuando logras tener o hacer algo y no con lo que tienes o haces el día de hoy.

Ejemplo:

Describe un caso en el que un error cometido te haya enseñado algo bueno en la vida; compártelo después en clase.

Error cometido:

---

---

Enseñanza:

---

---

Cierra los ojos por un momento e imagina que cometes un error y que al mismo tiempo tienes una alta autoestima y una gran aceptación de ti mismo(a). Imagina que aprendes de este error y actúas mejor.

¿Cómo te sentiste al imaginarte así?

R:

¿Enriquecería en algo el aprendizaje reprocharte y pensar que eres un(a) tal por cual por haber cometido el mencionado error?

R:

Todos cometemos errores: los genios, la gente normal, incluso personas que te causan gran admiración y esto tiene sentido por que venimos a esta vida para ser mejores y para crecer.





Adivina de que personaje estamos hablando.

1. Hasta los cuatro años de edad sólo decía palabras sueltas.

No podía aprender bien en la escuela.

Era torpe y lento para responder. Tenía problemas para leer.

Sus maestros lo criticaban y censuraban. Todos pensaban que era un mal estudiante.

Era pésimo en deportes, por lo que prefería no jugar

Evitaba la acción.

¿Amigos? Ninguno.

Hablaba solo; parecía no poder comunicarse con nadie.

Su padre no lo aceptaba con facilidad y hacía corajes con él.

¿Quién era? *Este personaje tan imperfecto era*



Cambia una de las ideas negativas presentadas en el ejercicio anterior en ideas verdaderas de autoestima:

- 1.- "Siempre me equivoco" versus: (ejemplo) A veces me equivoco, como todo ser humano."
- 2.- "Soy inseguro(a) versus:
- 3.- "Lo dice por compromiso" versus:
- 4.- "Realmente soy menos" versus:
- 5.- "Nadie se fija en mí" versus:
- 6.- "Fue mi culpa" versus:
- 7.- "Están hablando mal de mí" versus:
- 8.- "Me están criticando" versus:
- 9.- "De mí depende que se diviertan" versus:

Ahora, descubre tu laboratorio de ideas negativas y subraya las que estén equivocadas respecto a ti. Descríbelas en una nueva manera, pero con justa autoestima. Recuerda, tus pensamientos sobre ti mismo (a) generan tus sentimientos hacia tu persona. La información negativa que recibiste te hizo generar conclusiones falsas en tu mente, las cuales es conveniente corregir.

Durante la próxima semana, identifica una situación en la que te sientas mal contigo mismo(a) por cualquier razón y escribe todos los pensamientos que tienes en ese momento.

“Un amigo, una persona, que es verdaderamente comprensiva, que se da el tiempo de escuchar cuando le contamos nuestros problemas, puede cambiar nuestra visión completa del mundo”. Doctor Elton Mayo

¿Qué debes hacer o pensar para convertir en tu mejor amigo? Describe cinco actividades prácticas para lograrlo y pon la fecha en las que las llevarás a cabo. Pero ojo, asegúrate de acordarte primero todo lo que un buen amigo hace por ti.

Ejemplos:

- ◆ Cuando haces algo bueno, te felicita.
- ◆ Cuando logras algo, te da un regalo y un abrazo.
- ◆ Cuando estás triste, te comprende
- ◆ Cuando quieres hablar y hablar, te escucha sin juzgar
- ◆ Cuando haces algo mal, no se burla y entiende.
- ◆ Cuando debes mejorar en algo, te lo dice sin ofender y con deseos de ayudarte

¿Puedes escribir más cosas que un amigo hace?

---

---

---

---

---

---

<b>Actividades a realizar para ser mi mejor amigo:</b>	<b>Cuándo (fecha) Lo haré:</b>
(ejemplo) "Me recordaré más continuamente las cosas que hago bien, elaborando una lista de "virtudes" porque tiendo a ver sólo mis defectos"	Una vez por semana
1. _____ _____	_____ _____
2.- _____ _____	_____ _____
3.- _____ _____	_____ _____
4.- _____ _____	_____ _____
5.- _____ _____	_____ _____

Comparte con tu grupo tus sentimientos y aprendizajes al planear estas actividades ( y después, al llevarlas a cabo).

Al hacer este ejercicio, aprendí (escribe una sola frase de impacto):

---

Instrucciones: Rellena el cuestionario de acuerdo con la escala. Ten en cuenta que 0 significa "nunca" o "no estoy en absoluto de acuerdo" mientras que 10 significa "siempre" o "estoy en completo de acuerdo". Ajusta tus estimaciones en los valores intermedios según creas conveniente.

Una vez que hayas finalizado el cuestionario, suma las puntuaciones que has dado a cada uno de los ítems. Escribe esta puntuación global al final del cuestionario.

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Soy una persona valiosa											
2	Soy tan valioso(a) como persona como cualquier otro(a).											
3	Poseo las cualidades que necesito para vivir bien.											
4	Cuando miro a los ojos en el espejo, experimento una sensación placentera.											
5	No me considero un fracaso en general.											
6	Puedo reírme de mí mismo(a)											
7	Estoy contento(a) de ser yo											
8	Me gusta, incluso cuando los demás me rechazan											
9	Me quiero y me soporto, pase lo que pase.											
10	Normalmente estoy satisfecho(a) del modo en que me desarrollo como persona.											
11	Me respeto											
12	Preferiría ser yo a ser cualquier otro(a)											

Puntuación total \_\_\_\_\_ puntos.

Para tener éxito, las organizaciones necesitan gente comprometida en conseguir altos niveles de rendimiento, que insista en productos de calidad superior y servicios cada vez mejores y más rápidos.

Para muchos de nosotros esto requerirá desarrollar un nuevo conjunto completo de habilidades actitudes y conductas. Yo llamo a esto reestructurarse personalmente. Se nos pedirá que anticipemos, iniciemos, colaboremos, negociemos e innovemos. Como miembros de un equipo, se nos considerará totalmente responsables de la calidad de nuestro trabajo. En resumen, se nos medirá según la sustancia de nuestra contribución. Será una cabalgada emocionante para los que quieran adaptarse, cambiar y crecer.

Sin embargo, ¿por dónde comenzar? En el resto de este artículo exploraremos algunas cuestiones que, cuando sean contestadas, construirán el fundamento sobre el que construir la confianza y creer que tú no sólo tendrás que sobrevivir, sino prosperar en este nuevo mundo.

Cuestión 1: ¿Reconoces tus talentos, capacidades y habilidades?

El editor Malcolm Forbes dijo una vez "Hay demasiadas personas que sobrevaloran lo que no son e infravaloran lo que son" ¿Qué has sobrevalorado e infravalorado tú? Tú tienes dones y talentos naturales. Has adquirido conocimientos y desarrollado habilidades. Tienes una personalidad y una inteligencia que ha evolucionado y madurado. Considera todos esos atributos juntos y te verás como alguien que es bastante diferente y especial.

Considera ahora los acontecimientos de tu vida; en ellos se encuentran las lecciones y la sabiduría, las herramientas con las que darás forma a tu futuro. las personas de éxito creen que la vida es una educación permanente. En otras palabras, cuando eres fruta inmadura creces y cuando eres fruta madura te pudres. No importa si has cometido errores. No importa el fracaso. Todo lo que importa es que hayas aprendido y crecido como resultado de esas experiencias. La prosperidad en el nuevo mundo del trabajo comienza cuando identificas todos los recursos de que dispones.

Cuestión 2: ¿Tienes una perspectiva de tu vida?

Cuando tienes una perspectiva de tu vida, miras al futuro con anticipación positiva más que con aprehensión nerviosa (preocupación). Es una manifestación valiente de que te estás haciendo cargo de tu vida de manera responsable. No obstante, tener, una perspectiva hace más valiente frente al miedo al fracaso y evita que muchas personas encaren el futuro sin importar lo excitantemente prometedor que pueda ser. Una visión clara, impulsada por el entusiasmo, es la génesis de su cumplimiento completo. Es una

característica clave de los que tienen éxito porque diagraman el curso de su propio futuro. Aristóteles dijo: "El alma nunca piensa sin una imagen"

Cuestión 3: ¿Tienes algún propósito para tu vida?

En muchas culturas, ganar es importante. Una medalla olímpica es un momento de orgullo tanto para el atleta como para su país. En el juego de la vida, sin embargo, ¿qué determina si somos o no espectadores o ganadores? El Dr. Charles Garfield, autor de *Peak performers*, nos da una intuición. Él dice que los ganadores son las personas comprometidas en una misión que les obliga; está muy claro que se preocupan profundamente por lo que hacen, y sus esfuerzos, energías y entusiasmo se pueden rastrear en una misión particular.

Tener una misión --un sentido del propósito motiva, inspira y dirige nuestras vidas. Nos ayuda a entender lo que nosotros aportamos al mundo que nadie más puede ofrecer. El filósofo social Marshall McLuhan sugirió que no hay pasajeros en la nave espacial de la tierra, sino sólo tripulación. La aceptación de nuestro estatuto de tripulación se demuestra mediante la calidad de nuestro trabajo y la calidad de nuestras vidas. ¿Hay algún otro propósito que tenga más valor? .

Cuestión 4: ¿Hay algo en mi vida con lo que estoy totalmente comprometido?

El compromiso es la solución mental de nunca abandonar, y el compromiso viene determinado más por tu actitud que por ninguna otra cosa. Tu actitud es la manera en que piensas acerca de tu vida. En tu enfoque, tu perspectiva de la vida. Influye en tus acciones y reacciones. Afecta a tus relaciones con los otros y contigo mismo(a). La actitud refleja si te ves lleno de posibilidades o de limitaciones

Cuestión 5: ¿Entiendes el principio de contribución?

Lo que distingue claramente a las personas con éxito es que sus logros , su felicidad, se fundamentan en la creencia de que el propósito de su vida es crecer, a la vez que contribuir al desarrollo de los demás.

¿Cómo utilizas tus dones, talentos, capacidades y habilidades para resolver problemas y enfrentarte a las necesidades?

Pero no sólo está dispuesto a desarrollar sus potencialidades, sino que, en el presente, disfruta de tus logros de una manera natural, sin jactancia ni fanfarronería (actitudes y conductas que son síntomas, por regla general, de los complejos de inferioridad de muchas personas aquellas que responden inequívocamente a la situación que delata el dicho popular: "dime de qué presumes, y te diré de qué careces"

Cada alumno rellena el formulario. De todas las razones que se han escrito en el formulario, seleccionar una, la que a su juicio es más importante, que escribe con letras mayúsculas en un folio, acompañado, si es posible, con algún gráfico, sea real o simbólico, alusivo a la razón expuesta.

En caso de producirse coincidencias, se reúnen por grupos en torno a la razón expuesta amontonando todos los folios en una pila, de tal forma que haya tantas pilas de folios como razones coincidentes.

El ejercicio finaliza invitando a todos a leer las razones expuestas.

Me quiero a mi mismo(a) porque soy... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque soy capaz de... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque no temo... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque siempre procuro... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque sé... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque creo... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque valgo... \_\_\_\_\_

Me quiero a mi mismo(a) porque... \_\_\_\_\_

---



Instrucciones: Señala con una cruz en donde te sientes más identificado.  
Formar grupos de 3 ó 4 personas para que comenten sus respuestas.  
Intercambiar experiencias entre todo el grupo.

## Cuestionario:

## 1. Tiempo

Paso la mayor parte del tiempo pensando en el pasado o en el futuro ( ) ( ) Paso la mayor parte del tiempo experimentando el presente

## 2.- Autoconfianza

Estoy completamente seguro y confiado en mí mismo, orgulloso de mi ( ) ( ) Dudo de mí todo el tiempo, me siento apenado y avergonzado siempre

## 3.- Experiencias

Estoy siempre experimentando nuevas formas de actuar. Rara vez repito el mismo comportamiento. ( ) ( ) Me siento aprisionado, incapaz de hacer algún cambio en mi conducta. Nunca o casi nunca experimento nuevas conductas.

## 4.- Trabajo

Invariablemente termino mi trabajo. Siempre soy muy industrioso y muy competente. ( ) ( ) Nunca termino mi trabajo. Mi incapacidad para completar tareas me hace sentir incómodo

## 5.- Identidad

Me conozco total y completamente ( ) ( ) No se quien soy, no tengo la menor idea

## 6.- Sexualidad

Acepto totalmente mi papel de mujer o de hombre ( ) ( ) No acepto mi papel de mujer o de hombre, ni estoy seguro de él.

## 7.- Autoridad

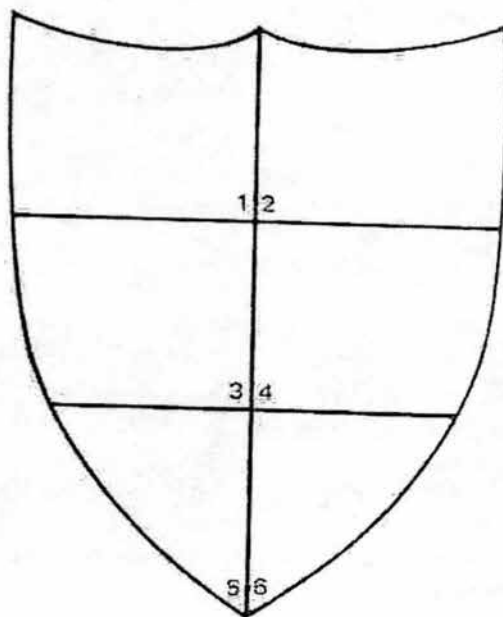
No acepto ni resisto el control de mis padres, o de cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen. ( ) ( ) Siempre estoy de acuerdo con mis padres, o con cualquier autoridad, ya sea la escuela, la iglesia o que me supervisen.

Objetivo " Que los participantes se conozcan y se identifiquen con temas de su vida.

Instrucciones: Cada participante dibujará, simbolizando, las respuestas a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros. En subgrupos de 4 personas intercambiar sus escudos explicando sus símbolos.

Puesta en común del grupo.

### " ESCUDO DE ARMAS"



1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
3. ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?
4. ¿Cuál ha sido mi mayor falla?
5. ¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?
6. Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera.

1. Trata de contactar tus sentimientos en diferentes momentos del día. ¿Cuáles son? Descríbelos.

¿Qué sentimiento encuentras más a lo largo del día?

2. ¿Hay algunos sentimientos que experimentas al mismo tiempo y que te cuesta trabajo diferenciar?

3. ¿Hay algún sentimiento que te provoca vergüenza?

¿Qué aprendiste en tu familia sobre ese sentimiento?

4.- ¿Hay algún sentimiento inaceptable para ti?

Si existe alguno con tristeza o con enojo, cuando estes en privado trata de experimentarlo lo más intensamente posible para examinar qué sientes. Escribe tus sensaciones.

Si sentiste algo negativo trata de ver que podrías cambiar para darle solución.

5.- Trata de imaginarte con la alegría y vitalidad de cuando eras niño y déjate expresarlas de la manera que prefieras. Anota lo que sentiste.

6.- Enumera tus miedos principales del 1 al 210. verás que una vez que los conozcas los puedes manejar mejor.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

7.- Escríbele una carta a la persona con quien estás enojado pero no lo mandes, es solamente aclarar tus sentimientos. Una vez que la hayas terminado destrúyela.

8.- Menciona tres situaciones en donde te dices "pobrecito de mí" y da alguna alternativa de lo que puedas hacer para cambiar estas situaciones.

Sentí lástima de mí cuando	Qué puedo hacer

9.- Si te sientes mal por algo que hiciste o por alguna decisión que tomaste, solamente anótala. También escribe cuáles fueron tus razones para actuar así, las razones por las cuales no pudiste actuar de otra manera y si puedes cambiar algo para sentirte mejor.

Me sentí mal cuando...	Mis razones para actuar así	Mis razones por las que no puedo actuar de otra manera	Que puedo hacer para sentirme mejor

10.- Ahora imagínate feliz y triunfador y escribe que sentimientos te provoca esto. Si es algo positivo intenta llevarlo a cabo, si es algo negativo vuelve a hacer este ejercicio cuantas veces sea necesario hasta que puedas integrar esta idea a tu pensamiento

---

---

---

---

---

---

---

---

Si encontraste algún sentimiento difícil de diferenciar, que te da vergüenza o es inaceptable, solamente tienes que encontrar un momento en el que puedas estar en contacto contigo mismo y escribir lo que sientes. Puedes también comentarlo con alguna persona a la que le tengas confianza o decirlo frente a un espejo. Lo importante es expresarlo y, una vez que ha salido, dejarlo ir.

1.- Haz una historia de tu vida anotando los sucesos más importantes para ti y escribe de qué manera crees que tus experiencias produjeron cambios en ti. Tómate tu tiempo porque entre más minucioso hagas este análisis, te entenderás mejor.

Mis primeros 10 años \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

De los 11 a los (la edad que tengas) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. En las diferentes etapas que acabas de revisar menciona las principales decisiones que tomaste, aquellas que cambiaron tu vida, y anota las ventajas y desventajas que tuviste como consecuencia de ellas.

Decisión	Ventaja	Desventaja


3. En el siguiente cuadro escribe en la columna de la izquierda todas las cosas que te dijeron que "deberías" de hacer. En la columna de la derecha marca con una paloma las que tú quieres hacer y compáralas.

Debo	Quiero

4.- Después de revisar tu historia (que escribiste en el ejercicio 1) haz una lista de lo que te hubiera gustado hacer y no hiciste. Marca con una paloma lo que sí hubieras podido hacer y con un tache lo que no hubieras podido hacer.

_____	( )
_____	( )
_____	( )
_____	( )
_____	( )
_____	( )
_____	( )

5. En la columna de la izquierda haz una lista con tus características que consideras positivas y en la de la derecha anota si en alguna situación esa característica te ha traído problemas o se ha vuelto negativa. Entre más escribas, de más ayuda te será este ejercicio.

Característica positiva	Situación en la que se volvió negativa

6. En la columna de la izquierda haz una lista con tus características que consideras negativas y en la de la derecha anota si en alguna situación esa característica te ha traído beneficios o se ha vuelto positiva. Entre más escribas más te servirá este ejercicio.

Característica positiva	Situación en la que se volvió negativa

7. ¿Obtienes algún beneficio por tener las características que describes como negativas?

¿Cuál es? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8.- Ahora imagínate que de pronto todo lo que describiste como negativo se convierte en lo contrario. ¿Cómo te sentirías?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

9.- Imagina qué podrías hacer con esas nuevas características positivas que describiste en la pregunta anterior.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10.- ¿Cuáles son las áreas en las que te sientes más fuerte y cómo puede ayudarte lo anterior para cambiar lo que no te gusta de ti?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



11. En la columna de la izquierda haz una lista de los pensamientos negativos que tienes sobre ti mismo y en la de la derecha escribe con qué pensamientos positivos los podrías cambiar.

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos

- 1. Pedir algo que sea realmente importante para nosotros.**
- 2. Expresar abiertamente lo que queremos o no queremos de manera sencilla, para que la otra persona lo entienda.**
- 3. Pensar en alguna acción que podamos llevar a cabo en caso de que no se respete el límite que definimos. Necesitamos demostrar con hechos concretos que lo que decimos es cierto.**
- 4. Ser firmes y constantes. No necesitamos gritar ni utilizar la fuerza, sino actuar de manera que nuestras acciones respalden lo que decimos.**

No necesitamos poner una gran cantidad de límites, sólo los necesarios para sentirnos bien.

Si nunca hemos puesto límites, una de las reacciones naturales cuando empecemos a hacerla será encontrar mucha oposición y enojo por parte de los que antes fueron beneficiados con nuestra falta de límites.

Al principio las personas van a querer probar qué tan en serio estamos actuando, incluso pueden llegar a retarnos. Las primeras veces nos podemos sentir incómodos y llegar hasta el punto de que deseemos dar marcha atrás si las cosas en vez de ir mejor, empeoran.

No hay que olvidar que la constancia y congruencia son lo únicos que pueden convencer a los demás de que lo que les pedimos es lo que queremos.

Poco a poco, y entre más practiquemos, iremos reafirmando nuestro derecho a decir que no y lo haremos mejor. Cuando podamos sentirnos tranquilos al poner límites lo habremos logrado, porque tendremos la convicción de estar en lo correcto sin herir los sentimientos de los demás por nuestras decisiones. Entonces habremos vencido al disco que nos dice que no tenemos derecho, que está mallo que hacemos y que no podemos cambiar.

1. Recuerda cinco situaciones en las que te pidieron algo que no querías hacer. Escribe cómo sería un comportamiento de baja autoestima (sometido o agresivo) y cómo sería uno de alta autoestima (seguro y confiado) y marca con un asterisco la respuesta que tuviste.

Que te pidieron	Respuesta sometida o agresiva	Respuesta segura y confiada

¿Generalmente qué tipo de respuesta tienes ante las demandas de los demás?

2. ¿Cuáles son los límites que son importantes para que te sientas bien y cuáles son los obstáculos que tienes para ponerlos?

Límites importantes	Obstáculos

¿Los límites que definiste son lo suficientemente importantes como para que trates de superar los obstáculos?

Si ( )

No ( )

En cada uno de los límites que quieras poner trata de analizar lo siguiente:

¿ Realmente es importante para mí este límite? Si ( ) No ( )

¿ Me vaya sentir más seguro y más respetado Si ( ) No ( )

después de ponerlo?

¿ Tengo derecho a pedir lo que quiero? Si ( ) No ( )

¿ Estoy ignorando los derechos de alguien? Si ( ) No ( )

¿ Exproso lo que deseo claramente? Si ( ) No ( )

¿ Puedo poner alguna consecuencia en caso de que no se dé lo que pido? Si ( ) No ( )

¿ Poner este límite me trae más problemas que beneficios? Si ( ) No ( )

Anota si es conveniente establecer ese límite y cómo te sientes al pensar en ponerlo.

Ensayá una y otra vez este procedimiento con cada límite que quieras poner. No olvides que no hay que ponerlos todos al mismo tiempo, sólo escoge los que sean realmente importantes porque como ves, es necesario reunir varios requisitos para establecerlos.

Habrán algunas situaciones que puedas pasar por alto sin que te afecten demasiado, pero ten cuidado de no hacer tantas concesiones que al final ya no te apoyes a ti mismo.

¿Cómo podrías incorporar algunos de estos aspectos en tu vida?

1. ¿De niño te sentiste respetado? Sí ( ) No ( )

2. ¿Qué aprendiste en tu familia con relación al respeto? Escribe exactamente las palabras que te decían.

3.- ¿Qué es lo que más te criticas?

¿Te podría ayudar en tu aceptación si incorporas en tu personalidad alguno de los aspectos que te criticas?

¿Cómo los podrías integrar?

4. ¿Qué es lo que más criticas en otras personas?

¿Compartes con ellas algunas de esas características?

¿Cómo podrías incorporar algunos de estos aspectos en tu vida?

5. La crítica que más nos llega y daña es la que coincide con aquellos aspectos de nuestra vida en los que no nos sentimos seguros. A nota algo que te hayan dicho y observa si coincide con lo que piensas de ti.

6. ¿Qué te dices cuando te equivocas?

En vez de criticarte, ¿de qué otra forma puedes decirlo que no te gusta?

¿ Qué me digo?	¿De qué otra forma me lo puedo decir?

7. Lo que me digo indica que me tengo respeto.

Sí ( ) No ( )

8. ¿En qué te debes respetar más a ti mismo y en qué debes de exigir más respeto por parte de otras personas?

9. ¿Has pedido claramente respeto? Si ( ) No ( )

10. ¿Qué haces cuando no puedes conseguir que te respeten?

11. ¿Qué puedes hacer para respetarte más y que te respeten?

12. ¿Quién es la persona que más te escucha y respeta? Marca qué características tiene.

- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| ¿ Se concentra en lo que le digo?         | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Mantiene contacto visual conmigo?       | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Escucha el contenido de lo que le digo? | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Se fija en mis movimientos?             | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Trata de no interrumpirme?              | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Percibe cosas aunque no se las diga?    | Si ( ) | No ( ) |
| ¿ Oye sin criticar?                       | Si ( ) | No ( ) |

Instrucciones: Imagina que vas a realizar un viaje muy especial, el viaje de tu vida, y que necesitas hacer una maleta también especial para que viajes con éxito.

Dibuja o escribe debajo del dibujo de la maleta aquellas características que necesitas llevar a tu viaje para que tengas éxito. Recuerda que cuando vas de viaje tienes que identificar los vestidos o trajes más bonitos, así también identifica estas características que te sirvan para tener un viaje de éxito.

Dibuja o escribe debajo del dibujo del baúl las características que tendrás que guardar en el baúl.



Instrucciones: El siguiente cuestionario tiene por objeto el ver en qué aspectos se ha mostrado tu manera de ser, de pensar y de relacionarte con los demás. Para lo cual te pedimos que contestes sinceramente las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Qué has descubierto nuevo a través del curso?
  
- 2.- ¿Qué cosas nuevas aprendiste en el curso?
  
- 3.- ¿Crees que el curso te dio un nuevo significado a tu vida?  
¿Cuál?
  
- 4.- ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del curso?  
¿En que forma?
  
- 5.- ¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del curso?
  
- 6.- ¿Por qué es importante la autoestima en tu vida?
  
- 7.- ¿Te gustaría seguir participando en este tipo de cursos?
  
- 8.- ¿Cómo te pareció el curso?  
Excelente \_\_\_\_ Bueno \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Malo \_\_\_\_ ¿Por qué?
  
- 9.- ¿Qué sugerencias tienes para el curso?
  
- 10.- ¿Cómo te pareció la participación del instructor  
Excelente \_\_\_\_ Bueno \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Malo \_\_\_\_ ¿Por qué?
  
- 11.- ¿Qué sugerencias tienes para el instructor?



Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave. y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien

PREMISAS  
Y  
CONTENIDOS

**"EL COFRE MISTERIOSO"**

---

Cuentan que una tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó grandemente la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador...

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.

Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo, también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: Prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y un padre cariñoso.

Esto hizo sospechar que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas en la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando su carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, amables, solidarias y comprensivas.

También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanatorias y sus proféticas intuiciones...

## El cofre misterioso (2)

A las pocas lunas, apareció de improvisto el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente: "Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo adentro? Porque, si no logro ver, un poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber donde ir, ni que hacer de mí".

¿Quién es la persona más importante en tu vida? ¿Tu padre, tu madre, tu esposa, tu esposo, tu hijo, tu hija, tu amiga, tu novio, tu novia...?

¿Eres tú?

En cualquier caso, ¡enhorabuena! Pero si tienes claro que eres tú la persona más importante de tu vida, ¿más enhorabuena aún?

Sea como fuere, a partir de este momento te deseo que tomes como eje central de tu vida el lema de W.W. Dyer.

"Estas son las cuestiones en las que puedes trabajar, poniéndote como meta enamorarte de la persona más hermosa, más valiosa, más estimulante y atractiva que haya existido jamás: TU.

¿Te amas a ti misma? Si no es así ¡cambia! No podrás amar a nadie si no comienzas por amarte a ti misma.

## **EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA EN 16 TIEMPOS**

---

Toda obra importante se debe preparar con anticipación. Sin los ensayos cuidadosos y bien realizados, una obra teatral fracasaría, un deportista debe esmerarse en acondicionar sus músculos para poder entrar de lleno en el ejercicio. Si las cosas no fueran así, las posibilidades de éxito serían mínimas.

A pesar de que la mente no es en sí algo material, se encuentra sujeto a la materia, es decir, al cerebro, y a todo el sistema nervioso. Por lo tanto, es primordial que se realice ejercicios de acondicionamiento mental para mejorar resultados en todos los trabajos intelectuales.

### **Ejercicios de respiración profunda en 16 tiempos**

Cuatro tiempos de inspiración profunda por la nariz.

Cuatro tiempos de retención del aire inhalado de que purifique lo mejor posible la sangre que está en los pulmones y que luego irá al cerebro. Este necesita por lo menos el 20% del oxígeno que respiramos.

Cuatro tiempos de expulsión profunda para arrojar el aire residual que permanece en los pulmones durante la respiración normal.

Cuatro tiempos de abstención, en que se deja respirar, con objeto de lograr mayor inspiración de aire en los siguientes 4 tiempos.

---

## EJERCICIO DE LA MARCHA CRUZADA

---

◆ Podemos cargar los circuitos cerebrales haciendo ejercicios de la marcha cruzada, en los que se mueven al mismo tiempo un brazo y la pierna opuesta. Esto ayuda a "conectar" todas las partes del cerebro para que trabajen juntas, contribuyendo a que hagamos mejor y con más facilidad los deberes y el deporte.

### EJECICIO.

- Levantar el brazo opuesto, doblando ligeramente el codo, hasta la altura del hombro. (24 veces aproximadamente para empezar y luego hasta 3 minutos))
- Puedes hacer que la marcha cruzada sea divertida gracias a una variedad de movimientos. Incluso puedes hacerlo con música, seguir el ritmo facilita el movimiento.

Otras formas de hacerlo:

- 1.- Camina en el mismo lugar, doblando la pierna por la rodilla y toca la rodilla con la mano opuesta.
- 2.- Levanta la pierna, doblándola a la altura de la rodilla. Toca la rodilla con tu codo opuesto. Eleva el otro brazo por encima de la cabeza.
- 3.- Levanta la pierna, manteniéndola recta. Estira el brazo opuesto como para coger los dedos de los pies. Lleva el otro brazo hacia atrás.
- 4.- Levanta la pierna por atrás del cuerpo, con la rodilla doblada. Toca el talón con la mano opuesta. Lleva el otro brazo arriba por encima de la cabeza.
- 5.- Combina estos cuatro ejercicios en una secuencia continua, yendo de un lado a otro de modo consecutivo sin perder el compás.



## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR

---

### 1. *Percibir*

Es la acción de recibir y elaborar, en los centros nerviosos superiores, los datos proporcionados por los órganos de los sentidos. Es recibir por mediación sensitiva las impresiones exteriores y es la forma personal de interpretar la información.

### 2. *Observar*

Es descubrir el mundo que nos rodea. Es tomar conciencia, prestar estricta atención y vigilancia a un objeto o circunstancia movido por un propósito definido, haciendo uso correcto de todos nuestros canales de percepción: oídos, ojos, etc., verificando la exactitud e integridad de lo que vemos, sentimos, olemos y gustamos.

### 3. *Interpretar*

Es explicar el significado que tiene una experiencia. El significado puede ser diferente para la persona que lo interpreta

### 4. *Analizar*

Es la distribución y separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios elementales.

### 5. *Asociar*

Es la acción de relacionar una cosa con otra, vincular conceptos, sentimientos, unir ideas entre sí. Captar diferentes realidades o elementos buscando los puntos que tienen en común.

### 6. *Clasificar*

Es organizar elementos y agruparlos conforme a sus principios y categorías. Encierra un proceso de análisis y síntesis que permite sacar conclusiones. Clasificar es poner orden y contribuir a dar significado a la experiencia.

### 7. *Comparar*

Es establecer semejanzas, diferencias y relaciones en dos series de datos, dos hechos o dos conceptos, sacando las conclusiones pertinentes. La conducta comparativa es prerequisite o condición primaria para el establecimiento de las relaciones que conducen el pensamiento abstracto.

Con la comparación el hombre modifica su forma de pensar porque al recibir nueva información la organiza, la compara y relaciona con pensamientos ya existentes y la integra generando nuevos conceptos. La carencia de la conducta comparativa o su deficiencia conduce a que:

- . las cosas se perciban en forma aislada
- . se limite a la comparación espontánea que se hace sobre la base de necesidades básicas que no son necesariamente las más relevantes para los logros académicos
- . puedan surgir problemas para descubrir semejanzas y diferencias.

Sea difícil focalizar dos o más objetos o hechos.

### 8. *Expresar*

La expresión a través del lenguaje oral o escrito. Es manifestar lo que se quiere dar a entender en forma clara y evidente, es exponer las ideas expresándolas con el propio lenguaje, empleando la imaginación e iniciativa.

### 9. *Retener*

Es conservar en la memoria un acontecimiento, una información, una idea. Es recordar, es lograr que la información no se olvide y permanezca en la memoria. Implica conocer y aplicar adecuadamente los procesos de memorización.

### 10. *Sintetizar*

Es componer un todo por la composición de sus partes. Es el resumen o el compendio de una materia. Es la operación de pensamiento mediante la cual se combinan elementos simples o aislados para formar elementos compuestos o complejos. Es el conjunto de procesos que va desde los principios a las consecuencias, de las causas a los efectos. Es la conclusión de la comprensión.

### 11. *Deducir*

Es derivar de su origen o principio. Es una forma de razonar que consiste en partir de un principio general para llegar a un principio particular desconocido.

### 12. *Generalizar*

Es extender o ampliar una idea o concepto. Es abstraer lo común y esencial de muchas cosas para formar un concepto general de ellas. Es hacer general o común las características afines de los elementos.

### 13. *Evaluar*

Es determinar la base sobre la cual se acepta haber aprendido o adquirido conocimientos. Es atribuir un valor al aprendizaje.

Las operaciones del pensamiento enumeradas anteriormente nos revelan la forma como enfrentar la realidad del mundo que nos rodea, la que resulta de un proceso de comprensión que transmitimos a través del lenguaje.

### A) *Motivación*

- Si tengo interés me es más fácil aprender.
- Ejemplos para motivar el estudio: para qué me sirve, qué sé de esto.
- Anticipación: por qué, para qué,...
- Ejemplo película: si sé de que se trata y cuáles son los actores, etc.; la veo con más interés.
- ¿Cómo me va a ayudar el estudio hoy? (mejorar notas, saber más, permisos para salir, tiempo para IV, deportes, etc.)
- El esfuerzo adicional permitirá obtener otros beneficios.
- Darse un premio por el esfuerzo realizado (al terminar el trabajo escolar saldré en bicicleta, o iré a la plaza, jugaré con mis amigos, oiré música, tocaré un instrumento, etc.)



#### B) Actitud

- Recordar cómo estudiaba cada uno.
- Hay actitudes positivas que favorecen el aprendizaje (hablar de autoestima).
- Tener actitud interesada, participar, mente activa, preguntar, curiosear.- Asociar, relacionar, generalizar.

#### Necesito

- 50% de atención para recibir información (ojos, oídos atentos, mente alerta).
- 50% de atención para retener y asociar lo aprendido.

#### C) Concentración

- ¿Qué es concentrarse? Ejemplos de cuando nos hemos concentrado.

Es:

- Atender a un estímulo y resolverlo.
- Hacer una cosa bien hecha cada vez.
- Poner el máximo de atención.

**DINAMICA: FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR**

---

1. EL Instructor realizará las siguientes preguntas y se contestarán en forma de lluvia de ideas.

a) ¿Por qué es aburrido estudiar?

b) ¿Por qué hay que estudiar?

Conclusión

- Nos guste o no, hay que estudiar, es el trabajo de un escolar. Hagamos del estudio algo agradable, entendido y enriquecedor.

c) ¿Cómo y por qué aprendiste a nadar, cocinar, computación, jugar canasta, andar en bicicleta, a manejar automóvil, tocar guitarra?

Conclusión

-Aprendo lo que me interesa; lo que me gusta.

-Aprendo haciendo, mirando.

-A estudiar, se aprende estudiando.

d) ¿Qué creen ustedes que se necesita para aprender?

e) ¿Cuál de estos factores aplica usted en su estudio?

Anotar los factores que los alumnos van dando como respuesta.

Analogías

¿Cuáles son los ingredientes para hacer un pastel?

¿Qué pasa si falta un ingrediente?

¿Cuáles son los factores por los que aprendo?

¿Qué pasa si falta un factor?

## EL YO INTEGRAL

### El yo biopsicosocial

---

Este esquema no pretende ser científico; fue hecho con el deseo de conocer y analizar más ampliamente el ser humano. "Lo que no conozco no puedo amarlo". Esto es se empezarán a conocer los propios componentes, las manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades para desarrollarlas y manejarlas. Tomemos el ejemplo de quien va a manejar un coche; si no lo conoce ni se identifica con todas sus partes y sus mecanismos no sabrá cómo cambiar las velocidades, frenar o acelerar dado el caso. Parecería que el coche lo manejara a él y no él al coche. Debe tomar el control y dirigido hacia donde él quiere. Del mismo modo le toca dirigir su vida, todo aquello que lo lleve a una plena realización y expresión de sí mismo, lo que le dará paz y felicidad.

Otro ejemplo: Una úlcera se manifiesta físicamente. Debiéndose a un mal manejo de emociones negativas, que a su vez provocan tensión (stress). Esta tensión lleva a la úlcera; y los dolores causan ansiedad, depresión, irritabilidad y afectan al yo social así, las relaciones interpersonales, familiares y de trabajo se deterioran. Todo este proceso se convierte en una barrera para que el yo espiritual manifieste su energía en optimismo, confianza, alegría, fortaleza, paz interna y sabiduría.

El ser biopsicosocial es el yo integral o sea la reunión de todas sus partes lo que se es y se tiene que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El Yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertidas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad, si no come no tiene actividad, etc.

El Yo Psíquico, que es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe y como decía un maestro: "No es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en manos del sentimiento".

Ejemplo: Si se siente odio, se reconoce y éste hace sentir mal; se utiliza la mente con sus talentos para dejar salir el espíritu que puede transformar ese odio en amor, y ese odio transformado hará sentirse bien.

A medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como en un "cassette" virgen. experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconsciente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos.

Por ejemplo, una mujer que de niña tuvo una experiencia de miedo cuando veía que su papá golpeaba a su mamá. Aún no tenía uso de razón por lo que esta experiencia quedó grabada en el inconsciente. A partir de ese momento, ve a los hombres como seres a los que hay que temer: esto la lleva a relacionarse negativamente con el sexo opuesto.

Estas grabaciones negativas son como telarañas que impiden que salga el verdadero yo; como un cristal que tiene manchas y que no es todo lo transparente que debiera ser.

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollados y más aún, estar consciente de ellos para poder manejados positivamente. Debe recordarse esto a las personas que con frecuencia dicen: "así soy yo"; "me enoja cuando las cosas no salen como yo quiero". Esas personas están funcionando sólo en la parte emotiva (grabaciones); no usan sus talentos de la mente y menos utilizan las capacidades del espíritu: viven reaccionando a las grabaciones que tienen, automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; esto las lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo.

Por lo tanto, la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad.

La frustración de las necesidades y valores hace al individuo vulnerable y falta de energía lo que le impide el desarrollo normal de su persona.

El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida es el "yo profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

Carl Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un potencial limitado oculto o inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. Él dice que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial. Como ejemplo de percatarse de este "yo profundo" podrán recordarse sentimientos y sensaciones al ver una puesta de sol, un acto bello de humanidad, escuchar un concierto, haber definido un valor, haber podido transformar algo negativo en positivo, etc.

### EJERCICIO DE ATENCIÓN "A,B,C"

---

Con este ejercicio de atención logramos los siguientes beneficios:

- 1.- La integración entre el consciente y el inconsciente.
- 2.- Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- 3.- Favorecen el que, a través del ritmo, la persona se concentre.
- 4.- Integra ambos hemisferios cerebrales

Se coloca el acetato para que sea visto por todos los miembros del grupo. Se pide que lean en voz alta la letra "A", debajo de esta hay una "d", entonces subirán el brazo derecho y bajarlo, si hay una "i" suben el brazo izquierdo y bajarlo; y si hay una "j" subir ambos brazos y bajarlos; así hasta llegar a la "Z".

Si en el trayecto de la "a" a la "Z" se equivocan, se deberán sacudir y volver empezar, escogiendo su propio ritmo hasta que lleguen a la "a"z"

## DEFINICIONES BASICAS

---

### ¿Qué es el aprendizaje?

Aprendizaje es un cambio en la capacidad, disposición o conducta de un ser humano que persiste pese al tiempo transcurrido y que no puede ser explicado sencillamente por procesos de crecimiento o maduración (Gagné).

### ¿Cómo aprendemos?

Al parecer hay muchas formas diferentes... por imitación, por repetición, por ensayo y error, por interés, por la actitud positiva, por una buena concentración y organización, ...aún se está investigando, lo que sí está demostrado es que aprendemos mejor aquello que tiene significado para nosotros, lo que modifica la experiencia anterior, lo que nos es útil y lo que tiene relación con lo que sabíamos antes.

### ¿Cuáles son los factores que favorecen el aprendizaje?

Son los factores cognitivos, afectivo-sociales y ambientales que intervienen en el proceso y determinan el éxito en el aprendizaje (Sesión 1)

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Hábito es la repetición de una misma acción, es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad y que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable. Hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. "Hábito de estudio" es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos

### ¿Qué son las técnicas de estudio?

Técnica es un conjunto de estrategias que permiten hacer un trabajo de la manera más rápida y eficaz. Todos hemos escuchado decir que aquel jugador de fútbol tiene una buena "técnica", por lo cual es muy bueno con la pelota. También se puede ser bueno para el estudio porque se tiene una buena técnica.

### ¿Qué son las estrategias?

Estrategias son formas de abordar los problemas que van surgiendo con un plan preestablecido.

### ¿Qué es el estudio?

El estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo.

### **¿Qué es estudiar?**

Estudiar es la acción para adquirir conocimientos, informaciones y habilidades, con el fin de aplicar lo aprendido.

### **¿Cuáles son las destrezas básicas para un estudio eficaz?**

Se consideran como destrezas básicas, ser capaz de:

- . leer y comprender
- . analizar el texto e identificar las señales que contiene.
- . hacer preguntas clave
- . subrayar
- . hacer resúmenes
- . hacer esquemas
- . tomar apuntes
- . usar el diccionario
- . preparar pruebas
- . repasar
- . tomar decisiones
- . autocontrol.

### **¿Qué es un método de estudio?**

Método es la organización mental y física para lograr un fin determinado en forma eficiente. Método de estudio es una organización secuenciada para lograr aprender y retener lo estudiado.

## ENSEÑANZA DEL MÉTODO DE ESTUDIO

---

### **PRELEER (primer paso)**

Es leer haciendo una rápida revisión del texto para despertar el interés por el contenido a fin de tener una idea general del tema a estudiar. Es leer títulos y subtítulos, relacionando el tema con informaciones previas, es observar fotos, palabras en negritas, gráficos y recuadros, índice, cuestionario, resumen, leer la síntesis al final del capítulo, la línea del primer párrafo

#### Ventajas de preleer

- . Despierta el interés sobre el tema
- . Se logra una idea general del contenido.
- . Organiza la mente frente al tipo de texto
- . Motiva respuestas a las preguntas que se han formulado.
- . Mantiene una actitud activa frente al estudio.
- . Obliga a relacionar la experiencia y los conocimientos previos a fin de recordar lo almacenado en la memoria sobre el tema.

#### Estrategias:

. Pida hacer un examen previo de la lectura, el primer paso será una buena observación de ella, fijarse especialmente en los títulos, subrayados, elementos de realce, distintos tamaños de letras, prólogos, índices, cuestionarios-resúmenes, gráficos, ilustraciones, notas al pie de página, etc. La revisión previa da la oportunidad de decidir que hojear y qué leer para una lectura de comprensión. Nos ayuda a desarrollar la habilidad para ubicar la información y nos permite anticiparnos a los contenidos. Una lectura sin previa reflexión y observación, sin una adecuación de la mente a la materia que será abordada y sin saber a ciencia cierta que buscamos, pierde interés. La exploración del texto mejora la comprensión.

. Antes de iniciar la lectura pida determinar con cierta precisión y claridad cuál es el objetivo, así se conocerá de antemano a qué velocidad se debe leer. Como se puede apreciar, la prelectura proporciona, entre otras cosas, la flexibilidad lectora.

. Pida anticiparse a una situación, cualquiera que sea, porque predispone la mente a focalizar la atención frente a un estímulo, resultando así un comportamiento más eficaz y comprometido. El procesar la información con anticipación refuerza el interés y la participación del sujeto frente a situaciones nuevas.

#### **Pasos a seguir en esta etapa**

- . Observación del tipo de texto.
- . Lectura de títulos y subtítulos.
- . Análisis de fotos e ilustraciones.



- . Observación de gráficos.
- . Revisión de resumen e índice de los capítulos.
- . Lectura de cuestionarios (si los hay).
- . Enumeración de los párrafos.
- . Lectura de la primera línea de cada párrafo.
- . Observación de palabras destacadas.
- . Formulación de preguntas que motiven el interés a partir de los títulos y subtítulos.
- . Relacionar los conocimientos que se poseen con respecto al tema en estudio.
- . Recordar las experiencias que se tienen sobre la materia.
- . Formularse preguntas que uno cree poder responder si lee el texto.
- . Escribir las preguntas para tenerlas presentes mientras se lee el texto.

### **LEER (segundo paso)**

Es la segunda fase del método, donde se enfrenta propiamente a la lectura.

#### **Estrategias**

- . Pida Leer activamente párrafo a párrafo subrayando las palabras que responden a las preguntas clave.
- . Solicite realizarla con el máximo de concentración e interés para comprender y con una actitud atenta y alerta para descubrir las ideas principales y complementarias del párrafo.
- . Solicite pensar intensamente en lo que se lee.
- . Pida responder a las preguntas que se van formulando.
- . Pida leer más rápido pues se fijan en la memoria en poco tiempo mayor cantidad de unidades de información.
- . Dé importancia a la lectura de gráficos, dibujos estadísticas pues éstos complementan la información.

### **HABLAR (tercer paso)**

Esta etapa consiste en expresar de forma oral que recordamos de las ideas principales y complementarias del texto en estudio, exponiendo y respondiendo a las preguntas clave con las propias palabras. De este modo identificaremos lo que hemos comprendido del estudio realizado a través de las etapas anteriores de Preleer y Leer.

Lo que no se puede decir con palabras propias, "son ideas que no están claras en la mente" (el habla es la expresión de nuestro pensamiento y las ideas se expresan en palabras).

Esta etapa equivale al 50% del tiempo dedicado al estudio, pues corresponde a trabajar con la información recibida, recordándola, ordenando las ideas, clasificando, haciendo análisis, definiciones, deducciones, etc., es decir, realizando todas las operaciones de pensamiento que permiten expresar lo aprendido.

Es más difícil pensar que leer. La comprensión expresada en forma oral requiere de un gran esfuerzo, por lo cual esta etapa es muy importante si se quiere recordar y aprender.

#### **Estrategias**

- . Pida hablar, describir o exponer los temas leídos.
- . Solicite reproducir asociando con recuerdos anteriores la información que queremos aprender.
- . Pida reconstruir lo aprendido con apoyo de las palabras subrayadas en el texto.
- . Insista en que se respondan a las preguntas clave que recuperan la información.

### **ESCRIBIR** (cuarto paso)

Consiste en elaborar una síntesis por escrito de las ideas expuestas, confeccionando resúmenes o esquemas, gráficos o apuntes que expresen las ideas principales y secundarias del tema en estudio, respetando un orden lógico en una secuencia, dando prioridad a los contenidos más relevantes, graficando las ideas con palabras que expresen los sujetos, las acciones y las cualidades.

#### Ventajas de hablar y escribir

- . Da claridad y especificidad de lo que se aprende.
  - . Se ejercitan las operaciones del pensamiento y se organiza y estructura la información.
  - . Se adquieren mayores experiencias cognitivas.
  - . Se cuenta con mayor organización y estructuración de la información.
  - . Desarrolla el lenguaje como instrumento para expresar los pensamientos e ideas. (El lenguaje tiene fuerza y valor, por lo tanto, si generamos pensamientos e ideas a partir de palabras, debemos tener claro que el lenguaje sirve para comunicarlas.)
  - . Desarrolla responsabilidad personal.
  - . Ejercita la voluntad y perseverancia para someterse a los obstáculos que opone la memoria al evocar lo aprendido.
- Es una retroalimentación.

**Estrategias.** Pida responder a las preguntas clave con la técnica o estrategia que le acomode al estudiante (ya sea resumen, esquema o apuntes).

- . Pida confeccionar y contestar un cuestionario.
- . Solicite hacer un esquema, o un resumen

En la metodología sugerida, esta etapa de expresión gráfica de lo aprendido es importante, porque permite afirmar la comprensión de contenidos y reforzar los procesos del pensamiento.

Ejemplo: entran los estímulos por los canales perceptivos (vista, oído, tacto, etc.); llegan al cerebro donde se ordenan, se clasifican y se asocian;

Se les dan significados a través de las operaciones de pensamiento y se constituyen en ideas que se expresan a través de la palabra en forma oral o escrita.

## REPETIR (5º Paso)

Es la acción de reproducir los conocimientos adquiridos mediante la lectura de las frases subrayadas, contestando un cuestionario o repitiendo las ideas principales, etc. Este proceso conviene realizado por dos medios:

- a) El repaso.
- b) La autoevaluación.

a) El repaso: Es volver a explicar la información. Debe ser una actividad diaria. Para realizada se debe seleccionar el material que sea más útil, según las necesidades. Diariamente se deben repasar las materias de las asignaturas entregadas en clases.

b) Autoevaluación: Es un instrumento que mide actitudes y logros. Cada autoevaluación indica en forma objetiva y personal aquellos puntos débiles o fuertes, lo que se debe reforzar, afirmar o suprimir.

La autoevaluación es un control objetivo en el cual cada uno comprueba cuánto sabe o no sabe sobre el tema en estudio.

Estrategias. Pida revisar el material en estudio para recordarlo, repasarlo y evocar lo trayéndolo a la memoria inmediata.

. Haga un primer repaso recién terminada la etapa de Hablar y Escribir, revisando y leyendo lo subrayado y verificado el contenido.

. Realice un segundo repaso a las 24 horas de que los alumnos hayan estudiado y sintetizado los contenidos; se puede realizar: punteando con guiones, contestando una pregunta, hablando en voz alta sobre el tema, haciendo una tarea, preparando una guía, confeccionando un resumen o un esquema sobre la materia.

. Realice un tercer repaso con base al material elaborado sobre la materia (esquemas, resúmenes, apuntes) a la semana de adquirida la información, y luego repasar en forma sistemática y periódica semanal, quincenal y mensualmente a fin de que la información se recuerde en forma permanente.

. Enseñe que el repaso realizado antes de dormir permite una mejor fijación de los contenidos. Los científicos han identificado cuatro tipos básicos de ondas cerebrales: Alfa, Beta, Delta, Theta. Previo al sueño nuestro cerebro funciona en ondas Alfa, la escala intermedia Alfa es útil para cualquier actividad que requiera del pensamiento.

. Haga repasar el estudio constantemente.

. Pida revisar lo subrayado.

. Repase los resúmenes y los esquemas o apuntes elaborados.

. Pida hablar sobre lo aprendido.

. Enseñe a usar mapas semánticos para recordar.

. Muestre que se recuerda mejor lo que se escribe por lo que apuntar, resumir, subrayar es mejor que solo leer.

. Muestre que lo que se aprende por comprensión y discernimiento puede permanecer para siempre en la memoria y no ser jamás olvidado. (El olvido comienza en el momento mismo del aprendizaje.)

. Muestre que lo que es reaprendido sufre menos olvido que el aprendizaje original. (Aunque es esencial para el aprendizaje, la repetición no lo garantiza.)

. Pida planificar el repaso con tiempos de intervalos fijos y variables; éstos pueden ser diarios, en días alternas, semanales, quincenales o mensuales, atendiendo a las pautas de la curva del olvido. Para que la repetición sea provechosa, debe ir acompañada de los principios de motivación, concentración, actitud, organización y comprensión.

#### Ventajas del método de estudio

##### Preleer - Leer - Hablar - Escribir - Repetir

- . Es fácil de aprender y se ha comprobado que resulta sencillo luego de seis veces de aplicado el método.
- . Divide el estudio, para aprovechar la máxima concentración: veinte minutos.
- . Demora un tiempo en adquirirse, pero forma hábito.
- . Depende de cada uno la rapidez con que se adquiere el método. Lo importante es que aunque demore poco o mucho tiempo, se debe dividir en dos partes: leer y reflexionar.
- . Es eficaz, da buenos resultados en la medida en que se aplica.

## **¿QUÉ NECESITAMOS PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?**

---

Si nos encontramos en el grupo de personas que tienen una baja autoestima necesitamos disponer de un gran empeño para reconocer y apreciar nuestras cualidades, porque constantemente tendremos que luchar contra las voces internas que tantas veces hemos escuchado y que nos dicen lo negativo que tenemos. Para logrado necesitamos empezar por:

### **DEDICAR TIEMPO**

Así como invertimos tiempo en diferentes actividades, tenemos que destinar tiempo a trabajar en nosotros mismos. Para pensar y analizar nuestras ideas necesitamos dedicación y perseverancia. Cuando utilizamos un periodo para mejorar en lo que nos interesa, por ejemplo en aprender a escribir, lo logramos; pero si no nos dedicamos a hacerlo no sólo no avanzamos, sino que nos quedamos atrás porque habrá otras personas que se vayan adelantando para lograr ese objetivo. Lo que sucede cuando insistimos en trabajar para avanzar es que, aunque sea en pequeños logros, se nota el empeño que hemos realizado.

Como dijimos antes, esto no es algo que se haga en un rato en un día, tenemos que trabajar diario. por ejemplo, yo me puedo comer un bolillo diario los 365 días del año; pero no me puedo comer los 365 bolillos en un día. y es más importante que me nutra con un bolillo cada día a esperar a comer pastel sólo un día de fiesta. En otras palabras, tenemos que hacer las cosas poco a poco, no podemos con todo en un día. Porque es más importante trabajar y resolver cosas día con día a tener una sola jornada de mucho trabajo.

Cuando no podemos dedicar tiempo para nosotros mismos nuestra autoestima está muy baja pero esto quiere decir que no nos damos la suficiente importancia como para merecernos un momento, aunque sea corto.

Al estar solos y en contacto con nuestro ser, encontramos los elementos que necesitamos para guiar nuestra vida después de revisar lo que hemos hecho, las decisiones que hemos tomado y experimentar las emociones que nos han acompañado podemos identificar nuestras necesidades, Y constatar si lo que pensamos de nosotros mismos es lo que realmente somos en ese momento.

Esto nos ayudará a encontrar la mejor forma de dejar de depender de la opinión que otras personas tienen de nosotros, dejar de sentirnos víctimas de las situaciones y tener un papel más activo en el control de nuestra vida. Todos tenemos la llave dentro que nos abrirá la puerta a lo que realmente somos.

## **SER HONESTOS CON NOSOTROS MISMOS**

Podemos engañar a cualquiera menos a nosotros mismos. Si realmente queremos avanzar en el autoconocimiento necesitamos ser honestos al revisar los momentos que han marcado nuestra forma de ser, aunque algunos hayan sido dolorosos. No hacerlo es como ir al doctor porque nos duele la cabeza y, al llegar, decirle que lo que nos molesta es el estómago vanagloriándonos porque lo engañamos; eso no sirve de nada.

Creer interiormente implica dejar de engañarnos, ver cuáles son nuestras habilidades y flaquezas, nuestros sentimientos, lo que hacemos bien y en dónde necesitamos mejorar, al igual que conocer cuál es nuestra responsabilidad en lo que nos ha sucedido en la vida.

Si nos atrevemos a vernos como somos encontraremos que tenemos muchas cualidades positivas que nos darán fuerza y nos ayudarán a tener satisfacciones para seguir adelante.

## **HACER UN TRABAJO INDIVIDUAL**

Reflexionar sobre nosotros mismos es una de las acciones de la vida que solamente nosotros podemos hacer y en la que nadie nos puede reemplazar.

Nadie ha vivido ni sentido lo que nosotros. Incluso en una misma familia todos tienen vivencias diferentes, y las relaciones cambian dependiendo de sí se trata de uno u otro de sus miembros. En consecuencia, ciertamente podemos encontrar a alguien que nos entienda o nos apoye, pero verá desde su punto de vista lo que le contemos. Si bien esto es valioso porque nos enriquece, también en ocasiones constituye una barrera porque sólo es una aproximación y no la realidad.

No debemos de olvidar que lo que hagamos de nuestras vidas, bien o mal, a quien va a afectar es a nosotros y por lo tanto, el trabajo que tenemos que hacer es individual.

## **ESTAR DISPUESTOS A CAMBIAR LAS IDEAS PREDETERMINADAS QUE TENEMOS SOBRE NOSOTROS**

Desde niños nos formamos un concepto acerca de cómo somos que refleja el punto de vista de los adultos que nos rodearon. Generalmente conservamos las ideas con las que crecimos a lo largo de la vida, y pueden pasar muchos años sin que las revisemos ni actualicemos, quedándonos con la imagen que teníamos cuando éramos pequeños. Seguramente como adultos necesitamos hacer algunos ajustes a esa imagen. Ya hemos conocido a otras personas, aprendido ideas nuevas y tenido experiencias muy variadas que nos han hecho ser personas diferentes, con más habilidades y más maduras.

Si nos damos la oportunidad y nos atrevemos a revisar esas ideas veremos que podemos dejar algunas de ellas para formar una nueva imagen que contenga todas las nuevas destrezas adquiridas y que refleje lo que ahora somos.

## **ACTUAR**

No basta con saber cómo somos, para cambiar necesitamos atrevernos a actuar, a hacer lo que siempre hemos querido pero que no nos hemos atrevido porque pensábamos que "para eso no servíamos", a decir lo que no habíamos dicho por miedo y a sentir lo que tanto tiempo hemos tratado de olvidar.

Necesitamos también aprender nuevas formas de ser y de relacionarnos con las personas, intentar conocer algo nuevo que quizá nunca se nos ocurrió que nos podría interesar simplemente porque no lo conocíamos.

Debemos confiar en que todos tenemos algo especial que podemos hacer y aportar a los demás. Si todavía no lo conocemos necesitamos descubrirlo.

## **TENER PACIENCIA Y CONSTANCIA**

Cambiar la forma de ser y de actuar que hemos tenido por años lleva tiempo porque implica cambiar las ideas que han guiado, justificado y mantenido nuestro comportamiento. No podemos asimilar nuevos conceptos en un día porque hay que aceptarlos e integrados como propios.

Observaremos que nuestros problemas giran sobre un tema central visto desde muy diferentes perspectivas y relacionado con diferentes personas. A veces avanzaremos y a veces volveremos a caer en lo mismo, pero lo importante es no desanimarnos y reconocer que podemos equivocarnos y aprender de nuestros errores. Si buscamos en la parte más profunda de nuestro ser seguramente encontraremos las respuestas que buscamos.

## **EMPEZAR**

Mientras no comencemos a hacer estos cambios vamos a estar exactamente igual. Si no empezamos algún día, nunca vamos a terminar. Los primeros pasos nos darán la fuerza, la motivación necesaria y la seguridad para seguir adelante. Aún cuando sean pequeños, siempre son los que preparan el terreno para lo que viene porque nos van dando la oportunidad de aprender, corregir errores, de tratar gente nueva y encontrar en dónde nos sentimos bien.

## LA AUTOESTIMA ES UN CIRCULO VIRTUOSO O VICIOSO

Para tener un sólido aprecio por ti mismo(a) no basta crear pensamientos positivos y realistas acerca de tu persona. También es necesario actuar de manera que el ambiente pueda darte información sobre tus logros. Así podrás evaluar y formarte ideas adecuadas sobre ti.



Será bastante difícil que tengas aprecio y gusto por ti mismo(a) si no tratas de ser mejor, si eres agresivo con los demás o no cumples tus metas importantes y dices mentiras con frecuencia. En tales casos te estarás defraudando constantemente.

Ejemplo del círculo virtuoso de la autoestima

El caso de *Luisa*

*Situación*

Luisa está en clase y algunos compañeros la incitan a pelear diciéndole: "Luisa, ¿ya oíste lo que Judith dice de ti? Que eres su 'gata' y que el día que quiera te pone como quiera".

Luisa piensa:

*"Ellos dicen que Judith dice eso. Si es verdad, qué lástima. Pero también debo tomar en cuenta que ellos quieren vernos pelear, si la busco ahora estarán felices con la discusión. Mejor no les hago caso y hablo con Judith a solas para aclarar esto (Judith no está presente)".*

Y actúa, contestando: *"Yo sola arreglaré este asunto con Judith si ustedes dicen eso, está bien pero es algo entre ella y yo".*



### Información del ambiente:

Luisa puede aclarar las cosas con Judith; así, evita el pleito. ella duerme tranquila y Judith tiene la oportunidad de explicarse: no se arma ningún escándalo en la escuela; Luisa se siente bien consigo misma y es percibida por los demás como una chica que no se deja manipular y quien toma sus propias decisiones; en una palabra, su imagen es positiva

### ¿Cómo vivir el círculo virtuoso de la autoestima?

Ahora bien, existe el otro extremo, el circuito de los perdedores, el cual se da de la siguiente manera.



### Ejemplo del círculo vicioso de la baja autoestima

#### El caso de Andrés

##### Situación

Unos amigos le piden a Andrés que participe en ciertos planes para dañar el auto de su maestro de historia. Andrés no quiere hacerlo, no lo considera justo, nunca ha hecho ese tipo de cosas. Pero no soporta la presión de sus amigos ni la sensación de estar "obligado" a participar en el asunto.

Andrés piensa:

*"Si les digo que no, por lo menos me calificarán de 'marica'; ni hablar, además, el maestro de historia es un 'hígado', me vale. Aunque no debería... "*

Andrés actúa: Ponchan las llantas del maestro.

**Información del ambiente:** Andrés se siente culpable y si es expulsado, se sentirá peor consigo mismo; se siente mal por no haber resistido la presión de su grupo de 'amigos' y ahora ellos desean su colaboración para perjudicar a otra persona. Andrés piensa que lo que hizo no tiene nombre pero le es difícil decir no a sus compañeros y poner un límite.

## AUTOCONCEPTO

---

El autoconcepto se va desarrollando desde la infancia, si en esta regañaron continuamente, por cosas diferentes, tú, equivocadamente, vas aprendiendo a pensar que tu acción negativa en realidad significa que tú estás mal, que eres tonto(a) y que mereces lo peor.

Y tal aprendizaje provoca que, ya en los momentos actuales, cuando te equivocas o alguien te rechaza, o no te hace caso, te sientas tentado a pensar cosas como: "Soy desagradable. torpe, descuidado, caigo mal. todo es por mi culpa, soy mala hija o mal hijo, ingrato..". Y repites en tu mente los mensajes reprobatorios, a manera de auto-regaño.

Pensar que tu valor como persona es menor por los comentarios negativos de los demás está muy lejos de la realidad. Por mucho que te regañen, por mucho que te ignoren en un momento dado, por mucho que te digan "¡No hagas esto"! O te desapruében, tú sigues siendo un ser humano importante y con posibilidades. Ahora bien, si realmente cometiste un error, es de sabios corregir y entrar al círculo virtuoso de la autoestima. Como veremos más adelante. una falla representa sólo eso, no es señal de que debas autoatacarte pensando lo peor de ti y reprobándote severamente.

Los adultos -tus papás. maestros, tíos- y aun tus compañeros aprendieron a expresar lo que no les gusta en forma de regaño de indiferencia, amenazas, etcétera. Pero, tras toda la reclamación lo que en realidad existe es la petición de que actúes de una mejor manera, y no una señal de que seas un sujeto que no vale.

Si tú le preguntas a cualquier padre o madre, una vez que se ha calmado, si realmente quería decir a su hija o a su hijo que es una persona despreciable, si desea hacer honor a la verdad seguramente te dirá que no. Más bien, su reacción del momento es la que él o ella aprendió. lo que le enseñaron a través de la educación recibida.

La buena noticia es que. independientemente de lo que te haya pasado, tú puedes construir una sólida y alta autoestima para el resto de tu vida. La necesidad de ser tu mejor amigo(a) y de sentirte bien por ser quien eres perdura toda la vida, así que, *¡manos a la obra!*

Si tú un día aprendiste algo negativo, esto quiere decir que hoy puedes aprender algo positivo. Y mañana y muchos días más.

## “LISTA DE AUTOCONCEPTOS”

---

Material. Hojas y lápices

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a trato con ciertas personas, y a temas y circunstancias específicas.

Intrucciones: Repartir a los participantes sendas hojas de papel. Cada uno la dividirá en dos y escribirá del lado izquierdo los autoconceptos que crea tener, y del lado derecho los que no crea tener.

El Instructor irá leyendo, dando tiempo suficiente para que los participantes escriban.

• Comentarios en grupos de tres.

• Puesta en común.

(Soy una persona...)

Servicial	Egoísta
Inteligente	Tonta
Positiva	Pesimista
Sumisa	Rebelde
Sincera	Hipócrita
Flexible	Rígida
Relajada	Tensa
Cariñosa	Fría
Agradable	Desagradable
Alegre	Aburrida
Autoritaria	liberal
Indulgente	Recriminarte
Consciente	Distraída
Aceptante	Rechazarte
Comprometida	Indiferente
Intelectual	Emotiva
Respetuosa	Cínica
Compartida	Retraída
Responsable	Irresponsable
Comprensiva	Enjuiciarte
Profunda	Superficial
Segura	insegura
Valiente	Miedosa
Decidida	Indecisa
Tolerante	Intolerante
Importante	Insignificante
Activa	Pasiva
Conforme	Inconforme
Humilde	Orgullosa
Prudente	Imprudente
Creativa	Rutinaria
Triunfante	Fracasada
Independiente	Dependiente
Extrovertida	Introvertida
	Bondadosa Rencorosa

---

**“OTROS AFECTAN NUESTRO AUTOCONCEPTO”**


---

Material: Cinta adhesiva  
Letreros

Objetivo: Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.

Lista de letreros o etiquetas:

Sermonéame	Enjuiciame	Cállame
Aconséjame	Ignórame	Ridiculízame
Escúchame	Admírame	Apóyame
Compréndeme	Acéptame	Elógiame
Respétame	Dime que estoy equivocado	Dime que tengo razón

El instructor colocará un letrero (con cinta adhesiva) sobre la frente de cada participante sin que este lo lea (en caso de que haya más participantes se pueden repetir los letreros)

Se formarán parejas y durante tres minutos cada uno hablará de alguno de los siguientes temas. Su pareja expresará acuerdos o desacuerdos al respecto.

1. El uso de la marihuana debería ser legalizado
2. La libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres.
3. La asistencia a las escuelas debería ser libre.
4. Cualquier mujer tiene el derecho de abortar, cuando ella lo decida.
5. Las muchachas de 16 años son más maduras que los muchachos de la misma edad.

El debate continúa hasta que cada participante se dé cuenta de cuál es su letrero.

Proceso:

1. ¿Pudo adivinar que letrero tenía? ¿Qué es lo que le llevó a saberlo?
2. ¿Le gustó jugar su papel? ¿Por qué sí o por que no?
3. En su vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia su modo de ser al cual usted mismo le haya puesto etiqueta?
4. ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto?
5. ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente?
6. ¿Por qué no les pasa a todos?

## LIBERACIÓN DEL ESTRÉS Y TENSAR Y DISTENSAR

♦ El ejercicio de liberación de estrés consiste básicamente en tocarnos suavemente, con la mano la frente, por encima de los ojos. De esta forma se estimulan las áreas de "pensamiento consciente" en la parte anterior del cerebro y nos permite actuar con menos estrés.

Es muy posible que después de hacer el ejercicio de liberación del estrés, el problema que lo estaba causando todavía esté presente, sin embargo, ahora sentimos que no nos influye tanto. Estamos menos inquietos

Cuando no estamos tan inquietos, podemos lograr un mejor y mayor nivel de rendimiento. Esto equivale a ser capaces de desarrollar mejor nuestras habilidades innatas, lo cual aumenta la autoestima.

Para liberar el estrés.

- Coloca los dedos suavemente en la frente.
- Para obtener el mejor resultado, coloca los dedos en los huesos de la frente, justo por encima de los ojos.
- El toque debe ser muy ligero, con la misma fuerza que usarías para tocar tus párpados.  
Una presión fuerte no funciona.



### Tensar y Distensar

- 1.- Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
- 2.- Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, tensa la parte superior de las piernas.
- 3.- Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
- 4.- Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
- 5.- Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
- 6.- Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas hasta tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
- 7.- Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.
- 8.- Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

#### BENEFICIOS:

- Logra la atención cerebral
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso
- Maneja el estrés
- Mayor concentración.



## FACTORES AMBIENTALES Y ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO

---

Los factores ambientales son aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden favorablemente o desfavorablemente en la calidad del estudio realizado por el alumno. Entre estos factores está la organización para el estudio.

La organización para el estudio es la disposición ordenada de los elementos que componen el acto de estudiar. Los elementos de la organización son:

- a) lugar
- b) mente
- c) tiempo

### a) ORGANIZAR EL LUGAR.

Se refiere a las condiciones físicas del espacio y a lugar del estudio.

Este debe ser libre de distractores, silencioso, solitario y bien iluminado, de temperatura agradable y aislado de ruidos e interrupciones. Los factores externos influyen notablemente en el éxito del rendimiento. Buena luz, en lo posible natural, temperatura adecuada. La ventilación y renovación frecuente del aire del lugar de trabajo favorecen la oxigenación del cerebro y aumentan la atención. Considerar una mesa de trabajo con todo el material necesario a mano, a fin de no dispersar energías buscando libros, fichas, diccionarios, lápices, papel, cuadernos, etc., durante la situación de estudio y, por último, la silla debe permitir apoyar sin dificultad los pies en el suelo, la espalda en el respaldo y el antebrazo con comodidad sobre la mesa, favoreciendo una postura corporal adecuada

### b) ORGANIZAR LA MENTE

Significa tener una idea general básica del tema para luego analizar y deducir a fondo las partes que lo componen. Es ir de lo general a lo particular. No se puede aprender con eficacia una materia si previamente no se conoce la organización del material, es decir, la forma en que se organiza para formar una estructura completa. Los contenidos adquieren significado cuando se descubre la relación entre todos ellos.

### c) ORGANIZAR EL TIEMPO

Planificación u organización del tiempo significa adaptado tanto al trabajo que se va a realizar como a las características propias de cada persona.

Una hora no es igual para todos los alumnos, para unos puede ser muy corta y para otros una eternidad. Es muy distinto estar una hora con los amigos que una hora

estudiando.

Saber analizar qué tipos de tareas pueden hacerse en el último momento y cuáles hay que realizar a lo largo del tiempo es un factor relevante en el estudio y, por lo tanto, de un buen rendimiento académico.

Una adecuada planificación del tiempo hace posible distribuir equilibradamente la jornada diaria y semanal para completar todo el trabajo escolar, facilita la concentración al crear el hábito de estudiar determinadas materias en un instante y lugar determinado y permite aprovechar el tiempo libre para la recreación.

El tiempo que se necesita para cada asignatura no es igual, dependerá de la amplitud, su preparación o conocimiento previo, su interés y la dificultad de la materia misma.

Para todo trabajo, incluido el estudio, existe un horario. El horario es la distribución del tiempo diario en función de las actividades. La planificación de las actividades en un horario nos permite crear un hábito ordenado, responsable y pleno de nuestro quehacer.

En la planificación del tiempo se deben considerar los periodos libres dedicados al descanso, la diversión, el desarrollo personal y las obligaciones familiares y sociales impostergables. El tiempo libre bien empleado permitirá desarrollar los talentos, el encuentro social y afectivo, lo que aportará una percepción positiva de sí mismo indispensable para ser un buen estudiante.

**EL ENEMIGO NO. 1 DE LA AUTOESTIMA  
"LA COMPARACIÓN CON LOS DEMÁS"**

---

Solemos relacionar el valor de las personas con lo que éstas tienen o lo que hacen. Pero esta posición es totalmente equivocada, al ser humano no se le define de acuerdo con la categoría de pertenencia, pues eso es precisamente: un ser y no un objeto.

Esta falsa creencia nos lleva a las siguientes conclusiones, equivocadas también desde luego:

1.- El que tengas mejor ropa o casa, mayor atractivo físico, juegos interesantes, mayores conocimientos = más valor como persona.

2.- Si cometes errores o no tienes muchas cosas o actúas en forma incompetente o te toca perder = tu valor como persona baja.

El valor del ser humano no baja ni sube de acuerdo con sus experiencias o pertenencias, sencillamente, el valor es el mismo para todos.

Y, ¿Cuándo actúa este enemigo número 1 de la autoestima? Cuando tú:

1.- Te comparas con los demás.

2.- Te sientes menos porque tienes menos cosas

3.- Quieres ganar sin importar si agrades a alguien

4.- Te preocupa demasiado lo que los demás dicen de ti.

5.- Presumes.

6.- Humillas a quienes no tienen las mismas ventajas que tú tienes.

7.- Envidias

8.- Te portas en forma egoísta, es decir, quieres todo para ti.

9.- Te preocupas por tener muchas cosas y no puedes ser feliz sin ellas.

10.- Eres feliz sólo cuando haces o logras tener algo y no eres feliz con lo que tienes o haces el día de hoy.



---

**DINAMICA  
ESTUDIO DE CASOS**

---

**Objetivo:**

Los participantes reforzarán la idea de que el valor como persona es mayor a lo que se tiene o se hace.

**Instrucciones:**

- Dividir al grupo en equipos de cuatro para que en colaboración analicen los casos que se presentan en la hoja de ejercicios, de acuerdo con sus propias vivencias y los exponga o los dramatizen.

1.- (Ejemplo) Te comparas con los demás.

**Ejemplo:**

Mis tíos fueron de visita a la casa y dijeron que mi hermana está muy guapa, yo me sentí mal y ahora pienso que nunca la voy a hacer con galanes.

2.- Te sientes menos porque tienes menos cosas.

3.- Quieres ganar sin importarle si agredes a alguien.

4.- Te preocupa demasiado lo que los demás dicen por ti.

5.- Presumes.

6.- Humillas a otras personas que no tienen las mismas ventajas que tú.

7.- Envidias.

8.- Quieres todo para ti mismo(a)

9.- Te preocupas de tener muchas cosas y no puedes ser feliz sin ellas.

10.- Eres feliz cuando logras tener o hacer algo y no con lo que tienes o haces el día de hoy.

Ahora bien, continuando con estos mismos diez puntos, ¿cuáles serían los pensamientos y actitudes adecuados a un buen concepto de valor respecto a tu persona en cada uno de ellos?

**Lo correcto o adecuado sería:**

1. No compararte con nadie sino tratar de ser mejor tú; los demás y sus acciones pueden funcionar como referencia de habilidades pero no como señal de que tú valgas más o menos que ellos por lo mismo. Por ejemplo, tú puedes saber que los campeones olímpicos corren 100 metros en menos de diez segundos pero hasta ahí, el hecho no tiene nada que ver contigo, si tú no puedes hacerla no por eso vales menos como persona.

2. Disfrutar lo que tienes. Aunque busques tener más, no amargarte pensando qué te falta, ni definir tu valor por ello.

3. Querer ganar y competir con firmeza, pero con juego limpio.

4. Escuchar a los demás, pero si alguien no te acepta, no pensar que ello te convierte en un gusano.
5. Ser como eres, sin necesidad de demostrar lo que no eres.
6. Respetar a cada ser humano por igual.
7. Ser agradecido(a) con lo que tienes y reconocer las virtudes de los demás.
8. Servir a los demás.
9. Ser feliz cada día con lo que tienes.
10. Ser feliz a cada momento con lo que haces o tienes, aquí y ahora el día de hoy, no condicionar tu felicidad a lograr o poseer algo.

Como podrás darte cuenta, una posición equivocada respecto al valor, una postura irracional puede generar comportamientos que van en contra de la fraternidad y de la sana convivencia incluso de tu salud física, emocional y mental. Y este enfoque irracional es hacer del tener un dios a quien servir.

En cambio, la posición racional de ser te lleva a valores más fundamentales: a cuidar tu vida, a sentirte feliz a servir a los demás, a solucionar problemas para mejorar el mundo y no para colgarte medallas que digan "¡yo lo hice!".

Ya no te preocupes por medir el valor de los demás ni permitas que sean ellos quienes definan cuánto vales tú. Todos somos seres humanos dignos con valor de 1.

Tener alta autoestima es apreciar tu valor en su justa y total dimensión, no que tú seas más valioso que los demás y, a la inversa, tener baja autoestima quiere decir que tú te reprobas y te restas valor por tus errores, que te rechazas que te disgustan partes de ti mismo(a). Pero, aunque llegaras a pensar y a sentirte así, recuerda que tu valor intrínseco como persona sigue siendo el mismo siempre.

Por lo tanto, las comparaciones ¡son inútiles! No presumas y no te sientas mal porque alguien te presuma. Tampoco te sientas la última cerveza del estadio.

En lugar de medimos, lo recomendable es aceptarnos como somos, con nuestras fuerzas y debilidades, con nuestros sueños y temores, con todos nuestros sentimientos, dudas y creaciones, con nuestra capacidad de tener fe y de amar, con el anhelo interno, claro o aun confuso, de conquistarnos a nosotros mismos y de mejorar nuestro mundo.

## EL ENEMIGO NO. 2 DE LA AUTOESTIMA "EL ERROR"

---

Cometer errores tiene consecuencias, de las cuales es importante responsabilizarse. ¿Qué queremos decir con esto? Que así tratarás de aprender de ellos para ser mejor. Un error se convierte en enemigo de la autoestima cuando tú interpretas que haberlo cometido te hace desagradable, indigno(a) y quizá muchas otras cosas más.

El problema no es que cometas errores sino lo que pienses sobre ellos y la dirección que le des a tus ideas. Tú puedes aprovechar un error para aprender para ser mejor. Puedes convertirlo en un amigo que te enseña, en un maestro que te diga qué caminos seguir y cuáles no.

¿Puedes imaginar un mundo sin errores? Si, nunca cometieras un error, entonces, ¿qué mejorarías?

Desde luego que siempre debemos poner nuestro mejor esfuerzo para prevenir que los errores ocurran debemos buscar hacer bien las cosas la primera vez para evitar duplicar el trabajo, para imprimir calidad a nuestros actos. Pero, si de todas maneras cometemos un error éste puede acarrear muchos beneficios a nuestra vida.

*Ejemplos:*

1. Puede impedir desastres superiores en el futuro.

Un joven de 13 años no se pone el cinturón de seguridad y recibe un golpe, sin mayores consecuencias. Pero aprende que debe usarlo en todos los casos.

2. Puede darte información valiosa sobre cómo no funcionan las cosas. Y esto puede acercarte cada vez más a descubrir cómo sí funcionan.

Albert Einstein decía que él calculaba las cosas y fallaba en 99 ocasiones pero que acertaba en la número 100.

3. Sin duda, te ayuda a reflexionar y a ser mejor a descubrir cómo con el error cometido puedes afectar a otros cómo pedir perdón y mejorar tu forma de relacionarte con los demás, como comunicarte mejor.

Dices algo sin fijarte, reflexionas y en la siguiente ocasión puedes aprender a ser más oportuno y a tener más aciertos en tu comunicación.

4. Aprendes a conocer mejor la realidad y el mundo, para así ser cada vez más capaz. Confiaste demasiado en un amigo quien en realidad no era, como tú creías y perdiste dinero o alguna cosa. Con ello descubres que en el mundo no todas las personas piensan o actúan como tú esperas y aprendes a cuidarte mejor.

## TÉCNICA DE LIBERACIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL CUELLO Y MÚSCULOS CONGELADOS

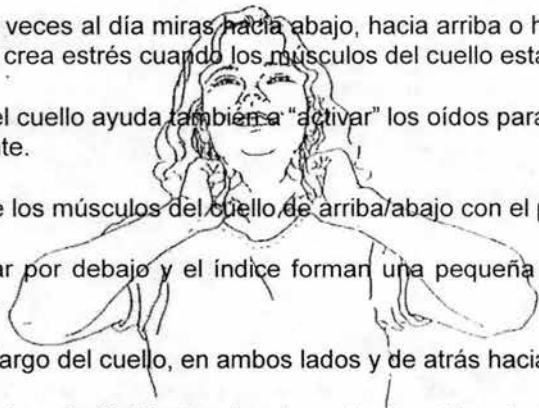
◆ Cuando estamos en una situación de estrés, es muy posible que acumulemos mucha tensión en el cuello. Esta tensión genera más estrés y podemos llegar a sentirnos incómodos o cansados cada vez que movemos la cabeza:

Piensa sobre cuántas veces al día miras hacia abajo, hacia arriba o hacia el lado. Cada movimiento del cuello crea estrés cuando los músculos del cuello están tensos.

◆ Relajar la tensión del cuello ayuda también a "activar" los oídos para poder escuchar y hablar más eficazmente.

- Pellizca suavemente los músculos del cuello de arriba/abajo con el pulgar y el índice.
- El pulgar debe estar por debajo y el índice forman una pequeña pinza, pellizcando suavemente el cuello.
- Haz "pellizcos" a lo largo del cuello, en ambos lados y de atrás hacia delante.
- Para hacer el ejercicio más fácil inclina la cabeza hacia atrás mientras lo haces en la parte posterior del cuello.

(acetato)



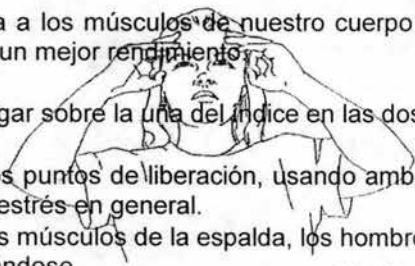
### LIBERACIÓN DE LOS MÚSCULOS CONGELADOS

◆ Cuando estamos en una situación de estrés también podemos sentir tensión debido a músculos tensos en los brazos, hombros y espalda.

◆ Cuando un músculo está tenso que no se relaja lo llamamos músculo "congelado". Estos músculos se llaman congelados porque a menudo están tensos y no se relajan fácilmente. Cuando nuestros músculos están demasiado tensos, podemos tener más dificultad para relajarnos o concentrarnos en un tema.

◆ Este ejercicio ayuda a los músculos de nuestro cuerpo a relajarse para poder sentir menos estrés y tener un mejor rendimiento.

- Pon la yema del pulgar sobre la uña del índice en las dos manos
- Toca ligeramente los puntos de liberación, usando ambas manos, igual que lo haces para la liberación del estrés en general.
- Piensa que todos los músculos de la espalda, los hombros, los brazos, las manos y los dedos están relajándose.



## MEMORIA

---

Memorizar es la capacidad de recordar acontecimientos pasados, evocar experiencias vividas, retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario, por medio de ella se pueden conservar experiencias e informaciones del mundo que nos rodea. Para comprender sus mecanismos, se considera la memoria como un proceso caracterizado por tres fases:

**a) Adquisición o registro:** En esta fase se perciben y luego se codifican las informaciones recibidas, seleccionando internamente sólo aquellas en las cuales se centra nuestra atención. *Esta* etapa está muy relacionada con factores emocionales y en ella se puede influir para mejorarla.

**b) Conservación, retención o almacenamiento:** Es el intervalo entre la fase de adquisición y la de evocación de lo que se ha retenido. No todo lo que se adquiere se conserva, algunas informaciones se olvidan o sufren modificaciones.

**c) Recuperación, re activación o recuerdo:** En esta etapa las informaciones contenidas en la memoria se hacen resurgir y son utilizadas. Las fases de conservación y recuperación se encuentran en gran parte fuera de nuestro control.

Existen dos tipos de memoria

**Memoria a corto plazo.** Esta tiene la capacidad de retener datos inmediatos. Retiene una pequeña cantidad de información, la cual se amplía cuando la información es significativa, relacionada ya sea entre sí o con otras informaciones pasadas.

**Memoria a largo plazo.** Esta ocurre cuando el contacto eléctrico entre neuronas se repite, los cambios pasan de fisiológicos a químicos y esto constituye la memoria a largo plazo. La memoria a largo plazo se caracteriza por una capacidad casi infinita de conservar información. Influye en esta etapa la capacidad de asociar. Se dice que no existe una simple memoria, sino muchas memorias.

Existe una memoria para oler y saborear alimentos, para asociar un perfume con una persona, para formar y recrear imágenes mentales o para reconocer nombres de personas u objetos (memoria visual, olfativa, gustativa, espacial, auditiva, táctil, etc.)

Sin embargo, existiendo muchas memorias y teniendo todas las personas una cierta capacidad de retener información muchas veces" se olvida".

¿Por qué se olvida?

Se olvida por:

a) Falta de estrategia de recuperación en la fase de adquisición b) Pérdida de vigencia natural de la información no utilizada c) Interferencia entre informaciones similares.

a) Falta de estrategias de recuperación: Se olvida por falta o incapacidad de evocar el contexto al focalizar la atención en hechos pasados. Esta estrategia consiste en la capacidad de "mirar hacia atrás" para apreciar qué datos nos servirán para recuperar la información. Ejemplo; al evocar la fecha del día nacional, se evocan también la bandera, las empanadas, la música nacional, el desfile, los trajes típicos, etcétera.

b) Pérdida de vigencia de la información: La información que no es usada durante mucho tiempo, así como aquella que deja de ser relevante, no se retiene en la memoria a corto plazo y es una de las formas más comunes de olvido. Ejemplo; se recuerda el número de teléfono del hospital mientras se tuvo un familiar enfermo, luego se olvida.

c) Interferencia: Surgen problemas de interferencia entre las informaciones significativas que han sido recibidas simultáneamente o antes o después de otras informaciones similares, dificultando su adquisición, evocación y recuperación. Sentimientos, emociones y otros elementos empañan el recuerdo. Ejemplo; al estar viendo noticias importantes en la televisión, éstas quedan en segundo plano si conjuntamente se recibe otra noticia ligada emocionalmente o que tenga más relevancia para la persona que la recibe (interferencia).

Considerando las causas del olvido es que se recomienda el "**repaso**" como actividad fundamental para retener la información. Favorece la retención, el repaso antes de dormir porque hay menos interferencias con otras actividades y el cerebro sigue "trabajando" con las últimas informaciones recibidas.

Frente a una situación de estudio se retiene un 80% por la información que se recibe a través de la vista, el oído y el pensamiento; el resto se dispersa. Si esta información no es evocada sistemáticamente se olvida. A las ocho horas de haber estudiado la retención es de un 20% y corresponde a la idea general del tema.

Con un repaso sistemático de intervalos variables que contemplen una revisión al día siguiente, tres días, una semana, quince días y finalmente treinta días después, la información quedará almacenada en forma definitiva. Ejemplo: datos (nombres de calles, números de teléfono, direcciones, tablas de multiplicar).

## **DESARROLLO DE LA MEMORIA**

- 1.- Debes comprender totalmente lo que vas a tratar de recordar
- 2.- Asocia las ideas nuevas con otras ya conocidas o familiares.
- 3.- Pon ideas juntas, formando una unidad lógica.
- 4.- Releer y recitar.
- 5.- Pon mucho interés cuando aprendas algo nuevo.
- 6.- Distribuye tu esfuerzo

## ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA MEMORIA

La mnemotécnica significa ayudar a la memoria. Es cualquier cosa que hagamos para ayudarnos a recordar, son fáciles de aprender y de aplicar, ya que pueden ser adaptadas a nuestra manera.

Todas las personas emplean sus propios métodos para acordarse de las cosas, aunque muchas veces sin ser conscientes de qué es lo que están haciendo.

Algunos visualizan lo que están aprendiendo, otros buscan palabras clave en el texto que les traigan a la memoria las palabras que la acompañan, otros se hacen su propia estructura mental de lo aprendido, hacen rimas, lo asocian con imágenes mentales, etc. ¿Qué recursos utilizan ustedes?

Para desarrollar la memoria se ha determinado que se utilice la visualización como técnica para memorizar. Es muy útil emplearla cuando se necesita fijar conceptos abstractos, o cuando se están leyendo artículos técnicos y libros de texto. Las palabras que representan ideas pueden ser sustituidas por objetos, ya que las imágenes de éstas se graban en la memoria más fácilmente que un grupo de letras.

¿Cómo se puede desarrollar la visualización?

- a) Tratar de visualizar los objetos en forma clara y sencilla, fijando la atención solamente en los rasgos importantes, sin tener en cuenta los secundarios.
- b) Imaginar los objetos mayores de lo que realmente son. Está comprobado que los objetos grandes se recuerdan mejor.
- c) Convertir los conceptos abstractos (o las palabras) en objetos.
- d) Dar color y movimiento a las imágenes.
- e) Siempre que sea posible, emplear todos los sentidos.
- f) Otra forma que ayude a visualizar consiste en ver las cosas sin proporción y con sentido del humor.

Las técnicas que se sugieren son aquellas recomendadas para el tipo de material que se estudia más en tu formación escolar:

- 1.- Recuerdo de nombres y palabras
- 2.- Recuerdo de números

1. Recuerdo de nombres o palabras

Al estudiar es frecuente encontrar que se deben aprender de memoria listas de nombres de objetos, lugares, personas, fenómenos, etc.

Las listas de nombres o palabras se pueden recordar más fácilmente, si cada una de ellas se asocia con una imagen mental ilógica o absurda y se encadenan esas imágenes relacionando el primer nombre de la lista con el segundo; después, el segundo con el tercero, y así sucesivamente, hasta llegar al final. Esto se hace para que un recuerdo traiga al otro.

Para memorizar nombres o palabras se te proponen los siguientes pasos:

A) Asocia cada nombre o palabra con una imagen mental ilógica y absurda. Piensa la palabra en forma de imagen.

Es importante que la imagen sea absurda, porque es más fácil de retener, que aquellas que se dan en su sentido normal.

B) Encadena cada imagen con la de la siguiente palabra, atendiendo sólo a una asociación a la vez.

Supongamos que es necesario recordar las siguientes palabras:

LEON, DISCOTECA, VINO, CAMISA, PELOTERO, FELICIDAD, QUESO, AVION

Según se vayan creando las imágenes, se debe tratar de retenerlas en la mente, haciendo que ésta funcione como una cámara fotográfica. O sea, cada vez que tienes una imagen archívala y pero una vez que hayas hecho la relación tiralas, deja de pensar en esa imagen y pasa a la siguiente. Es muy importante que las relaciones sean sencillas y, al mismo tiempo, desmesuradas, absurdas. Casi siempre que se rompe una relación entre dos palabras es porque la imagen no fue lo suficientemente clara desde el principio, o tal vez resultó demasiado complicada.

La primera palabra que se tiene que recordar es LEON. Imagina un león grande, mucho más grande de lo que realmente es, de un color claro y de melena bien brillante. Ahora es necesario relacionar la palabra león con el vocablo DISCOTECA. Piensa que el león entra en una discoteca llena de jóvenes, que se horrorizan al verlo. Una vez lograda esta imagen, deja de pensar en ella y procede a relacionar la discoteca con la siguiente palabra: VINO. Imagina que todas las personas de la discoteca están bebiendo vino en grandes jarras de cristal transparente y que, de pronto, las vierten sobre sus ropas. Pasamos a relacionar vino con la palabra que le sigue: CAMISA. Imagina que estás lavando una camisa en una tina llena de vino, y que éste hace tanta espuma como los detergentes, por lo cual la camisa queda limpia. No pienses más en esta imagen, y pasa a relacionar camisa con la palabra que le sigue en la lista. PELOTERO. Imagina una camisa muy grande, de pelotero y el nombre del equipo. Las próximas palabras por relacionar son pelotero y felicidad. Imagina un muchacho gritando de alegría, lleno de felicidad, al ver su pelotero preferido bateando la pelota y llevándose la cerca. La siguiente pareja será FELICIDAD y QUESO. Imagina a una persona muy feliz



comiéndose una cuña de queso amarillo. Ya faltan por relacionar QUESO y AVION. Va a ser muy sencillo. Hazte a la idea de que estás en el aeropuerto, viendo como cargan un avión con grandes cajas de queso para exportar.

(Realizar El ejercicio "Mejorar tu memoria" (material del participante)

### **Leyes fundamentales de la memoria.**

1.- IMAGINAR: Representa en la imaginación aquello que quieres recordar, para ello necesitas: estar ATENTO y ser OBSERVADOR.

2.- REPETIR: A mayor REPETICIÓN, mayor RETENCIÓN de información.

Reglas para mejorar la memoria

1. CAPTA LO SIGNIFICATIVO: Consiste en leer el tema, capítulo o apartado por completo y en una segunda lectura entresaca las oraciones o ideas clave de cada párrafo; abstraer ideas principales (generales y específicas) y palabras e ideas clave, percibiendo semejanzas y diferencias. Trata de imaginar lo que se va entresacando e intentar asociarlo con cosas que ya sabes.

2. UTILIZA CLAVES MNEMOTÉCNICAS Y/O SISTEMAS SIGNIFICATIVOS DE MEMORIZACION: Reducir ideas principales y palabras clave; entrelazar en palabras y símbolos que sean una clave significativa; tomar nota de ellos y tratar de verlas en la imaginación.

3. REPASA INMEDIATAMENTE LO ESTUDIADO: repetir unas tres veces hasta que se logren fijar los contenidos de una manera significativa.

4. INVIERTE MAS TIEMPO ESTUDIANDO DISTRIBUIDO EN PERIODOS BREVES Y MÁS FRECUENTES: facilita la comprensión y fijación del material y disminuye el olvido.

5. MINIMIZAR LA INTERFERENCIA: Evita estudiar materias similares e n secuencia, interrupciones en tus periodos de estudio (llamadas telefónicas, ir por un refresco), distracciones y ruidos. (programas de radio y televisión)

6. AL MEMORIZAR, COMBINA IMAGEN, ACCION Y EMOCION.

**EL ENEMIGO NO. 3**  
**“EL LABORATORIO DE IDEAS NEGATIVAS EN TU CONTRA”**

---

Otra manera de afectar nuestra autoestima es interpretar – a nuestro modo claro- la realidad y llenarnos de ideas en nuestra contra. Por ejemplo:

- 1.- Si algo falló, pensar: “Yo siempre me equivoco”.
- 2.- Si no sabes cómo actuar, pensar: “Lo dice por compromiso”
- 3.- Si alguien te dice algo positivo, pensar: “Lo dice por compromiso”
- 4.- Si te sientes menos que alguien pensar: “Realmente soy menos”
- 5.- Si alguien te rechaza, Pensar: “Nadie se fija en mí”
- 6.- Si algo no salió bien, pensar: “Fue mi culpa”
- 7.- Sentir que le caes mal a los demás y pensar “seguramente están hablando mal de mí”
- 8.- Si te voltean a ver, pensar: “Me están criticando”.
- 9.- Si invitas a tus amigos a una fiesta, piensa: “De mí depende que se diviertan”.

¿Te identificas con alguna de las maneras de pensar que señalamos? De ser así, ¿cómo terminar con este laboratorio de ideas negativas que afectan tu grado de autoestima?

La respuesta consiste en dos pasos:

- 1.- Identificar cuándo operan estas ideas y
- 2.- combatir las hasta en objetivas, verdaderas, centradas, justas, que tomen en cuenta la realidad de manera más amplia.

“APRECIARTE A TI MISMO”

---

El apreciarse a uno mismo(a), no es un sentimiento vago o generalizado si no un acto de convencimiento de que yo profeso un “aprecio genuino de mí mismo(a) como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que me considero igual – aunque diferente - a cualquier persona.

El aprecio de ti mismo(a) incluye todo lo positivo que pueda haber en ti: cualidades, tus talentos, tus habilidades de todo tipo (físicas, espirituales, sociales, artísticas, comunicacionales, etc.)

Ten en cuenta que la sociedad, por regla general, en muy pocas ocasiones, ha reconocido tus cualidades y te ha estimulado a potencializarlas. Al contrario, es posible que tengas que reconocer que, en muchas ocasiones, por no decir siempre, ha tratado de minimizarlas, cuando no ocultarlas u obviarlas: es el precio de la competencia en la que hemos sido educados.

La competencia y/o competitividad impulsa a muchos miembros de la sociedad a abrirse camino en la vida a costa de los demás, minimizando sus cualidades y resaltando sus defectos. De esa manera, “oprimen” a determinadas personas, que aparentemente asumen críticamente el papel de víctimas y se someten a la influencia de “los más poderosos” que en muchas ocasiones, no son sino los más incompetentes – y también en muchas ocasiones, con un alto grado de complejo de inferioridad, cuyo único “poder” no es sino su capacidad de vociferar ante los demás de una manera tan estúpida que provoca que las demás personas ejerzan su compasión hacia ellos y, en consecuencia, ante tanta estupidez, permanezcan calladas.

Si te aprecias a ti mismo(a) entonces eres una persona que disfrutas con tus cualidades manifiestas, tanto si las percibes tú como si las perciben los demás \_ - si los demás no las perciben, es su problema-, sabiendo que eres capaz de desarrollar otras muchas cualidades que tienes latentes en ti mismo(a) si te lo propones con la seriedad que se merecen

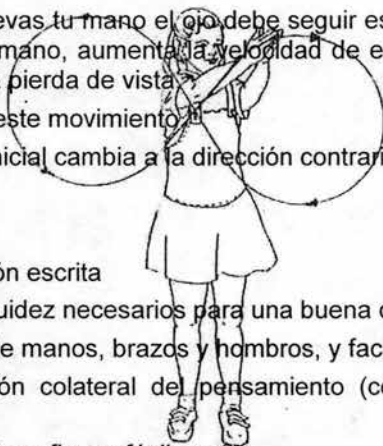
---

## EL OCHO PEREZOSO Y OCHITOS CON EL DEDO

---

### OCHO PEREZOSO

- 1.- Dibuja un ocho acostado (imaginario) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
- 2.- Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
- 3.- Repite tres veces este movimiento.
- 4.- usando tu cocho inicia| cambia a la dirección contraria (abajo a la izquierda)



### BENEFICIOS:

Mejora la comunicación escrita

Establece el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.

Relaja los músculos de manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión.

Ayuda a la integración colateral del pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).

Favorece el que las ideas fluyan fácilmente.

### OCHITOS CON EL DEDO.

- 1.- Utiliza el dedo pulgar derecho ( o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
- 2.- Mantén la cabeza sin moverla y mueve sólo los ojos.
- 3.- Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado, empieza hacia arriba a la derecha.
- 4.- El centro del ocho debe quedar frente a tu rostro.
- 5.- Repite el ejercicio tres veces
- 6.- Ahora has el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
- 7.- Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.

### BENEFICIOS:

Mejora la coordinación mano/ojo

Fortalece los músculos externos de los ojos.

Asiste al desarrollo de redes neuronales y la mielinización del área frontal del ojo.

Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.

Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo/mano.

Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.

## LEER Y COMPRENDER

---

### *Leer y comprender*

La lectura es un proceso activo. Todo texto exige una activa participación del lector para ser interpretado. Al leer se crean imágenes internas, estimuladoras del proceso de pensamiento y de la creatividad. Estas imágenes se crean sobre la base de experiencias y necesidades propias, lo que permite entender mejor el significado de acuerdo al manejo previo del lenguaje y de su dominio sobre los contenidos.

La lectura eficiente se relaciona en forma estrecha con el éxito escolar. El lector deficiente, que por su lentitud no puede procesar directamente el significado, pierde la comprensión global del contenido.

Varias asignaturas, tales como aritmética, ciencias naturales, sociales y todas las demás asignaturas que requieren el uso de libros, están relacionadas con la capacidad lectora. Los problemas aritméticos son presentados, generalmente, mediante el lenguaje escrito y tienen que ser leídos antes de ser resueltos.

Leer mucho y bien es una de las metas más importantes de un estudiante. Cuando se lee, la "mente" realiza dos trabajos distintos: descifrar el texto y comprender el mensaje del autor.

La lectura implica aprender a descodificar y a comprender diferentes tipos de textos. Por ello se clasifican en diferentes tipos de lectura según la índole de los escritos podemos dividir las lecturas en tres grupos:

- a) Lectura de esparcimiento: Es la lectura de revistas, periódicos, libros, novelas, etc. Se lee con gran rapidez y soltura.
- b) Lectura de índole cultural: Es la lectura de información científica, acontecimientos históricos, informaciones de temas específicos, etc. Se lee con moderada rapidez. Precisa de una valoración crítica y razonada del contenido y una adecuada asimilación del mismo.
- c) Lectura de estudio: Es la lectura para retener la información. Se lee con atención, lentitud y comprensión del material en estudio. La lectura comprensiva es la que nos permite generalizar y aplicar los conceptos. Cuando se es capaz de "abstraer los elementos principales y aplicados a otras situaciones es que se ha "comprendido".

La lectura eficiente requiere una alteración en su velocidad para adaptarse a las dificultades que contenga el material propuesto: diversión, comprensión, ideas

generales, etcétera.

Se consideran malos hábitos:

- Vocalización: Mover los labios mientras se lee. La mente va más rápido que los labios. No conviene verbalizar cuando se lee silenciosamente, se pierde velocidad.
- Subvocalización: Pronunciar mentalmente las palabras. Solamente con un golpe de vista debemos descubrir el sentido de cada palabra.
- Señalar con el dedo o lápiz: Se debe mover sólo la vista, sin ponerle obstáculos.
- Regresión: Volver constantemente atrás mientras se lee, esto es, el regreso a párrafos ya leídos. Debemos tratar de comprender el texto a la primera lectura, sin volver atrás a revisar conceptos. Las regresiones son adecuadas en la lectura de estudio para reforzar alguna idea o frase importante. Son inadecuadas cuando no se está concentrado en la lectura y nos distraemos con facilidad.

## **Comprensión**

La comprensión es el resultado de los procesos de pensamiento que nos permiten dar significado a la realidad.

Comprender es una actividad intelectual que sigue los siguientes pasos:

- Descomponer una información en sus elementos esenciales.
- Determinar las relaciones fundamentales que se dan entre tales elementos.
- Ser capaz de hacer un resumen, en el que aparezcan claramente el número de elementos esenciales y sus relaciones básicas.

Es necesario recordar que:

- . La práctica diaria es el único sistema de perfeccionamiento de la lectura.
- . Tener un fin claro y específico. Antes de leer debemos hojear. La exploración preliminar del texto es el medio ideal para mejorar la comprensión.
- . Es necesario rodearse de condiciones óptimas para leer tales como: buena iluminación, postura adecuada, distancia del papel y actitud positiva.
- . Mientras más rápido se lee, más se comprende.
- . Lo más importante son las ideas, no las palabras. Poner atención en captar las
- . Leer todos los días un poco, sumados son muchas horas.

## **Ideas principales**

Identificar las señales que tiene el texto

Buscar las ideas del texto

- a) Cada párrafo contiene una idea principal y los signos de puntuación nos ayudan a

reconocerlas Por ejemplo: El punto seguido marca ampliaciones o explicaciones de esa idea, o sea, son ideas secundarias, La coma (,) separa explicaciones que tienen el mismo valor y el punto y coma (;) equivale a un punto, pero su relación con la oración anterior es más estrecha.

b) El título más breve posible representa generalmente la idea principal. También es la respuesta a las preguntas: ¿De qué se habla? ¿Qué se dice de ello? La idea principal es lo fundamental de la materia expuesta.

Estrategias:

Pida preguntarse: ¿De qué o quién se habla? ¿Y qué se dice de ello? La respuesta a esta pregunta es la idea principal.

- Pida determinar cuál es la palabra que más se repite dentro del párrafo.
- Muestre que la frase principal es imprescindible dentro del párrafo; si la quitamos, el párrafo aparecerá trunco e incompleto y que la frase donde se exprese la afirmación más amplia y abstracta será siempre la conclusión y el resumen de las demás.

c) Las frases secundarias

Son frases que refuerzan y/o amplían la idea principal. Son repetitivas y reiterativas, expresan con distintas palabras la misma idea de la frase principal, con el objetivo de reforzar el sentido de la misma.

Estas frases ejemplifican la idea principal a través de detalles o sobre la base de casos concretos. - Razonan y argumentan con detalles el contenido de la frase principal. - Las frases secundarias confunden fácilmente al estudiante.

Palabras señal: son palabras que indican avances, detención o retroceso en el curso del pensamiento del autor. Para leer lo importante del texto es necesario guiarse por estas palabras.

Existen tres grupos de palabras señal

1. Palabras que indican un avance en el curso del pensamiento.
  2. Palabras que indican una detención.
  3. Palabras que indican un retroceso
1. Palabras avance: son las más numerosas. Por ejemplo, las palabras: "también", "asimismo", "igualmente", "del mismo modo", "además", etcétera.
  2. Palabras pausa: Podrían ser suprimidas en algún momento sin que por ello el texto sufriera una variación sustancial. Ejemplo: "porque", "con tal que", "por ejemplo", "tal como", etcétera.
  3. Palabras retroceso: son quizá las más significativas. Hacen un mayor hincapié en el razonamiento del autor, lo resaltan y refuerzan. Ejemplo: "pero", "sin embargo", "no obstante", "a pesar de todo", "prescindiendo de", "en vez de", etcétera.

### Preguntas clave

Son preguntas indispensables para "recuperar" toda la información. La información de un emisor a un receptor se puede recuperar a través de preguntas clave que tienen el mérito de recopilar la información y ordenada en categorías; estas categorías son: protagonista, acción, espacio y tiempo.

Se habrá comprendido lo que se estudia si se es capaz de responder las preguntas clave.

Las preguntas clave son nueve y su uso recupera toda la información.

Preguntas	Elementos
1.- ¿Quién?	Sujeto
2. ¿Cómo?	Características, cualidades Tiempo
3.-¿Cuándo?	Tiempo
4. ¿Dónde?	Lugar
5. ¿Cuánto?	Cantidad
6. ¿Qué?	Acción
7.-¿Por qué?	Razón de la acción
8. ¿Para qué?	Razón de utilidad Elección
9. ¿Cuál?	Elección

Por ejemplo, en una narración es importante ubicar:

Personaje	Sujeto	¿quién, quiénes?
Características y ambiente	Lugar y tiempo	¿cómo, dónde, cuándo?
Acción o argumento	Acontecimiento principal y secundario	¿qué?
Motivo	Razón	¿por qué, para qué?



La omisión de alguna pregunta clave dificultará una información completa.

### **Subrayado**

Subrayar es destacar con una línea las ideas que se creen fundamentales de la materia en estudio.

Es una técnica que facilita el estudio, la retención, la confección de esquemas y/o resúmenes y hace del aprendizaje un proceso activo y comprometido, mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.

#### **Estrategias**

. Haga realizar una lectura general o preliminar y después en la segunda lectura pida que se comience a subrayar.

. Haga subrayar sólo palabras clave; éstas son el verbo, el sustantivo y el adjetivo. Deben evitar subrayar los relativos.

. Muestre que las ideas a subrayar están normalmente al principio del párrafo, pero se pueden encontrar al centro o al final. Se subrayan las ideas que corresponden a las preguntas clave para recuperar toda la información importante (antecedentes, características, definiciones, acciones, funciones, procesos, etc.).

## AUTOEVALUACION AQUÍ Y AHORA

---

La autoevaluación como vimos en la escalera de la autoestima, implica la capacidad para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para la persona, le satisfacen, interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer. Esto desde un punto de vista personal subjetivo, puesto que las cosas que considera buenas para ella, son o pueden ser nocivas para otras, así como las que considera malas pueden ser satisfactorias o muy gratificantes para otras.

La experiencia muestra que no siempre es tan simple y fácil "escoger", pues en múltiples ocasiones la persona no sabe qué es lo que quiere, qué le gusta y satisface. Algunas veces opta por lastimarse y lastimar a otros para conseguir algo que tiene en mente y que piensa le traerá satisfacción; así como en otras ocasiones escoge vengarse de alguien que cree le ha hecho un mal, creyendo sentirse bien con ella misma. El sentirse bien consigo no siempre va de acuerdo con el placer del momento; es escoger lo que al yo profundo le da satisfacción. Podría ser que el individuo tenga la idea de que lo que le satisface es emborracharse, o no ir a trabajar, o engañar a alguien, pero ¿es eso en verdad lo que lo hace crecer, aprender y sentirse bien con él mismo?

Por lo tanto, la autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí mismo y los demás.

El "darse cuenta", según la teoría de la Gestalt, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, cómo y qué percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando.

### Reflexión

Piensen durante unos minutos en recientes decisiones que han tomado. ¿Fueron basadas en sus propios sentimientos, valores y formas de pensar, o fueron basadas en puntos de vista de otros?

Es importante vivir y estar en el aquí y ahora. El pasado ya es historia y sólo sirve para recordar si de él se puede aprovechar algo en el presente; el futuro no existe, si bien se puede planear y tener metas y objetivos; lo único que realmente se vive es el aquí y ahora. Si se hace un presente consciente y valioso, se tendrá un pasado maravilloso y un futuro prometedor. Hay una frase que dice: "Siempre estamos a punto de comenzar".

La autoevaluación, aprender a confiar en sí mismo, en el propio organismo, en ese ser biopsicosocial es un proceso de toda la vida, implica darse cuenta de que se tienen

todos los recursos internos para ser el propio maestro, guía y juez.

Lo que se haya vivido lo que se haya y esté pasando, no tiene por qué marcar a la persona en sus decisiones del aquí y ahora, si bien éstas son conscientes, confiando en ella misma. Los psicólogos dicen: "Ve hacia dentro y pregúntale a tu Yo".

Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante escultura"

En este proceso, en esta preciosa aventura de ir siendo uno mismo, es posible y humano cometer errores; sólo hay que saber y querer aprovecharlos. A veces crece más la autoestima al darse cuenta de un error y la satisfacción de salir de él.

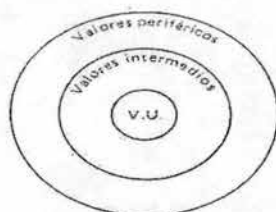


## EL YO PROFUNDO

El Yo profundo es el sí mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad. Es aquí donde la autoestima debiera residir y no en valores intermedios y periféricos que la harán débil y vulnerable. "El vivir sólo con estos valores periféricos nos lleva a la alienación, es decir al despojo que de sí misma hace la persona" (Dr. Raúl Gutiérrez Sáenz.)

El yo profundo es permanente e independiente de los papeles que se viven, del "status", títulos o pertenencias, funciones que se desempeñan, ideas, principios y valores. de rasgos psicológicos o condicionamientos inconscientes, del temperamento y carácter. Ellos son sólo medios para que se manifieste el yo profundo, mismo que permanece igual a lo largo del tiempo, a pesar de todos los cambios. Ejemplo: Si ya no se es padre de familia o uno se casa, si se cambia de empleo o de actividad, si se hace uno rico o pobre, etc., no se deja de ser quien es: el yo profundo permanece intacto para desarrollado en múltiples formas.

El siguiente diagrama sacado del libro: "Introducción a la Antropología Filosófica" del Dr. Gutiérrez Sáenz, puede aclarar lo anterior:



Con el objeto de ampliar más claramente este esquema, se presenta en la siguiente figura



En el yo profundo están todas las capacidades del espíritu, toda la energía psíquica, los valores universales: belleza, bondad, justicia, amor, etc.; lo que el ser humano es y para lo que fue creado en potencia.

En la etapa de autorrealización (5a. de la Pirámide de Maslow) las necesidades de crecimiento buscan el desarrollo de su potencial.

Mientras la persona no se identifique con su yo profundo, sus pensamientos y actitudes arrancan del ego y el amor a sí misma se convierte en egoísmo. El ego puede estar tan innado que llegue a ubicarse en los valores periféricos, y así vemos personas que creen que valen por sus posiciones "status" o poder, etc., que tienen y cuando lo pierden, se desmoronan, autodestruyen o destruyen a otros.

El ego está pendiente de la aceptación, rechazo, aplausos o críticas de los demás, de "demostrar que valgo". El yo profundo sabe su valía, sabe que la felicidad y plenitud la tiene dentro, cree en el ser, no en el tener, y se enorgullece con la responsabilidad que le da el poder de elegir: busca su crecimiento, su expresión a través de la vida. Esto es lo que le da plenitud, por lo que los valores intermedios y periféricos se vuelven instrumentos y oportunidades para desarrollar todas las capacidades del ser.

## DINÁMICA CONEXIONES ENERGÉTICAS

Este ejercicio se puede utilizar cuando:

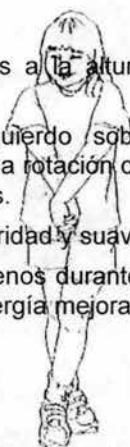
- ◆ Estamos enfadados, confusos o tristes
- ◆ Cuando queremos dirigir la energía a una tarea en particular.

(Se puede hacer sentado o de pie☺)

El ejercicio tiene dos partes:

1ª. Parte:

- Cruza las piernas a la altura del tobillo, con el tobillo izquierdo por encima del derecho.
- Cruza el brazo izquierdo sobre el brazo derecho a la altura de la muñeca con los codos rectos, haz una rotación con las manos de tal manera que las palmas se toquen, y entrelaza los dedos.
- Respira con regularidad y suavemente.
- Haz esto por lo menos durante un minuto o mientras que te sientas cómodo o hasta que notes que tu energía mejora.



1ª Parte



2ª Parte

2ª. Parte.

- Pon los dos pies planos en el estudio
- Haz que las yemas de los dedos se toquen ligeramente
- Continúa respirando regular y suavemente
- Haz esto por lo menos durante un minuto o mientras que te sientas cómodo o hasta que notes que tu energía mejora.

**DINÁMICA: “EL PINOCHO” Y “LA TARÁNTULA”**

---

**EL PINOCHO**

- 1.- Inhala Aire por la nariz
- 2.- Exhala ya sin frotarla
- 3.- Repite el ejercicio cinco veces más
- 4.- Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

**BENEFICIOS:**

Activa e incrementa la memoria  
Integra ambos hemisferios cerebrales  
Centra la atención cerebral  
Ayuda a la concentración.



**LA TARÁNTULA**

- 1.- Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te dé asco, por ejemplo una tarántula.
- 2.- Imagina varias pegadas a tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas!
- 3.- Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazo, piernas, espalda, cabeza, etcétera.
- 4.- Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

**BENEFICIOS:**

Activa todo el sistema nervioso  
El cerebro aprende a separar la persona del problema  
Se producen endorfinas (la hormona de la alegría)  
Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.  
Disminuye el estrés  
Activa la circulación sanguínea.



---

## TÉCNICA DE NOTAS MARGINALES, RESUMEN Y SINTESIS

---

### Notas marginales

Las notas marginales son las palabras que expresan las ideas del texto. Suponen la base para subrayar, esquematizar y resumir.

Sirven para:

- . Distinguir fácilmente las ideas principales.
- . Aprender a sintetizar
- . Ahorrar tiempo al subrayar, esquematizar,

Recordar:

. Las notas marginales expresan las ideas principales. La idea principal es la que más se repite, ya sea por medio de una misma palabra o bien a través de metáforas, sinónimos o pronombres.

. Prestar atención a las siguientes expresiones porque tras ellas se encuentran las ideas principales:

"Por todo ello"

"Concluyendo"

"En resumen"

"Por lo tanto"

Palabras globalizadoras que se usan en las notas marginales:

- |                   |                |             |
|-------------------|----------------|-------------|
| . Definición      | . Variedades   | . Cómo      |
| . Características | . Causas       | . Por qué   |
| . Tipos           | . Evolución    | . Modo      |
| . Clases          | . Forma        | . Hipótesis |
| . Origen          | . Historia     | . Problema  |
| . Elementos       | . Consecuencia | . Solución  |
| . Partes          | . Conclusión   | . etc.      |

Estrategia:

- . Prelectura o lectura rápida del texto.
- . Separar en párrafos y leerlo.
- . Hacer preguntas clave
  - ¿De qué se habla?
  - ¿Qué se dice de ello?
  - ¿Qué se dice en realidad?
- . Prestar atención a las "expresiones" (Ej. "Por todo ello").
- . Dar una respuesta breve, una o dos palabras muy concretas.

. Escribir en el margen izquierdo la palabra globalizadora que sintetiza las ideas del párrafo.

*Ejemplo:*

Notas Marginales

Máquinas simples

Definición

Las máquinas que están formadas por un solo mecanismo se llaman máquinas simples. Las más utilizadas son, entre otras, la palanca, la polea, el plano inclinado y el torno.  
La palanca

Definición

La palanca es una máquina formada por una barra o eje rígido.

Funcionamiento Punto de apoyo

Para levantar un objeto con la palanca, colocamos debajo de él uno de los extremos de la barra rígida, esta barra la apoyamos en otro objeto: el punto de apoyo. El otro extremo de la barra lo empujamos hacia abajo; de esta forma, el esfuerzo que realizamos para levantar el objeto es mucho menor que el que se necesitaría si no empleásemos la palanca.

Potencia  
Resistencia

Sobre la palanca actúan dos fuerzas: la potencia, que es la fuerza que ejercemos sobre la barra, y la resistencia que es el peso del cuerpo que deseamos levantar.

Resumen y Síntesis

Resumir es convertir un texto de muchas palabras en otro con menos palabras. Consiste en ordenar las ideas fundamentales, expresándolas en forma personal y creadora, utilizando palabras propias y estilo personal para confeccionar la síntesis. Una síntesis es una exposición mucho más abreviada que el resumen e implica haber comprendido, globalmente, todo el material estudiado. En la síntesis no se transcriben frases literales del autor, se construyen con las palabras de quien elabora la síntesis. Se puede decir que la síntesis es la consecuencia de un buen resumen.

Características del resumen y síntesis.

- . Un resumen debe tener una extensión aproximada de una cuarta parte del texto original.
- . Eliminar el material innecesario o secundario.
- . Eliminar el material importante pero redundante.
- . Sustituir las "series" ( de objetos, fenómenos, personajes, eventos, etc.), por un término más general que las incluya.
- . Todas las ideas deberán estar completamente integradas, enlazadas y relacionadas

- . No puede ser una sucesión de ideas, una simple enumeración.
- . Debe ir de lo general e importante del tema a lo particular del mismo.
- . Debe ir de lo fundamental a lo explicativo.
- . En los resúmenes no podrán aparecer guiones o asteriscos. El punto y seguido es el medio de enlace.
- . La labor de resumir es posterior a la de subrayar y es la unión de todas las ideas principales y secundarias.
- . Facilita la comprensión y ayuda enormemente al repaso de las lecciones.

#### Estrategias

- . Haga leer párrafo a párrafo.
- . Pida formular preguntas tales como: ¿Quién? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Qué? ¿Por qué? ¿Para qué?
- . Permita subrayar las respuestas a las preguntas formuladas.
- . Pida escribir las palabras subrayadas.
- . Pida transcribir las ideas principales.
- . Haga redactadas de modo que tengan sentido, respetando el orden de desarrollo de las ideas.
- . Pida respetar el lenguaje y conceptos básicos del autor.
- . Pida respetar la puntuación que presenta el texto original.
- . Pida escribir el resumen con sus propias palabras.
- . Haga confeccionar un resumen sobre la base de dos o más párrafos según el siguiente esquema:

#### Estrategia para confeccionar un resumen

Elementos:

I. Protagonista o sujeto	quién-quiénes	
II Características	Cómo	
Lugar	dónde	ANTECEDENTES
Tiempo	cuándo	
III Acción	Verbos	
Argumentos	qué	HECHOS
	Por qué	
	Para qué	
IV Final o desenlace	cuál	

## EJERCICIOS “EL ESPANTADO” Y “ALÁ, ALÁ”

### EL ESPANTADO

- 1.- Las piernas moderadamente abiertas.
- 2.- Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
- 3.- Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
- 4.- Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza para atrás.
- 5.- A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.

#### BENEFICIOS:

Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.

Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.

Prepara al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.

Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.



### “ALA”, “ÁLA”

#### INSTRUCCIONES:

- 1.- Coloca ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo.
- 2.- Baja la barbilla hacia el pecho y suelta la cabeza.
- 3.- Siente cómo se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros.
- 4.- Inspira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza.
- 5.- Exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho
- 6.- Haz este ejercicio varias veces durante diez o quince minutos.

#### BENEFICIOS:

- Permite una mayor entrada de oxígeno al cerebro.
- Relaja el cuello y los músculos de los hombros.
- Estimula la presencia de fluido cerebroespinal alrededor del sistema nervioso central.
- Despierta el sistema nervioso.
- A quienes usan la computadora durante mucho tiempo, realizan lecturas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas veces de atención, este ejercicio los hará sentirse activados, energétizados y listos para organizar otra vez sus ideas.

## SENTIMIENTOS

---

A las emociones que sentimos como reacción a lo que nos acontece las llamamos sentimientos. Podemos experimentar amor, odio, alegría, dolor o tristeza, y todos ellos nos sirven para saber qué tan bien estamos en una situación; qué tan bien o mal nos sentimos con algunas personas, ante ciertas actitudes, con nuestras decisiones o con las de otros. Podemos decir que los sentimientos son como una guía o un termómetro.

Si nos permitimos contactarlos ellos nos pueden señalar qué es lo que es adecuado para nosotros y sobretodo, pueden ser de gran ayuda para saber cuándo necesitamos poner límites. Si los escuchamos con detenimiento vamos a saber cuando una situación ha sobrepasado lo que podemos aguantar.

Por lo general, rechazamos nuestros sentimientos porque tenemos la idea de que si los expresamos se pueden salir de control y dañar a los que nos rodean.

Hay que hacer la diferencia entre identificar y conocer los sentimientos y llevarlos a la acción. Por ejemplo, podemos sentir mucho enojo pero no por ello vamos a golpear a la persona con la que estamos enojados. Basta con estar en contacto con nuestros sentimientos en privado, aceptarlos, sacarlos para nosotros mismos y validar nuestras necesidades.

Para ponernos en contacto con ellos cuando no tenemos la costumbre de hacerlo, requerimos de un entrenamiento para despertar nuestra sensibilidad y detectarlos.

Cuando tenemos una autoestima alta estamos en contacto con nuestros sentimientos, los manifestamos como una expresión propia sin dañar a los demás y los utilizamos como guía para escoger lo que nos conviene.

En cambio, cuando nuestra autoestima es baja lo que hacemos con nuestros sentimientos es:

- . Esconderlos
- . Cambiarlos por otros
- . Sacarlos de manera explosiva
- . Fingir que no existen
- . Rechazar todo lo que no sean vivencias positivas

### **Esconderlos**

Estamos muy acostumbrados a no mostrar los sentimientos para no ser ridiculizados. Los tratamos como si fueran un signo de debilidad y a veces sólo nos atrevemos a

expresar uno o dos. Esto lo hacemos por ejemplo, cuando negamos estar enojados después de que nos hicieron una burla que nos molestó.

Negar nuestros sentimientos se convierte en una gran trampa porque, al tratar de evitar el dolor, a la larga vamos a sufrir mucho más, tratando de tapados y tendremos más problemas. O sea que otra vez "fue peor el remedio que la enfermedad".

### **Cambiarlos por otros**

Como si algunos sentimientos fueran negativos y fuera vergonzoso expresados, nos acostumbramos a cambiarlos por otros para mostrar la imagen que queremos dar. Hemos oído incluso que en ocasiones a los niños les dicen "tú no estas triste, no puedes estar así, en esta familia todos debemos ser muy alegres" y les causan una confusión de sentimientos. Algunos podemos haber aprendido que el enojo no es bien recibido; otros, que la tristeza; en consecuencia, adquirimos la costumbre de expresar nuestras emociones de una forma inapropiada.

Después de tanto maquillados, nuestros sentimientos se vuelven ajenos hasta para nosotros mismos y si no los podemos reconocer como nuestros, menos podremos conectarnos con los de los demás.

### **Expresarlos de manera explosiva**

No podemos desaparecer ni mantener escondidos los sentimientos por mucho tiempo porque se van acumulando. Son como el contenido de una olla exprés que tiende a salir con gran fuerza si se le permite una pequeña salida. Cuando se manifiestan de esta forma producen dolor porque salen de manera explosiva y sin control por el tiempo que han estado guardados.

### **Fingir que no existen**

Negar nuestros sentimientos o fingir que no existen nos alivia momentáneamente pero puede traer consecuencias. La energía que gastamos continuamente para aparentar que no pasa nada es un gran trabajo que nos hace sentir cansados y nos genera una tensión que puede llegar hasta a enfermarnos.

No podemos separar al cuerpo físico de lo emocional porque somos una unidad. En consecuencia, al querer protegernos del sufrimiento nuestro organismo tiene que soportar una carga pesada. Expresamos las tensiones en las diferentes partes del cuerpo, las cuales se recientan cuando esta situación se prolonga por mucho tiempo.

### **Rechazar todo lo que no sean vivencias positivas**

Podemos rechazar cualquier sentimiento que consideremos negativo y limitar la gama de lo que sentimos y expresamos. Se puede confundir la necesidad de negar nuestros sentimientos con pensar positivamente. Por ejemplo, una persona puede rehusarse a

sentir tristeza después de la pérdida de un familiar, argumentando que es mejor ver el lado positivo de la vida y negando el dolor que le ocasionó la pérdida.

Es muy diferente enfocar nuestra atención a las condiciones agradables que nos rodean, lo cual es muy positivo para mantenernos optimistas, a negar o esconder todo lo que no sea positivo.

Entre todos los sentimientos existen algunos que pueden ser el motor para que cambiemos, pero que si no son manejados adecuadamente también pueden bloquear e impedir nuestro desarrollo. Estos son: el miedo, la culpa, la lástima y el enojo.

### **El miedo**

En su aspecto positivo nos previene de peligros innecesarios porque nos ayuda a detectar situaciones de riesgo. Pero si es muy intenso, nos paraliza e impide actuar porque desencadena imágenes de situaciones negativas que ya nos han ocurrido y que prácticamente nos bloquean.

Si tenemos baja autoestima tenemos muchos miedos que nos bloquean; pero entre más alta sea ésta los miedos servirán simplemente para estar alertas.

### **La culpa**

Es el resultado de asumir responsabilidades a las cuales nos sentimos obligados a responder.

En su aspecto positivo nos da la oportunidad de recapacitar sobre nuestras acciones para corregidas. Con una baja autoestima no es difícil que asumamos culpas que muchas veces ni siquiera nos corresponden por la tendencia a ver a las otras personas sin defectos y asumidas como propias. Una probable explicación de por qué hacemos esto es porque es más fácil que nosotros corrijamos lo que nos parece intolerable que aceptar que la otra persona pueda hacer algo que va en contra de la imagen que tenemos de ella. En cambio, con una alta autoestima solamente asumimos la responsabilidad de lo que nos corresponde

### **La lástima**

Es una manera de justificarnos para no actuar y convertirnos en Víctimas: "pobrecito de mí, no puedo hacer nada". Es una máscara de nuestra fuerza que también nos puede poner en un estado de alerta sobre los aspectos que necesitamos cambiar.

La baja autoestima hace que veamos más grandes nuestros defectos y, por lo tanto, que la lástima esté siempre presente. En cambio con una autoestima alta este sentimiento se vuelve un reto cuando actuamos.

## **El enojo**

El enojo es la señal que algo nos está molestando y hay que atenderlo porque si reflexionamos sobre lo que lo causa, obtendremos información valiosa. También es un motor que nos da fuerza para cambiado que nos daña.

Por otro lado, si guardamos nuestro enojo éste nos lastimará porque no nos permitirá dirigir nuestras energías hacia algo productivo. Nos mantendrá ligados negativamente a una situación haciendo girar nuestra vida alrededor de él sin poder dejado.

Para ser libres necesitamos liberar el enojo, sacar de nuestro interior los sentimientos negativos para poder expresar aquellos que son positivos. Esto nos ayudará a valorarnos a nosotros mismos y a tener una autoestima alta.

A veces tenemos miedo de que los sentimientos disminuyan nuestra imagen ante los demás, pero estar en contacto con ellos nos trae muchas ventajas:

- ▲ . No sólo no nos hacen valer menos sino que al contrario, nos fortalecen cada vez más.
- ▲ . Cuando están bien dirigidos pueden constituir una gran guía, una gran fuerza y el motor que nos impulsa, pero sin ellos nos vamos a sentir vacíos y sin sentido.
- ▲ . Cuando integramos los sentimientos a nuestras vidas nos comunicamos con las personas con la totalidad de nuestro ser y podemos dar y recibir apoyo emocional.
- ▲ . Si validamos nuestros sentimientos podremos enfrentar las situaciones de una manera honesta y directa.
- ▲ . Nos permiten ser congruentes con nuestras acciones.



## AUTOACEPTACION

---

Como lo vimos en el tema de autoconcepto, desde los primeros años empezamos a tener una idea de cómo somos a través de lo que nos decían las personas que nos rodeaban cuando éramos niños, entre las cuales influyeron de manera muy especial nuestros padres, después los amigos y compañeros.

Los mensajes que recibimos nos dieron una imagen de lo que somos, pero como de niños no teníamos la capacidad de preguntarnos si lo que nos decían era cierto y si realmente correspondía a nuestra manera de ser, integramos esas imágenes tanto positivas como negativas como una parte de nosotros, considerándolas verdaderas.

Esta primera idea de cómo somos es tan fuerte que a lo largo de la vida tratamos de conservarla, no obstante que hayamos cambiado o de que las situaciones y las personas con las que nos encontramos nos indiquen lo contrario.

Es de llamar la atención que muchas personas, a pesar de que han conseguido triunfos, desarrollado habilidades y destrezas o incluso obtenido trabajos importantes, se sigan sintiendo como los niños indefensos que les dijeron o hicieron sentir que eran.

Las ideas que tenemos son muy importantes porque determinan nuestro comportamiento ya que actuamos de acuerdo con lo que pensamos que somos, aunque esto pueda no corresponder a la realidad.

Por ejemplo, alguien puede creer que es muy débil porque siempre le dijeron que así era y porque fue tratado de esa manera. Como esta idea forma parte de esa persona, ella actuará mostrando muy poco carácter aunque en realidad sea lo contrario. Si pudiera cambiar la idea que tiene y sentirse fuerte, seguramente su manera de comportarse cambiaría y tomaría en cuenta todos los detalles que le indican que es fuerte para conformar su criterio.

No obstante, hay que tener cuidado al cambiar nuestros pensamientos por otros más positivos, no vayamos a caer en el extremo de creer que solamente pensando positivamente vamos a lograr lo que nos proponemos sin que esto esté acompañado de un trabajo paralelo.

Si lo que hemos percibido a lo largo de la vida nos lleva a tener una autoestima alta, los pensamientos con los que nos calificamos son positivos: nos consideramos valiosos, inteligentes o simpáticos; conocemos exactamente cuáles son nuestras cualidades y las utilizamos sin que esto nos provoque ningún malestar. Estos pensamientos nos ayudan a enfrentarnos a nuestros problemas con la seguridad de que podemos triunfar.

El orgullo y la arrogancia muchas veces se pueden confundir con una auto estima alta. Sin embargo, denotan lo contrario porque la carencia de un buen concepto de sí hace que se exagere el valor que la persona se da. Una característica llevada a ese extremo únicamente confirma lo que dice el refrán: "dime de qué presumes y te diré de qué careces".

Por otro lado, si la evaluación que hacemos de nosotros a partir de nuestras

experiencias es negativa, entonces nuestra autoestima es baja y los pensamientos que tenemos de nosotros son igualmente negativos. Por ejemplo, podemos evaluarnos y sentirnos torpes, tontos o buenos para nada. Esto seguramente bloqueará cualquier intento que tengamos de llevar a cabo cualquier acción por miedo a comprobar que lo que pensamos es cierto y que lo vamos a corroborar.

Son dos las características principales de la autoestima baja:

- . Tener pensamientos negativos sobre uno mismo
- . Tratar de comportarnos de acuerdo a las expectativas de otras personas

### **Tener pensamientos negativos sobre uno mismo**

Tener pensamientos negativos hacia nosotros es, como decíamos al principio, parecido a traer un filtro que tiñe todo lo que somos y hacemos con un color oscuro. Esto nos lleva a experimentar las situaciones de manera negativa aunque algunas veces ni siquiera lo sean.

Por ejemplo, si consideramos que somos una persona poco importante, cuando lleguemos a una reunión y el anfitrión no nos pueda saludar, vamos a comprobar que no somos importantes, aunque la causa de que no nos haya saludado sea que estaba contestando una llamada telefónica. Así una situación que no tenía importancia la vamos a considerar negativa para nosotros.

Otro caso es el de un niño que esté acostumbrado a ser maltratado y a sentir que no lo quieren en su casa. Cada vez que en la escuela su maestra no pueda darle el material que quiere por alguna razón, por estar atendiendo a otros niños, inmediatamente él pensará que ella no lo quiere.

En estos dos ejemplos se ve claramente que la idea que se busca comprobar en cualquier detalle, cuando tenemos una baja autoestima, es la que previamente teníamos, como no ser importante para nadie o no ser valioso ni digno de afecto.

Cuando estamos en esta situación captamos todos los mensajes negativos de nuestro alrededor e ignoramos los positivos, aunque estos sean más numerosos. Incluso podemos llegar al extremo de que aunque captemos los mensajes positivos tengamos una gran resistencia a incorporados como propios, y únicamente se queden como una opinión externa que de casualidad surgió o que se dio porque la persona no nos conocía lo suficiente.

Si nos atrevemos a observar sin prejuicios, veremos que muchas situaciones las deformamos porque de antemano pensamos que van a resultar mal. En pocas palabras, "todo depende del cristal con el que uno mira".

## **Tenemos la habilidad de comprobarlo negativo; démonos la oportunidad de comprobar lo positivo**

Un ejemplo de esto es el de dos amigas que fueron a comer a un restaurante; una con alta autoestima y por lo tanto con un enfoque de la vida optimista, y otra que tiende a tener pensamientos negativos sobre sí misma, y en consecuencia es pesimista. Cada una dio una versión completamente diferente de su experiencia, sintiendo que tenía la razón.

Los hechos fueron los siguientes: llegaron a comer y no había mesa, esperaron un rato y después les consiguieron una cerca de donde había una parrilla y les llegaba humo. El mesero preguntó varias veces si estaban bien.

La amiga optimista al salir dijo que todo había estado muy bien, que inmediatamente consiguieron lugar a pesar de que había mucha gente, que la comida estuvo deliciosa y el ambiente agradable. Tomó en cuenta todos los detalles que consideró alegraron el momento.

En cambio, la pesimista se lamentó de su mala suerte por varios detalles que no le gustaron, pero que a la otra le pasaron inadvertidos, como fue esperar un tiempo largo por la mesa, el humo que llegaba y le molestaba al comer, así como el ruido de tantas personas.

De aquí se desprende que tenemos la capacidad de comprobar lo que pensamos, y por lo tanto, si tenemos la habilidad de comprobar lo negativo, entonces podemos también darnos la oportunidad de intentar comprobar lo positivo, ver el mundo desde una perspectiva más agradable para nosotros y hacernos más ligera la vida.

De tal manera que, para mejorar nuestra autoestima necesitamos revisar todas esas imágenes que tenemos en nuestro interior, nuestras partes positivas y negativas, para poder aceptadas o cambiadas de acuerdo a cómo se ajustan a la situación actual.

## **Tratar de comportarnos de acuerdo con las experiencias de otras personas**

Hay quien siempre se mide en relación a lo que "debería de hacer", de acuerdo a los parámetros de otras personas. Esto es muy común cuando se tiene una autoestima baja.

La palabra "debería" engloba el conjunto de normas e ideas que pensamos que tenemos que cumplir para ser aceptados. Nos acostumbramos desde niños a actuar de acuerdo a lo que aprobaban o rechazaban las personas adultas que estuvieron a cargo de nuestro cuidado y así nos comportamos en la vida adulta.

Muchas veces actuamos en relación con lo que pensamos que los demás están esperando y para poder cumplido tenemos que apegar estrictamente a esos parámetros, negando muchas veces partes de nosotros. Cuando lo hacemos nos convertimos en personas completamente diferentes a lo que somos al no poder utilizar

nuestras potencialidades para ser como otros esperan.

De esta forma dejamos a un lado las partes esenciales que nos dan fuerza, nos distinguen y nos hacen únicos para adaptarnos a expectativas ajenas.

Tener las reglas claras del "debería", sólo es útil cuando están bien establecidas y para tener lineamientos estables, siempre y cuando no nos invaliden.

Sin embargo, cuando la autoestima es baja esto resulta muy atractivo, aún llevándolo al extremo, porque proporciona una gran seguridad saber qué se espera de nosotros. Esto explica la causa por la que muchas personas no pueden vivir sin reglas aun cuando se vean sofocadas por ellas.

Cuando hay demasiados "debería" que cumplir, la situación se vuelve muy limitante porque impide el crecimiento y el estar en contacto con las propias necesidades. Desarrollar nuestras habilidades implica más responsabilidad, inseguridad y riesgo pero, por otro lado, también genera mayores satisfacciones.

Para empezar a construir parámetros que estén más de acuerdo a nuestra forma de ser necesitamos conocernos, aceptar nuestras habilidades y flaquezas, saber hasta dónde podemos llegar, qué es lo que hacemos mejor o nos cuesta trabajo y en qué somos únicos.

Otra cuestión fundamental es estar seguros de que no vamos a ser rechazados por no depender de otros y saber que somos lo suficientemente fuertes como para enfrentar nuestros problemas.

Para cambiar podemos empezar por nuestros pensamientos, ya que al hacerla transformamos nuestra forma de evaluarnos y podemos sentirnos mejor.

Para revisar los pensamientos con los que nos definimos es necesario:

### **Analizar**

Nuestra historia y ver cómo hemos vivido para comprender las circunstancias que nos han llevado a ser como somos y a actuar como lo hemos hecho, y desde ahí constatar si la imagen que tenemos de nosotros corresponde a lo que somos.

### **Establecer**

Si hemos vivido en función de lo que deseamos ser o de anhelos o expectativas ajenas, buscando los "debería" y los "quiero" de nuestra vida.

### **Revisar**

Cuáles de nuestras características han sido calificadas a través del tiempo como positivas o negativas. Es muy importante conocer que el valor de positivo o negativo lo ponemos nosotros según los valores que hemos aprendido en el ambiente en el que nos hemos desarrollado; que nada es absolutamente positivo o negativo y por lo tanto, estos valores son relativos.

Hay características, incluso las catalogadas como muy positivas, que en un momento dado pueden convertirse en negativas. Por ejemplo, un maestro que es líder puede

convencer a grupos enteros de su manera de pensar y pasar como alguien muy valioso; pero su círculo de amigos lo puede considerar como alguien demasiado dogmático y entonces rechazado. Toda cualidad llevada a su extremo puede convertirse en un defecto.

### **Determinar**

Si realmente queremos ser diferentes a lo que somos y por ello tratamos de dar otra imagen. Mostrarnos como alguien diferente a lo que somos genera el temor constante de ser descubiertos, o de que no seamos lo que queremos ser porque corremos el peligro de que la opinión que otros tienen de nosotros sea afectada.

Muchas veces, para no caer en actitudes que no van de acuerdo a la imagen que queremos dar y no hacer patentes nuestros defectos nos criticamos internamente y evitamos expresarnos. Por ejemplo, si una persona sabe que no es bien recibida en un ambiente porque se hace la graciosa, entonces antes de hablar piensa: "me van a criticar, mejor no abro la boca" y se hace pasar como el más serio de la fiesta aunque no lo sea.

### **Revisar**

Si vivimos en función de otros para conseguir su aprobación. A veces tratamos de hacer algo para ser aceptados sin acordarnos de que lo que vale es ser y no hacer.

Una persona vale por sí misma por el simple hecho de ser, independientemente de lo que hace. Si no nos consideramos suficientemente valiosos únicamente por ser personas y por lo que somos, entonces comenzamos a hacer muchas cosas para ser valorados y respetados por lo que hacemos.

Es como si pintáramos con un rodillo nuestra fachada (nuestra vida) para tapar el vacío interior. Sentimos que valemos por el puesto que tenemos, por la gran cantidad de actividades en las que estamos involucrados o por hacer cada vez mejor las cosas y hasta nos volvemos esclavos del trabajo. Pero aunque cada día hagamos más, si tenemos un vacío en nuestro interior nada podrá ser suficiente para llenarlo.

### **Observar**

Si nuestros pensamientos sobre nosotros son positivos o negativos. Debemos enfrentar las experiencias con una mentalidad abierta, sin prejuicios y sobretodo, dándonos la oportunidad de analizadas como lo que realmente son. Podemos aprovechar las ideas que siempre hemos utilizado en nuestra contra, o a nuestro favor.

Al enfocar nuestros pensamientos de una manera más positiva (sin caer en el extremo de pensar sólo sin actuar) encontraremos experiencias positivas que se irán eslabonando en una cadena. Cada vez que alcancemos una experiencia positiva será como subir un escalón que nos pondrá más cerca del siguiente y nos dará la fuerza para buscar otra nueva vivencia y así sucesivamente, hasta que al final este tipo de experiencias nos lleve a tener una alta autoestima.

[

## TÉCNICAS PARA PONER LÍMITES

---

No solamente es necesario tener claro qué es lo que queremos, también es importante comunicárselo a los que se ven involucrados en nuestras decisiones porque ¿cómo pueden los demás saber lo que queremos si es confidencial y lo mantenemos en secreto? Es muy difícil adivinar lo que alguien quiere. Esto sólo lo hacen las madres mientras los niños están pequeños, pero cuando ellos crecen y pueden expresar lo que desean abiertamente dejan de hacerlo.

Para poder ser respetados y dejar de sentirnos víctimas de las situaciones tenemos que comunicar abiertamente nuestras necesidades y cómo queremos ser tratados por los demás.

Establecer reglas y comprender las necesidades mutuas es la base para establecer buenas relaciones. Pero para poner límites necesitamos primero saber qué queremos, hasta dónde aceptamos una determinada situación o si aceptamos hacer algo que no nos gusta.

Todos estos puntos los tenemos muy claros cuando tenemos una alta autoestima porque entonces somos capaces de expresar claramente cuál es el trato que queremos recibir y generalmente, lo hacemos de manera adecuada, haciendo coincidir nuestras palabras con nuestras acciones. Por ejemplo, si queremos que alguien nos deje de molestar debemos decírselo abiertamente y con una actitud de molestia porque si nos reímos no vamos a lograr el efecto deseado.

Además, sentimos que tenemos el derecho de decir lo que nos parece y lo que no y por lo mismo respetamos el derecho de los otros a hacer lo mismo, sin sentirnos ofendidos cuando nos niegan algo. En todo caso buscamos nuestras razones y las de los otros que dieron origen a la negativa.

Por otro lado, el problema de la baja autoestima es que al depender de la opinión que tienen otros de nosotros, no ponemos límites para no entrar en conflicto y no incomodar a la persona de quien dependemos. Nos vamos limitando y no decimos "no" porque lo importante es quedar bien ante los ojos de los demás, aunque a los otros ni siquiera les importe lo que hagamos.

Tratamos de acceder en todo haciendo continuas concesiones que a la larga nos frustran; la situación se convierte en algo imposible de manejar y nos hacen víctimas de lo que ocurre. Esto se hace muy evidente en los niños pequeños porque para ellos toda su seguridad radica en que los acepten. En cierta forma, tener una baja autoestima es seguir siendo niños en lo emocional.

Si tenemos una auto estima baja y no ponemos límites podemos:

### **Caer en una situación donde constantemente nos sentimos víctimas**

Nuestra cultura tiende a favorecer a las personas complacientes. Se confunde decir "no" con ser grosero, egoísta y mal educado. Existe el temor de que una negativa pueda indicarle a los otros que no son importantes, que sus necesidades no valen para nosotros o que no valen la pena.

Esto muy fácilmente nos lleva a estar sujetos a los deseos de otras personas; a convertirnos en víctimas cuando no podemos rechazar lo que nos parece inapropiado. Entre más baja sea nuestra autoestima más estaremos en situación de víctima porque tenemos miedo de decir "no" y entonces la otra persona se ofenda y nos abandone.

Por otro lado, si es a nosotros a quien le dicen "no", sentiremos el rechazo en forma personal, aunque la negativa no tenga nada que ver con lo que nos imaginamos. Por ejemplo, si nos sentimos inseguros, nos sería difícil aceptar que alguien nos diga que no nos puede ayudar porque tiene un compromiso. Lo más seguro es que confundamos esta negativa con ser poco importantes para esa persona.

### **Actuar en vez de hablar**

Con una baja autoestima, ante la imposibilidad de decir "no", actuamos de tal forma que el otro se dé por enterado de nuestra negativa sin necesidad de que lo digamos abiertamente. Una manera de hacer esto es decir "sí" con palabras pero con las acciones decir "no" y aceptar solamente de palabra. Por ejemplo, si un compañero nos pide ayuda en su trabajo y no queremos hacerlo, pero nos sentimos obligados a decirle que sí, podemos tardar lo suficiente como para que él busque ayuda por otro lado. Así no hacemos lo que no queremos y tampoco nos vemos en la necesidad de asumir la responsabilidad de decirle abiertamente que "no".

### **Fingir estar de acuerdo pero no estarlo**

Es otra forma de no tomar la responsabilidad de lo que queremos y de ser complacientes con las demandas de otras personas sin poner límites. Al actuar así nos sometemos, hacemos lo que la otra persona quiere y aceptamos sólo en apariencia. De modo que automáticamente las dos partes son víctimas de la situación, porque el que aparentemente se somete tiene el resentimiento de estar haciendo lo que el otro quiere; pero el otro a la larga también va a ser víctima del resentimiento que generó y esto se va a manifestar de una u otra manera.



## **Actuar de manera agresiva**

Otras veces la única forma en que podemos decir que "no" es de forma violenta porque como nos da tanto miedo la reacción del otro, antes de que actúe nos expresamos de manera dura y agresiva para conseguir lo que queremos. Así, el otro se somete por miedo y nosotros evitamos cambiar nuestra decisión exponiéndonos a que puedan herir nuestros sentimientos.

El enojo que genera miedo es nuestra mejor manera de mantenemos a distancia de otras personas, ya que cuando "su majestad" el enojo aparece todos se alejan. Esta imagen de frialdad y rabia nos mantiene a salvo de mostrar debilidad y de que los demás se den cuenta de que estamos asustados y que también tenemos miedo. Seguimos el principio de "atacar antes de ser atacado".

## **Negar que algo sucede**

Aunque los neguemos, los problemas no desaparecen. Solamente modificando nuestra actitud y poniendo límites pertinentes podremos ir haciendo algo para mejorar nuestra situación. Si no, es como si apagáramos por un momento la corriente eléctrica de una casa porque hay un corto circuito. Todo estará bien mientras mantengamos la corriente apagada, pero en el momento en que la volvamos a prender aparecerá el mismo problema eléctrico que existía antes.

Cuando tenemos baja autoestima uno de los principales problemas para poner límites es que solamente tomamos en cuenta el punto de vista del otro, dándole todo el crédito y no tomando en cuenta nuestras necesidades

Para atrevernos a poner límites necesitamos:

- Modificar lo que siempre hemos hecho y que no nos ha funcionado.
- Liberarnos del miedo a actuar porque nos paraliza.
- Liberarnos del miedo a no ser aceptados si rechazamos algo.
- Estar seguros de cuál es la intención que tenemos cuando rechazamos algo. Dar crédito a nuestras necesidades también nos ayuda a combatir nuestros temores.
- Analizar si nuestra intención es lo suficientemente válida como para seguir adelante a pesar de los obstáculos con los que nos encontramos.

---

## EJERCICIOS "EL PITER PAN" Y "EL BOSTEZO ENERGÉTICO"

---

### "EL PITER PAN"

- 1.- Toma ambas orejas por las puntas
- 2.- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3.- Mantenlas así por espacio de veinte segundos.
- 4.- Descansa brevemente
- 5.- Repite el ejercicio tres veces.



### BENEFICIOS

Despierta todo el mecanismo de audición

Asiste a la memoria

Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria)

Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.

### "EL BOSTEZO ENERGÉTICO"

- 1.- Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula
- 2.- Bosteza profundamente
- 3.- Mientras con tus dedos masajea suavemente hacia delante u hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.



### BENEFICIOS

Oxigena el cerebro de una manera profunda

Relaja el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.

Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.

Activa todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización.

Activa la verbalización y comunicación

Ayuda a la lectura.

Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales de la boca.

---

CUADROS SINÓPTICOS, DIAGRAMAS, ESQUEMAS Y MAPA CONCEPTUAL.

---

Un cuadro sinóptico, un diagrama y un esquema, son otra modalidad del resumen. Aún más, se pueden considerar como un resumen esquematizado: igual que el resumen, presenta la información condensada, con una ventaja adicional: permite visualizar la estructura y la organización del contenido expuesto en un texto, en una clase o en todo un curso.

#### Tipos de esquemas

Existen muchas clases de esquemas, dependiendo del espacio en que se elabore y del tipo de texto que se esté trabajando para sintetizar:

#### Esquema vertical

Se utiliza cuando se trata de un tema extenso en cuanto a contenido y con subtemas que agrupan gran parte de las ideas. Permite utilizar un espacio ilimitado, puesto que está construido de arriba abajo y, en caso de un texto, muy largo, se puede utilizar otra hoja de papel.

Este tipo de esquema es el más recomendado para el estudiante que debe limitarse al espacio que otorga su cuaderno o sus libretas de apuntes, que, por lo general son angostos y largos, además de facilitar el orden al visualizar inmediatamente su estructura, destacando los títulos y subtítulos.

Si está bien confeccionado debe caber en una hoja, contener la información más importante con las mínimas palabras posibles y ser perfectamente coherente y comprensible.

#### Esquema de llaves a flechas

Es recomendable utilizarlo cuando existen muchas subdivisiones. Son más títulos que ideas, no permite escribir demasiado pues utiliza un espacio de izquierda a derecha que limita la cantidad de datos y no permite seguir escribiendo en otra hoja de papel, por lo que al final la escritura queda muy junta en el margen exterior de la hoja.

Este tipo de esquemas es muy utilizado por el profesor, que por lo general cuenta con uno, dos o tres metros de pizarrón que le permiten un desplazamiento horizontal. Desafortunadamente para el alumno que trata de copiarlo le resulta impracticable transferirlo a su reducido espacio en el cuaderno.

#### Diagrama

Es el esquema que sintetiza el contenido en la forma más gráfica. Presenta sólo palabras concepto en forma gráfica, mostrando las relaciones entre las partes.

Este tipo de esquemas se usa preferentemente para organigramas, clasificaciones, jerarquías, pero no permite frases ni oraciones completas, es el más sintético de todos.

## Estrategia para la confección de un esquema

- . Haga leer dos veces la lección, una para comprenderla y otra para subrayarla, dominando su contenido antes de empezar.
- . Pida poner títulos, subtítulos o apartados; para agrupar las ideas principales que vayan de lo general del tema a lo particular o complementario del mismo.
- . Insista en fijarse en las palabras clave subrayadas, porque señalan las ideas que se encontraron en cada párrafo al leer el texto; estas conforman el contenido del esquema.
- . Pida colocar números y letras a los contenidos para ordenar jerárquicamente las ideas a fin de agrupar las que pertenecen a una misma categoría.
- . Enseñe a estructurar la información de tal manera que se pueda visualizar la información al primer golpe de vista, reteniendo las relaciones e importancia jerárquica de los contenidos y con un equilibrio o predominio de lo blanco del papel sobre lo escrito.
- . Pida escribir con las propias palabras, lo que demostrará que hemos comprendido las ideas expuestas, expresando sólo las más importantes, pues el esquema es la gran síntesis ordenada jerárquicamente. Poner cada idea en una línea aparte, en un renglón y precedida por un guión, lo que conforma un desarrollo vertical, ordenado y fácil de retener.
- . Ejercite expresar las ideas en palabras clave que representan los conceptos más significativos y, a partir de ellas, se puede reconstruir toda la información.

Recuerde, el esquema:

- . Es la síntesis ordenada en forma de gráfico.
- . Contiene títulos y subtítulos.
- . Está subordinado con números y / o letras.

## Mapa Conceptual

El mapa conceptual es un recurso esquemático.

Sirve para:

- . Representar un conjunto de significados y las relaciones entre los conceptos de los contenidos externos y los conocimientos que ya se tienen.
- . Planificar y regular las estrategias en el proceso de aprender.

El mapa conceptual consta de tres partes:

- . Conceptos. Ej. libro - atmósfera - animales - etc.
- . Palabras de enlace. Ej. es - para - tienen - son - están - etc.
- . Proposiciones. Ej. "Es una ciudad industrializada"

Recordar:

- . Organizar un mapa conceptual equivale a visualizar y expresar tanto las relaciones

entre conceptos como los conceptos mismos.

### Estrategia

- Leer atentamente el texto
- Subrayar con dos líneas el concepto más importante
- Subrayar con una línea los conceptos que siguen en importancia, no subrayar las palabras de enlace.
- Ordenar en el mapa los conceptos en forma jerárquica, de lo más amplio a lo más específico (usar sólo los más importantes)
- A partir de un mapa conceptual, reconstruir el texto. (Esto sirve para comprender y retener mejor la materia).

### Ejemplo:

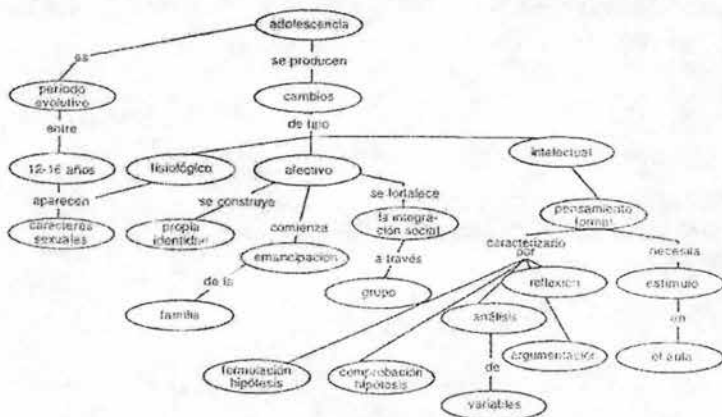
Texto:

- . Los alimentos entran por la boca al aparato digestivo
- .- En la boca están los dientes, la lengua y las glándulas salivales.
- .- La lengua es un pequeño órgano musculoso con unos bulbos que son las papilas gustativas.
- .- Las glándulas salivales producen la saliva.

### Mapa Conceptual:



Observar el siguiente mapa conceptual y, a partir de él, redactar el texto.



## AUTORESPECTO

---

Se define como una actitud de consideración hacia las personas. Si nos respetamos a nosotros mismos, podremos pedir respeto y respetar a los demás.

Para lograr respetarnos, el primer paso es no criticarnos. Si continuamente estamos en nuestra contra debilitamos nuestra estructura, de tal manera que podemos llegar a paralizarnos.

Si somos severos con nosotros de la misma manera vamos a ser estrictos con otras personas pero, sobre todo, sentiremos que los otros son igualmente críticos hacia nuestra persona y estableceremos un círculo vicioso. Como resultado, nos volvemos víctimas de lo que imaginamos que los otros dicen.

Cuando más nos criticamos es cuando nos equivocamos, entonces nos hacemos los mismos reproches que oímos de labios de las personas que nos educaron; lo que nos repetían nuestros padres, compañeros o hermanos si no les parecía lo que hacíamos. Todo eso se quedó grabado dentro de nosotros como un disco y lo activamos cada vez que sentimos que hacemos algo mal.

Con una autoestima baja este disco se activa todo el tiempo, aun sin darnos cuenta. Antes de hacer algo y fallar ya nos estamos diciendo que no podemos o que no vamos a tener éxito.

¿Cómo nos comportaríamos si fuéramos nuestro mejor abogado y pudiéramos contestar a esas voces internas que continuamente nos están juzgando y prediciendo lo peor para nosotros? Sería de gran ayuda poder defendernos de esas voces, dejar de oírlas y en su lugar nos pudiéramos decir que lo que hacemos o cómo lo hacemos es digno de respeto.

Todos podemos cambiar esa crítica interna que nos limita, lastima e impide nuestro desarrollo porque tenemos derecho a equivocarnos y a aprender de la experiencia. Sólo si trabajamos y nos empeñamos en lograrlo podremos mejorar nuestra autoestima

El respeto y la validación que nos damos son la base para cambiar. Validarnos quiere decir que:

No nos criticamos. Porque damos por hecho que actuamos lo mejor que podemos con los elementos que tenemos en ese momento y que si nos equivocamos podemos tratar de hacerlo mejor la siguiente vez.

Consideramos que nuestros pensamientos y sentimientos son dignos de respeto. Por lo

mismo, cuando los expresamos no los censuramos sino al contrario, tomamos el tiempo necesario para escucharlos porque son ellos los que nos van a permitir estar en contacto con nuestras necesidades. Solamente si las conocemos vamos a poder satisfacerlas.

De niños necesitamos siempre de la aprobación externa para sentirnos bien, pero de adultos esta aceptación tiene que venir de nosotros mismos, de acuerdo a los valores, metas y objetivos que tengamos.

Si nos respetamos como personas, nos queremos, valoramos y no nos criticamos por lo que decimos o hacemos. De tal manera que nos sentiremos seguros y también vamos a poder pedirle a los demás que nos respeten.

Podemos, entonces empezar por darnos la oportunidad de ser nosotros mismos cuando estemos ante los demás, sin tener miedo a la crítica.

Nuestra seguridad dependerá básicamente de que aceptemos nuestras ideas y sentimientos, no de que los aprueben otras personas o de la opinión que ellas tengan de nosotros.

Si respetamos nuestras necesidades y aceptamos cómo somos podremos basar nuestra confianza en todas nuestras potencialidades y responder con la totalidad de lo que somos. Necesitaremos repetirnos una y otra vez que somos dignos de respeto hasta que lleguemos a sentirlo y a ponerlo en práctica.

Después de lograrlo podremos exigir respeto de parte de los otros y nunca más volveremos a permitir estar en el lugar de víctimas.

---

EJERCIO "LA MALETA DE LA VIDA"

---

**Objetivo:**

Identificar en sí mismo(a) alcances y limitaciones

Iniciar la actividad especificando el objetivo a cumplir en este ejercicio.

Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos, que cada individuo tiene un valor muy especial por el sólo hecho de ser hombre o mujer, y que de cada quien depende ir aumentando las características positivas de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas.

Distribuir a cada adolescente una hoja blanca con una maleta y un baúl dibujados, así como lápices o colores.

Pedir que escriban en el baúl "lo que dejo" y en la maleta "lo que me llevó".

Indicar al grupo que imaginen que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida, y que necesitan hacer una maleta también muy especial para que viajen con éxito.

Especificar que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en sí mismos(as) aquellas características que cada adolescente suponga que le servirán para su viaje, dibujando o describiendo tales características en la maleta.

Aclarar que así como se eligen los vestidos o trajes más bonitos para ir de viaje, así tendrán que identificar en sí mismos(as) las características más positivas, descartando las negativas, las cuales deberán ser descritas o representadas en el baúl dibujado en la hoja. Dar 10 minutos para cada actividad.



---

**EJERCICIOS DE ATENCIÓN “p,d,q, b”**

---

**INSTRUCCIONES:**

- 1.- Frente al acetato realizarán los siguientes ejercicios
- 2.- Cuando vean una “p”, deberán pronunciar la letra, flexionar y levantar la pierna izquierda, como si sus piernas fueran el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
- 3.- Si ven una “d”, pronúncienla y muevan sus brazos derechos hacia arriba, como si sus brazos fueran el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.
- 4.- Si ven una “q”, pronúncienla y muevan su brazo izquierdo hacia arriba.
- 5.- Si ven una “b”, pronúncienla y muevan su brazo izquierdo hacia arriba.
- 6- Hagan el ejercicio a su propio ritmo; si se equivocan, sacúdanse y vuelvan a empezar, aumentando la velocidad.
- 7.- Repetir el ejercicio de abajo hacia arriba.

**BENEFICIOS:**

Ayuda a corregir el área sensoriomotora  
Mejora la coordinación entre la vista , oído y sensación.  
Alerta el cerebro.

**p d q b d p p b**

**p p b q b p q p**

**d p b p b p q d**

**p q d p q d q b**

---

## TÉCNICA PARA TOMAR APUNTES

---

Tomar Apuntes es una técnica de trabajo intelectual, necesario para mejorar la atención en clase, facilitar el repaso, desarrollar el interés por la materia y retener la información.

Consiste en escuchar activa y comprensivamente para captar las ideas principales del que expone, escribiendo en oraciones completas, breves y claras los contenidos, definiciones, características, antecedentes, procesos, etc. Que expresa el profesor, dejando espacio para reorganizar y completar al término de la clase.

### “Reglas para Tomar Apuntes”

**1. Antes de la clase:** Lee tus apuntes de la clase anterior y el material de tu libro de texto, que refiere a la clase que vas a tomar. Si te surgen preguntas: anótalas y si no, haz un esfuerzo por hacerlas. Llega a clase con todo lo que necesitas.

### 2. Durante la clase:

Escucha activamente, con los sentidos alertas y empleando al máximo la atención para comprender lo expuesto.

Escucha con atención y a nota – usa abreviaturas – los puntos que consideres más importantes de cuanto dice el profesor.

Relaciónalo con los temas de interés...

Pregúntate: ¿A qué se refiere el tema?

¿Cuál es la idea principal?

¿En qué otras ideas se apoya?

¿Qué ideas se derivan de la idea principal?

Pregunta y comenta: todo lo que consideres que viene al caso y que te interesa o te inquieta.

Relaciona lo que escuchas y anotas con los requisitos de la materia en cuestión. Por ejemplo: si es la clase de Química, fija tu atención en las fórmulas y los procesos. Organiza esta información de manera accesible. Para esto puedes recurrir a esquemas y a cuadros sinópticos; de tal forma, que percibas claramente:

- qué es lo relevante del tema
- qué es lo accesorio
- y cómo se relaciona el tema con las demás partes.

Es decir, se trata de evitar que escribas absolutamente todo lo que escuches. Pon especial atención en los detalles importantes, conclusiones y resúmenes que haga el profesor durante la clase.

**3. Después de la clase.** Repasa, corrige y completa adecuadamente los apuntes que hayas tomado, lo más pronto que puedas, que es la única manera de disminuir el

olvido. Para poder anotar, corregir y/o completar tus apuntes te sugerimos dividir verticalmente las hojas del cuaderno donde tomas apuntes; así, del lado (derecho si eres diestro o izquierdo si eres zurdo) tomas apuntes y en el otro anotas comentarios, preguntas, ejemplos, síntesis, esquemas, etc. Inclusive las dudas que te surjan al estar repasando.

## CONCLUSIONES

La autoestima es parte importante del desarrollo de cada ser humano. Cuando se es pequeño, los padres se encargan de hacer crecer día con día este sentimiento (en el mejor de los casos), sin embargo cuando se presentan los cambios físicos y psicológicos de la adolescencia parece existir un gran abismo, entre lo que se cultivó en ese ser desde pequeño y lo que tiene que vivir ahora que es adolescente. Es aquí cuando surge el gran descontrol por parte de los padres y de los mismos jóvenes quienes frecuentemente toman caminos equivocados.

La escuela es el segundo lugar (el primero es la familia) donde los jóvenes forman la imagen de sí mismos, afirman valores, actitudes, intereses, etc. a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico.

A través de mi observación como orientadora en el Colegio Militarizado Moderno Alarid, me di cuenta que la mayoría de los estudiantes carecen de autoestima, y seguridad en sí mismos, manifestada a través de actitudes como apatía hacia el estudio, rebeldía hacia autoridades del colegio (maestros, directores, oficiales, etc.), bajo rendimiento académico, comentarios de ellos mismos quejándose de sus padres, de su escuela, maestros y hasta de su poca pertenencia o identificación con su escuela ya que su llegada al Colegio fue contra su voluntad (aproximadamente del 80%) como decisión de sus papás quienes decidieron corregirlos a través de una institución militarizada.

Por lo anterior, considero de gran importancia el presente taller, porque tiene como objetivo darle a los alumnos la oportunidad de reflexionar al respecto y darles nuevos elementos en su vida, haciendo que ellos reflexionen y se esfuercen por lograr sus objetivos y de esta forma se rescaten a sí mismos, influyendo en su desempeño académico.

El taller busca contribuir al cambio y transformación que día a día vive nuestra juventud, la cual a veces sentimos que se nos va de las manos hacia rumbos muy escabrosos de los cuales hasta en nosotros provoca confusión y no sabemos como ayudarlos a salir.

Siendo una de las finalidades de la Orientación, la de asegurar la funcionalidad de los aprendizajes, su conexión con el entorno próximo y con el futuro previsible de los alumnos, es necesario que durante la aplicación del programa, el Orientador trabaje directamente con los alumnos en cuestión, esto le permite guiar, vigilar y modificar adecuadamente los procesos de cada uno de los alumnos.

Por otro lado, la Orientación le permite realizar una evaluación cualitativa de los avances, donde puede observar directamente el desarrollo de los alumnos, además trabaja con ellos el aspecto de personalidad, esto es, que el profesional debe motivar a los alumnos para que puedan desarrollarse de una manera más eficaz y sobre todo, si es necesario que los alumnos modifiquen su actitud ante el estudio y los vicios que les han ocasionado un mal aprendizaje.

Es importante también, que a través de la adecuada motivación el estudiante pueda darse cuenta o redescubrir su capacidad ante el estudio; una vez que el educando logre esto, reforzará también su autoconcepto; lo que nos lleva a lograr una intervención más integral.

Respecto al desempeño académico no debemos pensar que si un alumno que no desarrolló sus habilidades antes de los 14 años es ya un caso perdido. Trabajos como este nos da la oportunidad de realizar una intervención con los asuntos, que muchas veces, se consideran imposibles de resolver. No hay que perder de vista las intervenciones para la mejora del estudio deben tener en cuenta la dimensión motivacional del alumno, que puede mediar entre el conocimiento de una estrategia y su puesta en práctica. Los alumnos difícilmente se involucrarán en una tarea a través del uso de las estrategias más adecuadas si no valoran el aprendizaje.

Si bien es cierto, este es un trabajo de intervención a un problema específico y detectado del nulo o poco desarrollo de habilidades para el estudio de los adolescentes, se trabaja con ellos que ya presentan dicho problema, pero nos parece importante mencionar que la solución principal se encuentra en la prevención, es decir, que los alumnos, ciertamente, deben desarrollar dichas habilidades en los últimos grados de educación primaria, por lo que es necesario trabajar más con docentes de dicho nivel para que estén conscientes de la importancia que tiene el enseñar a sus alumnos a aprender.

La enseñanza de habilidades debe darse junto con la de los contenidos del currículum y no de manera separada. Por ello es necesario preparar más a los docentes en la propia formación de las habilidades.

Debemos pensar que las escuelas tienen que funcionar para que los alumnos retengan y desarrollen un aprendizaje más comprensivo y reflexivo haciendo un uso más activo del conocimiento; deben ser un contexto de oportunidades de aprendizaje que busquen construir y reconstruir conocimientos al enseñar a sus estudiantes a pensar, con objetivos a corto y

largo plazo, en donde su autoestima les dé fortaleza para enfrentarse a los desafíos de la vida y su derecho a ser felices.

Solo nos queda dejar abierta una reflexión para trabajos futuros, ya sea de intervención o de prevención. Si enseñamos a nuestros alumnos a manejar su proceso de aprendizaje, es decir, que aprendan a aprender, tendremos alumnos más reflexivos, críticos, creativos y con un pensamiento más profundo, además, de retener, comprender y aplicar el conocimiento para llegar a un aprendizaje más significativo.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, Kubli E. (1995). Elige la autoestima México: Árbol.

Álvarez del Real, M. (1990). La memoria: métodos para desarrollarla Panamá: América.

Álvarez Rojo V.(1992). Orientación Educativa y Acción Orientadora. Relaciones entre teoría y la práctica. Madrid: Eros.

Anderson J., Durston B. Poole M. (1988). Redacción de Tesis y Trabajos Escolares (13ª impresión) México: Diana.

Barhydt E. Y Barhydt H. (1999). Autoayuda para jóvenes. Mejora el rendimiento y aumenta la autoestima Madrid: Mandala.

Bisquerra, R. (1996). Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica. Barcelona : Boixareu Universitaria.

Branden, N. (1997). Como mejorar su autoestima. (Tr. Leandro Wolfson). México : Ed. Paidós.

Branden, N. (1994). El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. México: Paidós.

Castañeda, L. (2003). Un plan de vida para jóvenes ¿Qué harás con el resto de tu vida? México: Poder.

Castro Posada, J. A. (2000). Guía de autoestima para educadores Salamanca: Amaru.

Cava M.J. y Musitu G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.

Drevillón, J (1974). Orientación escolar y vocacional. Barcelona: Laia.

Erikson, E. H.:(1993) Infancia y Sociedad. (12ª ed). Buenos Aires: Lumen-Horme.

Fierro, A. (1997). Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente. ICE7HORSORI.

Gal, R. (1980). La Orientación Escolar. Buenos Aires: Kapeluss.

García- Huidobro B, Cecilia, et. Al. (1999): A estudiar se aprende, México: Alfaomega.

Hernández Samperi. (2003). Metodología de la Investigación (3ª ed) México.: Mc Graw Hill.

Herrol L. G. (1991). El arte de aprender a estudiar México: Trillas.

Hoffman Loui, Paris Scott, Nay Elizabeth (1997.) Psicología del desarrollo México: Mc Grae Hill.

Hurlock, E. (1987). Psicología del adolescente Buenos Aires: Paidós.

Ibáñez Brambila, B (1995). Manual para la elaboración de tesis Consejo Nacional para la enseñanza e Investigación en Psicología México: Trillas.

Ibarra, Luz Ma. (2001). Aprende mejor con Gimnasia Cerebral México:Garnik

Jiménez, G.R. y Porra, V.R. (1997). Modelos de acción pedagógica España: Aljibe.

Kasuga de Y., M.A:D. , Gutierrez C. Muños H. (1999) Aprendizaje acelerado Estrategia para la potencialización del aprendizaje México: Tomo.

Knapp, R.H. (1986) Orientación del escolar. Madrid: Morata



Maier Henry(1984) Tres teorías sobre el desarrollo del niño Erikson, Piaget y Sears Buenos Aires: Amonurt.

Martí, E. y Onrubia, J. (coord.) Fierro, Alfredo, Mercè ,García-Mila, Gispert, Inés (1997) Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente. Barcelona España: ICE/ HORSORI.

Muss, R. E. (1989) Teorías de la adolescencia Buenos Aires: Paidós.

Muss, R. E. (1989) Teorías de la adolescencia, Buenos Aires: Paidós.

Muss, Rulf. (1984) E. Teorías de la adolescencia México: Paidós.

Nava, Ortiz J. (coord.)(1993). La orientación educativa en México Documento Base México: Asociación Mexicana de profesionales de la orientación. A.C. (AMPO).

Olcese Salvatecci, Alfieri (2002): Cómo estudiar con éxito México: Alfaomega.

Palladino, Connie (1992). Desarrollando la autoestima México: Iberoamérica.

Papalia E. D. (2001). Psicología del desarrollo México: Mc Graw Hill.

Pick de Weiss, Susan y Vargas, Elvia. (1990).. Yo adolescente; respuestas claras a mis grandes dudas. (3ª ed.). México : Ariel.

Reuchlin M. (1992). La orientación escolar y profesional. Barcelona: Oikos-Tau.

Risk, Tomas M. (1967). Teoría y práctica de la enseñanza en las escuelas secundarias. (Tr. Ramon Alcázar de la Cerda). México: hispanoamericana.

Rivas, Francisco. (1998). Psicología Vocacional: enfoque del asesoramiento. Madrid : Ed. Morata.

Rodríguez Estrada, M. Autoestima: (1988).Clave del éxito personal Serie: Capacitación Integral 2ª ed. México:

Rodríguez, María Luisa y Gras T. Manuel (1986) Modelos de Orientación Profesional en el aula Barcelona:Oikos-Tau.

Rodríguez, María Luisa. (1991). La orientación Educativa (2ª ed.). España: CEAC.

Rogers, Carl. (1984). Orientación psicológica, psicoterapia: fundamentos de un enfoque centrado en la persona. (3ª ed.).(Tr. Pilar Duran). Madrid: Paidós.

Rosales Rojas (1993),Objetivos de la Educación Secundaria México: Paidós.

Taylor S. J. y R. (1986). Bogda Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de significados México, Paidós.

Secretaría de Educación Pública. (1989-1994). Programa para la modernización educativa (Poder ejecutivo federal).

Secretaría de Educación Pública. (1998). Temas de Orientación Educativa para Primeros Y segundos Grados de educación Secundaria. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública. (1989-1994). Educación media superior en México. Modernización educativa (t.4). México: SEP.

Stake, Robert E. (1988). Investigación con estudio de caso (Trad. de: The Art of case study research) Madrid: Morata.

Tood, Luis Eugenio (1990). Historia de la educación en México México: Hispanoamérica.

Verduzco Álvarez, M. Moreno López, A. (2001). Autoestima para todos México: Pax México.