



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**"LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE
APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO
EDUCATIVO INTERNATIONAL"**

**SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR:
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGIA
P R E S E N T
XOCHITL MARIA DE LA PAZ FRAGOSO TORRES**

ASESORA: PROFESORA NORA HILDA TREJO DURAN

ACATLAN, ESTADO DE MEXICO





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

DEDICATORIA

A la Profesora Nora Hilda

Gracias

Por darme su apoyo, su
tiempo y paciencia en la
elaboración de este trabajo.

A tí Tere^t

Te dedico de corazón
este trabajo, sin tí no
hubiera sido posible

Te quiero Mucho Tere.

A mis Padres:

Con su apoyo y ejemplo de
perseverancia lograron que
jamás me diera por vencida.

Los Amo.

A mi esposo e hijos:

Gracias por darme su tiempo,
por regalarme horas que les
perteneían, por estar conmigo
en todo momento é impulsarme
a conseguir mi más anhelada meta.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLAN

PROYECTO DE TITULACION DEL SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR:

"LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE APRENDIZAJE DE
LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO EDUCATIVO INTERNATIONAL"

AREA PSICOPEDAGOGIA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A

XOCHITL MARIA DE LA PAZ FRAGOSO TORRES

ASESORA: PROFESORA NORA HILDA TREJO DURAN

Vo. Bo. _____

ACATLÁN, ESTADO DE MÉXICO OCTUBRE DE 2004

INDICE

CAPITULO 1 METODOLOGIA

1.1 Descripción de la población	7
1.2 Diagnóstico	10

CAPITULO 2 ADOLESCENCIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

2.1 Definición de adolescencia	13
2.2 Cambios físicos y psicológicos	14
2.3 La orientación de los escolares	17
2.4 La orientación educativa	19
2.5 La orientación en el sistema educativo estatal	20
2.6 Funciones sociales del orientador	24

CAPITULO 3 AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE EN LOS ADOLESCENTES

3.1 Definición de aprendizaje	25
3.2 Aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo	25
3.3 Motivar para aprender	34
3.4 Definición de autoestima	40
3.5 Elementos de la autoestima	48
3.5.1 Autoconocimiento	49
3.5.2 Autoconcepto	49
3.5.3 Autoevaluación	51
3.5.4 Autoaceptación	51
3.5.5 Autorrespeto	53
3.6 Relación entre autoestima y aprendizaje	54

CAPITULO 4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

4.1 Acción orientadora desde el modelo de intervención por programas	60
Carta descriptiva	63
4.2 Área autoestima	68
4.3 Área motivación	101
4.4 Área aprendizaje	104
Mensaje final al grupo	109
Conclusiones	110
Bibilografía	112
Anexos	

INTRODUCCIÓN:

Hemos visto que los alumnos presentan diferentes estados de ánimo como depresión, tristeza falta de interés y que no tienen confianza en sus capacidades, todo esto afecta en su aprendizaje escolar, es notorio que aquellos alumnos con problemas familiares tienen baja autoestima ya que no son motivados a realizar sus trabajos académicos, los papás no asisten a juntas, si el alumno presenta problemas de reprobación los padres de familia no se presentan.

Me enfocaré a analizar y distinguir si la falta de autoestima provoca problemas en el aprovechamiento escolar, de tal forma que los alumnos distingan sus capacidades para las distintas materias, ya que el tener una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social, se ha visto que los adolescentes con problemas de autoestima, no desarrollan todas sus capacidades académicas, es decir, presentan problemas de reprobación, escaso aprovechamiento escolar y deserción, suelen estar llenos de pensamientos negativos referentes a sí mismos.

También se debe de considerar que el grado de autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales, los amigos son importantes en la conformación de la autoestima del adolescente, así que cuando saben que se tiene interés por ellos, que se les quiere, su autoestima es alta, si se les critica continuamente pueden empezar a dudar de su capacidad, creer que en la vida no tendrán éxito. (ACETATO no. 2)

Por lo anterior se considera que autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos y consiste en:

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

Por lo tanto autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad¹, el estudio de caso tiene como finalidad diseñar un curso de autoestima que fomente el aprendizaje de los alumnos del Instituto Educativo Internacional y la problemática central planteada es:

¿De qué manera la autoestima es un factor que influye en el aprendizaje de los alumnos del Instituto Educativo Internacional?

De la problemática central se derivan otros cuestionamientos, entre los que destacan: ¿de qué forma afectan los cambios físicos y psicológicos al adolescente en su autoestima?, ¿es la autoestima un factor determinante para el aprendizaje de los alumnos?, ¿qué elementos intervienen para la conformación de una alta autoestima?, ¿qué elementos debe contemplar una propuesta de Intervención Pedagógica que se ajuste a las necesidades del Instituto Educativo Internacional?

Después de plantear la problemática, mencionaré cuál es la hipótesis del estudio de caso: Si la autoestima es un factor de aprendizaje entonces influye en el desempeño académico de los alumnos del Instituto Educativo Internacional.

¹ Branden Nathaniel. El poder de la autoestima... Edit. Paidós, México 1992, p. 36 y 45

El objetivo general para la propuesta es el siguiente:

Diseñar una propuesta de intervención pedagógica en autoestima que fomente el aprendizaje en los alumnos del Instituto educativo Internacional.

Los capítulos se desarrollarán de la siguiente manera:

Capítulo 1 describiré la metodología para la elaboración del estudio de caso

Capítulo 2 identificaré los cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia, así como, definiré la orientación educativa.

Capítulo 3 describiré la relación entre autoestima y aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo.

Capítulo 4 diseñare una propuesta de intervención pedagógica para los alumnos del Instituto Educativo Internacional.

Los autores que han escrito sobre el tema son Erikson, Piaget, Mauro Rodríguez Estrada, Schurtman, Ausubel, entre otros, me interesó investigar la problemática que existe entre autoestima como factor de aprendizaje en los alumnos, se consideró tomar como referente al cognoscitivismo y diferentes teorías de autoestima, también la teoría de Erikson en cuanto a la formación de identidad se refiere.

En este capítulo se explicará la metodología a seguir y después cómo se elaboró el diagnóstico para el estudio de caso.

CAPITULO 1 METODOLOGÍA

La metodología que guiará este trabajo es la investigación descriptiva, de la cual se obtiene información actual de los fenómenos, pretende precisar la naturaleza de una situación tal y como existe en el momento de estudio.²

Se tomará en cuenta el estudio de caso para la propuesta de intervención pedagógica, recordando que en el estudio de caso el educador realiza una investigación intensiva de una unidad social, que puede ser un individuo, familia, grupo, institución social o comunidad, en este caso se realizará de los alumnos del Instituto Educativo Internacional.

Se describirá a la población para tener un panorama más amplio del estudio que se va a realizar.

1.1 Descripción de la población

El Instituto Educativo Internacional se encuentra ubicada en av. Miguel Hidalgo no. 127 en Santiago Tepalcapa, Cuautitlán Izcalli, Estado de México, pertenece a la zona escolar no. 6, está incorporada a la SEP.

La población a la que se dirige el estudio de caso es de secundaria, la matrícula es de 180 alumnos en su mayoría son mujeres, se aplicará a los alumnos de tercer año de secundaria, son una población mixta.

La institución tiene todos los niveles educativos desde preescolar hasta licenciatura, la estructura de la escuela es la siguiente: está compuesta por dos edificios de 5 pisos cada uno de ellos, el primero tiene desde preescolar hasta preparatoria, en el segundo se imparten las licenciaturas, tiene además una cafetería, dirección general, estacionamiento y cancha de fútbol rápido.

(ACETATO NO.3)

² Hernández Sampieri Roberto et. al Metodología de la investigación. Edit. Mc Graw Hill, p. 45

La misión que tiene la escuela es ofrecer servicios educativos de calidad en todos sus niveles.

La visión es la escuela ofrecerá todos los niveles educativos del sistema educativo nacional con calidad.

Los objetivos son:

1º. Ser más aptos, es decir, más eficientes en la práctica educativa

2º. Ser más grandes, tener una población cada vez más grande y satisfecha de los servicios que se ofrecen.

3º. Ser más fuertes, con los servicios de calidad y la capacitación constante de su personal se pretende como empresa cumplir este objetivo.

Apoyar a los adolescentes a fortalecer su autoestima es labor del pedagogo en su práctica educativa, en el Instituto Educativo Internacional tiene una función de profesor de asignatura en la materia de Formación cívica y ética, sin embargo le compete todo lo referente al desarrollo psicológico, sociológico y cognoscitivo de sus alumnos.

La escuela no cuenta con un departamento de psicopedagogía, la función del orientador(a) la realiza el maestro(a) de la materia de Formación Cívica y ética, las funciones del orientador no están delimitadas, ya que se realizan labores administrativas, cubrir grupos, vigilancia en la disciplina, canalización de alumnos con problemas psicológicos, por lo tanto corresponde a esta figura guiar y conducir a los alumnos a conocerse a sí mismos y al mundo que les rodea.

Existe la orientación preventiva en cuanto se realizan canalizaciones de los alumnos que presentan problemas de conducta y emocionales, debe de quedar claro que los problemas de aprendizaje son atendidos por la orientadora.

El Instituto tiene un modelo de aprendizaje tradicionalista ya que es el maestro el que da los conocimientos, no los genera, en el aspecto de la disciplina tiene un sistema conductista que en la mayoría de los casos aplican los maestros, se aplican refuerzos positivos y negativos hacia los alumnos, se realizan contratos conductuales para los alumnos que presentan problemas de aprendizaje y de conducta, para éstos alumnos también se utilizan los seguimientos académicos.

Esta propuesta de intervención tienen una función de ayuda para que el orientado consiga su adaptación en cualquier momento de su vida y en cualquier contexto, en este caso en la escuela, también tiene una función educativa para reforzar en los orientados todas las técnicas de resolución de problemas, adquisición de confianza en las propias fuerzas y debilidades, en este caso para que aumenten su autoestima, reconozcan sus potencialidades para el aprendizaje.

La propuesta considera que se deja de lado el aspecto afectivo con los alumnos, Kehas criticó esta problemática, ya que sólo se atiende a los alumnos con problemas de conducta y de aprendizaje, este autor propone desarrollar la comprensión del yo, realizar un examen individual y criticar las actitudes hacia uno mismo.

En la identificación de las necesidades de los alumnos encontramos primero que la problemática es un aspecto afectivo, ya que hemos notado que los alumnos presentan diferentes estados de ánimo como depresión, tristeza, falta de interés y no tienen confianza en sus capacidades, todo esto afecta en su aprendizaje escolar.

Finalmente la problemática que se identificó es la influencia de la autoestima como factor de aprendizaje de los alumnos del Instituto Educativo Internacional, por tal motivo se pretende diseñar una propuesta de intervención pedagógica que fomente el aprendizaje de estos alumnos.

1.2 Diagnóstico

El diagnóstico que sustenta este estudio de caso es el aprovechamiento escolar que tuvieron los alumnos durante el ciclo escolar, ya que los promedios grupales se mantuvieron en un nivel bajo de aprovechamiento; el seguimiento académico de los alumnos indica falta de interés en sus materias, en la actualización de las fichas biopsicosociales existe un incremento de alumnos canalizados al psicólogo por problemas de conducta y emocionales, entre los que destacan depresión, falta de interés y disminución de autoestima.

De acuerdo con lo anterior el orientador debe estar implicado en 4 tareas generales para la elaboración de una propuesta de intervención pedagógica y son las siguientes ³:

1º. La evaluación de las necesidades se llevó a cabo mediante los resultados de los alumnos.

2º. La planificación y diseño del programa se hizo mediante la revisión de manuales de intervención pedagógica, así como, la consulta de material bibliográfico.

3º. Implementación del mismo en los contextos naturales, la población que lo requiere son los alumnos de tercer grado de secundaria de esta escuela.

4º. Evaluación de los diferentes elementos implicados en el diseño, aplicación y revisión en su caso del programa.

Para la investigación el fundamento teórico es el enfoque cognitivo- conductual, identifica la conducta que se pretende cambiar, en este caso es:

Diseñar una propuesta de intervención pedagógica en autoestima que fomente el aprendizaje en los alumnos del Instituto Educativo Internacional, este modelo de intervención será intraescolar ya que está dirigido a los alumnos y en cuanto a procesos será el desarrollo de la afectividad(en este caso autoestima).

³ Rodríguez M. María Luisa. Modelos de orientación profesional en el aula. Edit. Oikos- tau, Barcelona 1986, p. 11-40

En este capítulo definimos la metodología a seguir para el estudio de caso, también se realizó una descripción de la población. En el diagnóstico se planteó la problemática detectada por medio del aprovechamiento grupal.

En el siguiente capítulo se definirá a la adolescencia, sus cambios físicos y psicológicos que permitan describir la población a la que se dirige el estudio de caso.

También se mencionarán los aspectos de orientación educativa que intervienen en la formación del alumno. Se definirá en que consiste la orientación educativa, la orientación educativa en el sistema educativo estatal, recordemos que la escuela se encuentra ubicada en el estado de México y por lo tanto es estatal.

Finalmente describiré y definiré las funciones sociales del orientador hacia los alumnos.

En el capítulo anterior se describió a la población del estudio de caso y se definió el diagnóstico que sustenta este trabajo.

En el presente capítulo definiré a la adolescencia, así como, los cambios físicos y psicológicos propios de este periodo. Después definiré y explicaré la orientación educativa, primero desde un panorama general y posteriormente en el sistema educativo estatal; mencionaré la importancia de la orientación educativa en la adolescencia.

Al iniciar el presente capítulo surgieron cuestionamientos como los siguientes:

¿Por qué es necesaria la orientación educativa en los escolares?

¿Cuáles son las funciones sociales del orientador?

¿De qué forma la orientación educativa contribuye a la formación integral del adolescente?

CAPITULO 2 ADOLESCENCIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Haré una clara distinción entre pubertad y adolescencia, recordemos que la pubertad es el periodo en que los cambios fisiológicos dan comienzo, sobretodo en el desarrollo de los órganos sexuales tanto primarios como secundarios; adolescencia es el periodo en que los cambios físicos, psicológicos y sociales provocan conflicto en el adolescente, ingresar al mundo adulto significa toda una serie de conflictos sociales y psicológicos, tales como, tener más responsabilidades, problemas de autoestima que pueden llegar a afectar su desempeño académico, los amigos y el grupo de pertenencia son algunos ejemplos de estos conflictos.

La pubertad inicia con un acelerado incremento en la producción de hormonas sexuales, en las niñas los ovarios iniciarán su producción de estrógeno que estimula el crecimiento de los genitales femeninos; en los niños los testículos incrementan la producción de andrógenos, la testosterona estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal.(ACETATO NO.4)

Este período empieza entre los 12 y 13 años, muchos niños se vuelven inseguros, de hecho son signo de maduración normal é indican que el niño está empezando a conocerse de un modo más profundo, capta los sucesos del mundo exterior, intenta organizarlos y comprenderlos internamente. Escoge menos amigos y puede encontrar dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales.

Se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad. Los cambios biológicos de la pubertad que señalan el final de la niñez dan como resultado un rápido crecimiento en estatura y peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo.

Las reacciones a los cambios físicos en cada género se manifiestan de diferente manera, ya que los muchachos quieren ser altos, anchos de espaldas y atléticos, las niñas esperan ser lindas, delgadas pero torneadas, ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales.

Los adolescentes en búsqueda de identidad tienden a imitar a su artista preferido, modas, peinados, lo hacen para sentir pertenencia dentro de un grupo determinado, en esta búsqueda algunos disminuyen su autoestima.

ADOLESCENCIA

2.1 Definición

La palabra adolescencia viene del *latín adoleceré, que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez*⁴. Es el período de la vida en que el individuo pasa de la niñez a la madurez y alcanza plena posesión de sus capacidades físicas y mentales. El individuo alcanza la conciencia de sí mismo como persona sumergida en la realidad y opuesta al mismo tiempo a ella; para los adolescentes la principal causa de fricción con sus padres es lograr su independencia.

⁴ Papalia E. Diane Psicología del desarrollo. Edit. Mc Graw Hill, Colombia 2001. p. 600-611

Podemos decir que el periodo de la adolescencia puede dividirse en:

- Primera etapa, desde los 11 a los 15 años, los cambios corporales de la pubertad polarizan el interés del niño.
- Etapa media, desde los 15 hasta los casi-17 años, la preocupación principal del adolescente es establecer su propia identidad y satisfacer sus necesidades personales.
- Última etapa, desde los 17 años en adelante, el adolescente se dedica a ejercitarse en el papel de adulto que desempeñará.

2.2 Cambios físicos y psicológicos

Sociológicamente la adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez y la edad adulta, vive sus deseos y ensayos de entrar o pertenecer a un grupo social determinado, hacia los 15 años sale del mundo cerrado familiar para ampliar sus relaciones con nuevas amistades, tiene sus primeros amores, forma grupos de iguales, todo ello entre continuos entusiasmos y decepciones en continuo estado de insatisfacción provocado por el contraste que existe entre el mundo exterior y su realidad.

En el aspecto fisiológico los cambios que se van presentando en el adolescente le ayudan reafirmarse y a tener conciencia del sexo, la atracción por el sexo opuesto se manifiesta y se intensifica, ocurren importantes cambios en las estructuras mentales, pretende liquidar todo lo que corresponde a su época infantil.

En el plano afectivo se caracteriza por una profunda crisis que hace surgir al joven del mundo protegido de la infancia, los primeros problemas con los padres se manifiestan como una rebeldía, no sólo se hará patente contra la autoridad paterna, sino contra toda clase de autoridad, maestros, orientadores

La psicología biogenética de Stanley Hall menciona que este período se caracteriza por la tensión y el conflicto. La ley de recapitulación sostiene que el organismo tiene cambios genéticos y fisiológicos que determinan los cambios mentales durante la adolescencia, el organismo en el transcurso de su desarrollo atraviesa etapas que corresponden a aquéllas que se dieron durante la historia de la humanidad.

Las principales etapas evolutivas de Hall son: infancia, niñez, juventud y adolescencia.

- Período de la infancia, incluye los primeros 4 años vida, mientras el niño gatea representa la etapa animal de la raza humana.
- Período de la niñez de 4 a 8 años, época cultural en que la caza y la pesca constituían las actividades primordiales del ser humano.
- Período de la juventud, también llamada preadolescencia
- Período de la adolescencia, Hall la describió como un período característico de tormenta impetuosa, la adolescencia corresponde a una época en que la raza humana se hallaba en una época de turbulencia y transición.

Aunque para Stanley Hall la adolescencia se caracteriza por la tensión y el conflicto, para Erikson lo más importante es lograr la identidad.

Erikson considera que después del rápido crecimiento, de la madurez genital y la conciencia sexual que se da en la pubertad, el adolescente entra en una crisis de identidad, que puede resolverse de forma positiva y de esta manera el joven logra su identidad, logrando ser un adulto independiente; cuando se resuelve de forma negativa se da una difusión del yo, y de esta manera el adolescente será un adulto independiente, inseguro, en el área afectiva no podrá establecer relaciones duraderas porque temerá perder su individualidad⁵

⁵ Maier Henry. Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Ericsson, Piaget y Sears. Edit. Amorrortu. Buenos Aires 1984, p. 65-77.

El adolescente empieza a descubrir su propio yo necesita autoafirmarse en contra de sus padres y de su propia infancia para encontrarse a sí mismo, la gran admiración a sí mismo, la auto contemplación y la soledad caracterizan este periodo, una tarea esencial es lograr la identidad, por eso este trabajo de investigación tiene como fundamento teórico la teoría de Erikson.

La identidad es el sentido coherente de la individualidad que se forma de los rasgos característicos del adolescente y sus circunstancias. De acuerdo con Erikson la identidad del adolescente es desarrollada de manera silenciosa y toma su tiempo.

Concibe a la adolescencia como una moratoria, un tiempo donde las elecciones transcendentales se posponen mientras los diferentes elementos de la identidad se agrupan. Durante ese período los adolescentes pueden explorar diferentes campos tratando de encontrar una concordancia entre sus necesidades personales, sus intereses, capacidades y valores, todas las elecciones que el adolescente hace contribuyen a formar su identidad.

Las posibles elecciones a que llegue el adolescente pueden verse influidas por factores socioeconómicos, por el contexto cultural, la presión de los compañeros situaciones familiares que predisponen al adolescente en una u otra dirección, es decir, al logro de la identidad o la confusión de identidad.

2.3 La Orientación de los escolares⁶

1. Debe servir a todos los jóvenes, no sólo a aquellos que tengan serios problemas, todos los alumnos tienen necesidad de orientación, si al joven que crece se le da una orientación continua tendrá mas posibilidades de conseguir una madurez equilibrada, una autosuficiencia y confianza, conocerá así sus fuerzas, debilidades, se adaptará a la sociedad con sentimientos de confianza y seguridad; la orientación es preventiva y curativa, aunque debe de ser con preferencia un proceso preventivo mas que curativo
2. Es un proceso continuo, le concierne el desarrollo de la personalidad de los jóvenes, es continua porque el crecimiento y desarrollo lo son.
3. Se extiende a todas las necesidades del joven, se interesa por el desarrollo íntegro.
4. Tiene como base las diferencias individuales, cada persona es única, por lo que se refiere a su patrón de necesidades, intereses y capacidades, cada orientado es diferente de los otros a causa de los rasgos heredados y de la influencia que su medio ambiente ha tenido sobre estos rasgos.
5. El profesor de clase debe de ser el principal orientador ya que esta en constante contacto con los alumnos.
6. Es una tarea de cooperación llevada a cabo por todos los miembros de la escuela, la unidad de propósitos y de métodos para conseguir los objetivos deseados en la orientación debe de ser apreciada por todos los miembros de la escuela básica.
7. Los padres están encargados de esta tarea, su responsabilidad es enseñar y orientar a los jóvenes.
8. Utiliza los recursos de la comunidad y coordinarlos con la labor de la escuela y del hogar

⁶ Knapp R.H Orientación del escolar. Edit. Morata. Madrid 1986.p. 23-39

Kelly hace mención a la repercusión de la orientación de la siguiente forma:

Puede definirse como la fase del proceso educativo que consiste en el cálculo de las capacidades, intereses, necesidades del individuo para aconsejarle acerca de sus problemas, facultades y ayudarlo a tomar las decisiones y realizar las adaptaciones que sirvan para promover su bienestar en la escuela y en la vida.

También es el proceso destinado a ayudar al individuo en su adaptación asistirle en la formulación de planes para aprovechar al máximo su presente y en su planificación de la vida posterior, la orientación no puede ser un aspecto independiente de la educación.

La orientación debe ser positiva y constructiva en todo momento, es dinámica y progresiva, es un proceso de moldeado que afecta a todos los jóvenes continuamente, la orientación debe preocuparse de los aspectos positivos del desarrollo de la personalidad y del fomento de una buena salud mental.

Para Knapp un programa efectivo de orientación contribuye a la inserción en nuestra compleja sociedad de individuos equilibrados, completos y activos. Los programas formulados para este servicio son una parte integrante y funcional del proceso educativo, ya que en el ámbito de la enseñanza, es lógico que el profesor de clase conduzca los procesos de este servicio con la ayuda de personas capacitadas.

Es importante enfatizar que no existen estudiantes que estén motivados por un solo factor, sino más bien por una combinación de varios de ellos que son mediados por el profesor y su entorno escolar.

Debemos mencionar que la motivación es un aspecto importante para el aprendizaje, de esta forma, Tapia menciona que los factores implícitos en la motivación se vinculan tanto con el alumno como con el profesor y con el contexto donde se realiza la tarea.

2.4 La Orientación educativa

La orientación educativa juega un papel importante en la educación básica, ya que una de sus finalidades consiste en asesorar y orientar a los alumnos hacia el estudio, en espera de guiar al estudiante en las decisiones particulares y grupales a las cuales debe de enfrentarse.

Nuestras respuestas ante diversos problemas dependen de quienes y que pensamos que somos, las respuestas son un reflejo de que somos en realidad, por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

La autoestima positiva es el requisito cardinal de una vida plena, debemos mencionar que la autoestima tiene dos componentes, un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal, la autoestima es la suma de la confianza y respeto por si mismo.⁷

La actitud indiferente que tienen algunos estudiantes, deriva del hecho que no tienen una responsabilidad en si mismos , un compromiso constante, trae como consecuencia sentimientos de fracaso y depresión que fomentan las actitudes negativas hacia el estudio

⁷ Alonso T. J Comunicación escrita I en motivación y aprendizaje en el aula: cómo enseñar a pensar. Edit. Santillana, Madrid 1991,p. 175- 209

.2.5 La Orientación en el sistema educativo estatal:

En algunos países de Europa a principios del s. XX se empiezan a crear instituciones que tienen relación con la orientación, en Estados Unidos surgió la orientación en este siglo, con la idea de encauzar al individuo hacia una elección adecuada del trabajo, el contacto directo con el alumno propicio que la acción se dirigiera hacia una asistencia más amplia y completa orientándola mejor para la vida personal y social.

Este servicio se basa en el hecho de que todos los seres humanos necesitan ayuda en algún momento de su vida, algunos de manera constante y a través de todo el curso de su existencia, otros en situaciones de crisis. El objetivo de la orientación es promover el desarrollo haciendo que ese proceso este dirigido por el propio individuo.

La incapacidad de resolver con éxito los problemas de la vida sin ayuda se manifiesta de manera particular en los jóvenes, a la orientación se le puede considerar como un servicio especializado o grupo de servicios, esto implica ayuda personal proporcionada por el orientador que puede ser un especialista psicólogo, psiquiatra, pedagogo, asistente social, sacerdote, profesor o cualquier persona que ejerza una función de orientación.

Una de las instituciones en la cual se apoya la sociedad es la escuela que responde a la necesidad social de educar a la población que le reclama en el mantenimiento del sistema social.

Se pueden citar tres tipos de Orientación educativa que incluye la escolar, vocacional y profesional.⁸

- La orientación escolar es un proceso educativo a través del cual se ayuda al educando con el fin de que esta pueda obtener pleno rendimiento en las actividades escolares; formula, realiza planes tomando en cuenta sus aptitudes e intereses para alcanzar los fines últimos de una educación integral y tratar de descubrir principalmente las habilidades abocadas a las necesidades y a los intereses que tienen los jóvenes.
- La orientación escolar relaciona, dirige, coordina las experiencias del escolar con sus necesidades, diferencias intelectuales, físicas, sociales y emocionales, por lo tanto corresponde a esta figura guiar, desarrollar / conducir a los alumnos a conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea.
- La orientación vocacional consiste en ayudar al joven para que realice una buena elección reflexiva de su futura profesión y prepararlo para que pueda competir con otros en lograr ese futuro. El objetivo de la orientación vocacional dice Bohoslavsky es transmitir información simultánea, corregir imágenes distorsionadas.
- La orientación profesional proporciona información necesaria acerca de las posibilidades de desarrollo, según las aptitudes e intereses, esta facilita la elección que más le conviene a una persona ya sea por sus aptitudes, intereses o personalidad, la orientación profesional es una tarea social, guiar a los individuos en la elección de una profesión de tal modo que sean capaces de ejercerla y se sientan satisfechos, asegurándose así por la repartición de las elecciones, la satisfacción de las necesidades profesionales de la colectividad.

⁸ Reuchlin M. La orientación escolar y profesional. Edit. Oikos- tau, p. 1- 102

Antecedentes de la Orientación en México:

Después de esta breve descripción, haremos una semblanza de la orientación educativa en México, de tal forma que en las primeras décadas del siglo XX la aparición de la orientación vocacional en el país representa una toma de conciencia de la realidad de los educandos y de la complicada vida social en la que se desarrollan, en esta época se crea el departamento de psicopedagogía e higiene mental que contaba con secciones de Psicopedagogía, -previsión social, higiene escolar y una de las escuelas especiales por medio de las cuales se pretendía conocer a los niños desde el punto de vista médico-pedagógico.⁹

El servicio de orientación vocacional se pone a experimentar en 1932 en las preparatorias técnicas, donde su carácter es vocacional, en 1936 la UNAM empieza a proporcionar información que se denominó profesiográfica.

Para 1952 se consolidó este servicio, se retomó a la orientación educativa y vocacional como un servicio en las escuelas de segunda enseñanza, creándose así la oficina de orientación vocacional en la SEP. En la segunda mitad de los 50s se presenta un programa de actividades de orientadores de las escuelas secundarias del Distrito Federal en el cual se especifican actividades relacionadas con la salud de los alumnos, el encauzamiento de los problemas de adaptación familiar, escolar, social y emocional.

La orientación educativa en el Estado de México ha sido atendida conforme a las necesidades del servicio estatal, este servicio empezó a funcionar en las escuelas de la Ciudad de Toluca con el fin de acabar con las limitadas funciones de los prefectos.

⁹ 4to Congreso Nacional de Orientación educativa en México. " Situación y perspectiva de la orientación educativa en México. (memoria) AMPO Y UNAM, México 2001

Después de esta breve semblanza, haremos una breve descripción de las funciones del orientador, de esta manera encontramos que en la guía programática de la orientación educativa publicada por la Dirección General de Educación Secundaria de la SEP, se definen las funciones del orientador educativo en las siguientes áreas operativas:

- Orientación Pedagógica, va dirigida a atender a los alumnos en sus necesidades académicas con respecto de los hábitos, técnicas de estudio, problemas de motivación y bajo rendimiento académico
- Orientación afectivo-psicosocial, pretende desarrollar en el educando actitudes, sentimientos de seguridad en sí mismo, lograr un autoconocimiento más pleno cada día, expresar sus inquietudes, aprovechar adecuadamente sus propios recursos, establecer relaciones positivas con los demás para lograr la superación propia y de la comunidad.
- Orientación vocacional y para el trabajo, conduce al educando a descubrir sus intereses y otras cualidades personales. Ofrece información relacionada con las oportunidades educativas, ocupacionales que existen en la región a fin de establecer un equilibrio entre las aspiraciones personales y las necesidades del mercado laboral, conduce a los educandos a la consulta de material profesiográfico, a la valoración de sus propios recursos ante los perfiles profesionales para decidir su futuro ocupacional inmediato.

2.6 Funciones sociales del Orientador son las siguientes:

1. Función pedagógica, el carácter pedagógico se refiere a la posibilidad de formar y transformar las capacidades cognitivas de los seres humanos, los esfuerzos pedagógicos del orientador educativo deberán centrarse como lo señala Miguel M. Mendoza en procesos intelectuales formativos.

La función pedagógica se logra con las siguientes acciones programáticas:

- Investigar y diagnosticar las capacidades intelectuales de los individuos
- Detectar y asesorar a los individuos con desempeño pedagógico decente o sobresaliente
- Promover el desarrollo del pensamiento crítico.

2. La función psicológica, consiste en salvaguardar la integridad física, emocional, espiritual de los seres humanos; así como propiciar actitudes y valores de responsabilidad, respeto, convivencia, participación como factores de organización, transformación social, formación de la personalidad de los individuos y su vinculación armónica con la sociedad mediante el conocimiento, la práctica de las normas, estructuras de los grupos humanos en sus ámbitos familiar, escolar, laboral y social.

3. La función socioeconómica, el carácter social y económico de la orientación educativa se relaciona con la búsqueda de vinculación de las capacidades ocupacionales del ser humano, con el desarrollo político, económico y social del país, se ayuda al individuo a conocer sus aptitudes, destrezas, habilidades, actitudes y valores, así como, la relación que guardan con las distintas carreras técnicas y profesionales.

Debemos recordar que dentro de los principios de orientación se encuentra el desarrollo de la persona, también trata de resolver carencias, flaquezas y debilidades, precisamente en la problemática es donde se aplica este principio.

En este capítulo la conclusión que tenemos es la siguiente:

1. El adolescente se encuentra inmerso en constantes cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales afectan su desempeño académico.
2. Es función del pedagogo que el alumno se desarrolle íntegramente
3. El adolescente en su constante búsqueda de identidad se ve inmerso en diferentes conflictos, mismos que le distraen para dar cumplimiento a sus deberes académicos.

En el capítulo siguiente se definirá el aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo, tomando como referente a Piaget, de acuerdo a lo encontrado en la investigación al poseer una autoestima alta se verá reflejado en el desempeño académico, afectivo y conductual de los alumnos.

Describiré a la motivación como parte fundamental del aprendizaje, definiré autoestima desde el punto de vista de varios autores entre ellos Mauro Rodríguez estrada, Schurtman y Carl Rogers.

El referente teórico para identidad es Erikson ya que proporciona información para describir la relación entre autoestima y aprendizaje en los alumnos del Instituto Educativo Internacional (ACETATO NO. 5).

CAPITULO 3 AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE EN LOS ADOLESCENTES

En este capítulo daremos una definición de autoestima y los elementos que lo conforman, así como, la relación entre autoestima y aprendizaje, para encontrar elementos que nos ayuden a elaborar la propuesta de intervención pedagógica.

2.1 Definición de aprendizaje:

A continuación haremos una breve descripción del aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo:

Se puede definir al aprendizaje como el proceso mediante el cual una persona adquiere destrezas o habilidades prácticas, incorpora contenidos informativos o adopta nuevas estrategias de conocimiento y acción.

Todo ser humano desde que nace hasta que muere, utiliza algún tipo de aprendizaje, se nace sin saber como valerse por si mismo y el mundo esta lleno de experiencias que a la larga pueden convertirse en aprendizajes utilizables durante diferentes circunstancias; así el niño pequeño que se quema la mano al acercarla al fuego por primera vez sabrá que en presencia de algo caliente podría volver a quemarse.

Por otra parte se recomienda que cada persona se construya un ambiente educativo personal en el cual se motive y se comprometa con su propio proceso de aprendizaje, esta tarea requiere de muchos esfuerzos, de maestros que estimulen el proceso de enseñanza- aprendizaje, se necesita de una sociedad que forme personas propositivas , activas mas que dependientes y pasivas.

3.2 El aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo

El aprendizaje implica un proceso constructivo interno, autoestructurante y en este sentido es subjetivo, personal, se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros, por lo tanto es social, cooperativo, se debe de tener en cuenta que el punto de partida son los conocimientos y experiencias previos que tiene el aprendiz.(ACETATO NO. 6)

El aprendizaje se produce cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería ser, tiene un importante componente afectivo, por lo que juegan un papel crucial los factores de autoconocimiento, establecimiento de motivos, metas personales, la disposición por aprender, las atribuciones sobre el éxito, el fracaso, las expectativas y las representaciones mutuas.

Requiere contextualización, los alumnos deben trabajar con tareas auténticas y significativas culturalmente, necesitan aprender a resolver problemas con sentido, el aprendizaje se facilita con apoyos que conduzcan a la construcción de puentes cognitivos entre lo nuevo, lo familiar, con materiales de aprendizaje potencialmente significativos.

El aprendizaje significativo busca estimular las experiencias vivenciales y las sesiones de salón, se otorga por medio de la experimentación directa vinculándose con los intereses especiales del alumno.

El proceso de aprendizaje depende de dos factores fundamentales, de los conocimientos previos o representaciones que se tenga de la nueva información, actividad o tarea a resolver, de la actividad externa o interna que el alumno realiza al respecto, por lo tanto, este tipo de aprendizaje es aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimientos mediante la relación susutativa entre la nueva información y las ideas previas de los alumnos.

El tipo de aprendizaje que se adquiere depende del desarrollo biológico del individuo y descansa en la psicología evolutiva, el tipo de operación mental que se pueda ejecutar depende de la edad, por consecuencia el tipo de conocimiento que se pueda adquirir.

Pozo citando a Piaget escribe para representar una noción adecuada del aprendizaje, primero hay que explicar como procede el sujeto para construir e inventar, no simplemente cómo repite y copia.

Una concepción constructivista del aprendizaje y la enseñanza escolar se justifica si se puede contribuir a resolver los problemas que se observan en el aula, se enunciarán en ocho puntos lo que actualmente se considera una síntesis de los principios constructivistas del aprendizaje y la enseñanza escolar:

1. Todo cambio en la organización cognitiva es una construcción personal del alumno a partir de experiencias de aprendizaje en las cuales pone en juego sus capacidades y la amplía
2. Lo que se construye a través de la educación escolar son capacidades relacionadas con el conocimiento y uso de contenidos culturales
3. El proceso de construcción de los contenidos culturales se realiza con la ayuda contingente de otras personas con más experiencias culturales, que facilitan dicha construcción.
4. El contexto influye en la construcción de los conocimientos y capacidades porque da sentido a la experiencia.
5. La construcción del conocimiento escolar es una función de la ayuda prestada a las necesidades educativas del alumno.
6. Hay muchas maneras de aprender.
7. Se aprende lo que se comprende.
8. El pensamiento autónomo se construye a partir del dialogo y la toma de conciencia, el contexto influye en la construcción de los conocimientos y capacidades porque da sentido a la experiencia.

Dos supuestos complementarios parecen centrales y comunes en las concepciones constructivistas:

- a) La actividad del sujeto en función de su organización cognitiva
- b) El cambio en la organización cognitiva del sujeto esta en función de su actividad. En los procedimientos para explorar la capacidad y el interés de los alumnos es necesario participar en las actividades de aprendizaje que le son propuestas

No basta con que el maestro conozca lo que el alumno sabe, piensa o es capaz de hacer sobre un problema concreto, es muy importante que el propio alumno también lo sepa, sea consciente de ello, porque la toma de conciencia le implica actividades siguientes y en su propio proceso de cambio en los procesos cognitivos, desde este punto de vista, es importante que el alumno identifique que necesita fortalecer su autoestima.

Los procedimientos para ajustar la ayuda pedagógica a las capacidades de participación y a los intereses del alumnado tienen una estructura dialogizante, de regulación mutua, ejemplos de estos procedimientos son:

- Organizar las actividades de modo que se trabajen los contenidos de forma globalizada o interdisciplinario.
- Organizar las actividades no siguiendo un único formato o modelo, sino adaptándose al interés, motivaciones de los alumnos y formando esas motivaciones e intereses hacia los diversos contenidos de todas las materias. Para ello aprovechar las experiencias que ofrece el entorno en el cual se desarrolla la vida escolar y extraescolar del alumno, proponer actividades que impliquen distintas formas de aprendizaje.
- Elaborar guías y planes de trabajo de estudio y de auto evaluación, medio para conseguir que los alumnos controlen su progreso.
- Hacer uso intencionado, explícito del lenguaje para argumentar, analizar significados, elaborar y fijar reglas, definir intenciones u objetivos, proponer planes, describir procesos y modelos explícitos de pensamiento.
- Distribuir el tiempo con flexibilidad, respetando los ritmos de aprendizaje, el objetivo de dar el contenido se subordina al de aprender comprensivamente.
- Poner especial énfasis en la reflexión y la elaboración a partir de las experiencias.
- Invitar a la crítica creativa y al contraste entre las interpretaciones múltiples de la realidad, invitar a expresar las dudas.

- Facilitar que el alumnado tome consciencias de su proceso de aprendizaje y las dificultades a que se enfrenta.
- Señalar y valorar explícitamente las actitudes positivas hacia la tarea.

De la teoría de Jean Piaget, se recuperan los conceptos de equilibrio, asimilación y acomodación, de los cuáles se mencionarán algunos de sus elementos más significativos. Para este autor, son cuatro los factores que interactúan en la integración del desarrollo intelectual, la equilibración, la maduración, la experiencia adquirida en la interacción con los objetos.

La equilibración tiene la función de coordinador, debido a que la estructura de la inteligencia presenta una marcha progresiva hacia un equilibrio cada vez más móvil y estable.

Por su formación como biólogo, Piaget utiliza conceptos de esta ciencia para interpretar los procesos de desarrollo de la inteligencia y el proceso de equilibración es un claro ejemplo de ello:

El proceso de equilibración, es en realidad, la propiedad intrínseca y constitutiva de la vida orgánica y mental: todos los organismos vivos mantienen un cierto estado de equilibrio en los intercambios con el medio con el fin de conservar su organización interna dentro de unos límites que marcan la frontera entre la vida y la muerte.

Por ello el desarrollo intelectual consistirá precisamente en la construcción de mecanismos reguladores que aseguren formas de equilibrio cada vez más móviles, estables y capaces de compensar un número creciente de perturbaciones.

Para Piaget la experiencia con el mundo exterior y la coordinación de las acciones que se realicen en esta interacción, permiten que el sujeto desarrolle estructuras cada vez más complejas, estables que le permitan comprender y transformar su realidad.

El desarrollo de la inteligencia, según Piaget, se da a partir de los procesos de asimilación y acomodación.

La asimilación por su parte, implica la identificación o el reconocimiento de los objetos nuevos a partir de establecer vínculos con los contenidos de los esquemas anteriores.

Para Piaget, la producción del conocimiento es un proceso de asimilación, y por lo tanto, es un concepto biológico, por otra parte la acomodación, se da cuando un esquema(acciones u operaciones mentales susceptibles de realizarse sobre los objetos) se ajusta o cambia como consecuencia de la incorporación de la nueva información. Estos dos procesos (asimilación-acomodación), no pueden verse por separado, forman parte de un continuo: si hay asimilación también hay acomodación.

La adaptación se produce cuando hay un equilibrio entre asimilación y acomodación ; en la adaptación siempre se tienen dos polos: el sujeto asimilación y el objeto acomodación.

Para lograr un aprendizaje significativo en los alumnos se pueden utilizar las estrategias cognitivas, consisten en habilidades de pensamiento que nos permiten aprender a resolver problemas, este enfoque se puede utilizar para que los adolescentes aprendan a resolver su problema de bajo rendimiento académico.

Para lograr el aprendizaje significativo se pueden utilizar las estrategias cognitivas, son aquellas que nos permiten aprender a resolver problemas, este enfoque se puede utilizar para que los adolescentes aprendan a resolver su problema de bajo rendimiento académico; Sternberg ha propuesto un modelo de estrategias cognitivas basado en una concepción de la inteligencia como un conjunto de pensamiento y habilidades.

Sternberg, ha propuesto un modelo de estrategias cognitivas basado en una concepción de la inteligencia como un conjunto de pensamientos y habilidades.

Algunas de las habilidades planteadas por este autor son:

- Identificación del problema, en este caso la influencia de la autoestima en el aprendizaje.
- Selección del proceso, selección de los procesos para las tareas que se tiene entre manos.
- Selección de la representación, selección de las formas útiles de representar la información pertinente a la tarea, tanto interna como externamente.
- Selección de la estrategia, selección de las secuencias en las cuales se aplican los procesos a la representación.
- Distribución del procesamiento,, la eficiente distribución del tiempo a los distintos aspectos o componentes de la tarea.
- Solución de control, mantener la pista de lo que se ha hecho, lo que falta por hacer y si se está alcanzando un progreso satisfactorio.
- Ejecución del plan de acción, un plan que no se pone en ejecución no es un buen plan de acción, de manera que los intentos para enseñar estrategias cognitivas son abstractos y generalizados, para eliminar este problema Bransford sugiere que los profesores relacionen las estrategias cognitivas a áreas temas específicos y muestren a los estudiantes la importancia de estas técnicas para resolver problemas en sus propias vidas.

También Weinstein y Mayer describen ocho tipos de estrategias cognitivas para el aprendizaje y el pensamiento:

- Estrategias básicas de ensayo, por ejemplo simple repetición.
- Estrategias complejas de ensayo, iluminar todos los puntos importantes de un contexto.
- Estrategias de elaboración básicas, formar imágenes mentales u otras asociaciones.
- Estrategias de elaboración complejas, formar analogías, parafrasear, resumir y relacionar.
- Estrategias básicas organizacionales, agrupar, clasificar.

- Estrategias de comprensión y monitoreo, autocuestionamiento, establecer metas.
- Estrategias afectivas y emocionales, ejercicios de relajación, pensamiento positivo, serán utilizadas en la propuesta de intervención pedagógica.

En este tipo de aprendizaje las estrategias meta cognitivas apoyan en el conocimiento de las capacidades y limitaciones de los procesos del pensamiento humano, es decir, tomar en cuenta los límites ,alcances de una persona para lograr un adecuado aprendizaje.

Las habilidades meta cognitivas pueden pensarse como habilidades cognitivas que son necesarias, útiles para la adquisición, control del conocimiento y de otras habilidades cognitivas, estas habilidades permiten dirigir, monitorear, evaluar , modificar el aprendizaje y el pensamiento.

Otra herramienta útil para lograr este aprendizaje es el entrenamiento en la resolución de problemas, para Krulic es un proceso a través del cual un individuo usa información, habilidades o entendimientos previamente adquiridos para satisfacer las demandas de una situación desconocida o poco familiar, para enseñar las habilidades de resolución de problemas y razonamiento, los profesores deben de plantear adecuados problemas a sus alumnos.

¿Cuándo enseñar la resolución de problemas? es una actividad que se desarrolla durante toda la vida, su enseñanza debe de ser continua y constante, se emplea para los siguientes casos:

- En los problemas introductorios, los alumnos van a estar más dispuestos a enfrentar problemas más difíciles.
- Incentivar a los alumnos a resolver problemas, para llegar a ser exitosos en la resolución de problemas y el razonamiento, los alumnos deben de resolver problemas, los profesores deben de elegir problemas de interés para los alumnos.

Las aplicaciones recientes a la teoría cognitiva de la educación¹⁰ los desafíos de este tiempo requieren no solo considerables conocimientos sino además la habilidad para aplicarlos, el cambio en el mundo actual es cada vez más rápido y la necesidad de adaptarse a él más apremiante que en el pasado.

3.3 Motivar para aprender

¿Cómo tener alumnos motivados a aprender? para esto se necesita un ambiente educativo de búsqueda de la verdad y la reflexión crítica con el fin de que se propicie el aprender de forma fácil y profunda para utilizar los conocimientos en diversas situaciones que se presentan tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

Los numerosos objetivos, intenciones, impulsos y afanes que constituyen las fuerzas de la motivación en la vida de un joven no siempre operan todos en la misma dirección, el deseo de aprobación de sus compañeros ha distraído a muchos jóvenes de las tareas escolares y por ello han dejado de esforzarse.

Para lograr el aprendizaje el alumno trabaja ciertos procesos, como percepción, atención, representación, comparación con el conocimiento previo, procesamiento de la información, reestructuración (asimilación, acomodación).

La percepción aparece como punto de partida del aprendizaje, su calidad influye en los procesos posteriores, las implicaciones de la percepción visual en el aprendizaje de los alumnos están unidas por las implicaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, pues este se ve facilitado en mayor o menor medida según las características visuales de los materiales usados.

¹⁰ Arancibia C.V y Herrera P.P Psicología de la educación. Edit. Alfaomega, México 1999.,p.109-148

Los cambios evolutivos en la motivación de los estudiantes a medida que aumenta la edad¹¹ son los siguientes:

1. Cambia el comportamiento, aumentan las manifestaciones derrotistas, como "quizá no me den ese trabajo".
2. Se producen cambios cognitivos, cambia la percepción de la habilidad y el esfuerzo, cambia la percepción de la dificultad de la tarea, cambia la percepción del valor de éxito y fracaso en función de la dificultad.
3. Se modifican los valores y las metas que predominan, en la adolescencia cobra especial importancia la autovaloración, lo que hace que predomine más la búsqueda de autoestima que la del aprendizaje, en este período la mayor orientación de las mujeres hacia las relaciones personales influye con mayor frecuencia en una valoración de los logros escolares diferente a la de los varones.
4. Cambian las causas a que se atribuyen los éxitos y los fracasos, se diferencian claramente los sujetos que atribuyen los fracasos a características propias percibidas como no modificables ni controlables, por ejemplo la falta de capacidad, de los que consideran que un fracaso es insuperable.
5. Se modifica el grado en que las expectativas se apoyan en una base realista, se estima que esto ocurre a partir de los 8 años.

Ausubel sugirió que en un contexto escolar, la motivación de logro tiene por lo menos tres componentes¹²:

1º Es el impulso cognitivo que se refiere a los efectos motivantes que tiene el hecho de que el educando encuentre que la tarea es interesante o que esta relacionada con la necesidad de competir del individuo.

2º Es el componente de la motivación de logro en el salón de clases con el fortalecimiento del ego, en opinión de Ausubel los factores que fortalecen el ego son los que se refieren a lo que sienten los educandos en cuanto al status, la autoestima.

3º El tercero de los componentes es la afiliación, la cual busca captar la aprobación de los demás, esta fuente de influencia puede aumentar el efecto de los otros factores que contribuyen a la motivación de logro u oponerse, por ejemplo cuando el adolescente es aceptado como uno de la pandilla, ello podría ser incompatible con la conducta de estudio que activa el impulso cognitivo.

Según Maslow las personas actúan para satisfacer sus necesidades fisiológicas básicas y su necesidad de tener seguridad y no es sino hasta que esas necesidades han quedado satisfechas cuando otras adquieren importancia, por ejemplo la necesidad de amor, de pertenencia y autoestima.

Todos los adolescentes necesitan mucho aliento, atención, necesidad de saber y entender predomina, según la teoría de Maslow cuando todas las demás necesidades han quedado satisfechas.

También es cierto que el éxito que obtenga el adolescente en las tareas escolares le ayuda a satisfacer otras necesidades, por ejemplo, la necesidad de autoestima, incluso de amor ó pertenencia.

12. Ausubel D. Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. Edit. Trillas, México 1976 p. 347- 356

El chico que recibe un elogio explícito por haber tenido éxito después de esforzarse mucho, probablemente recibirá el mensaje de ese aliento y estará motivado para seguir haciendo esfuerzos en el futuro.

Cabe establecer una diferencia entre la motivación externa y la interna; los estudiantes que derivan su motivación en parte por aprender, por curiosidad e intereses personales y por entusiasmo son en consecuencia más independientes que los demás y están más equipados para salir adelante por cuenta propia; la influencia de la motivación interna y de la externa debe de guardar un equilibrio.

Casi todos los jóvenes quieren tener éxito y la mayoría de ellos se esfuerzan por conseguirlo, los adolescentes que se esfuerzan por triunfar con frecuencia se convierten en adultos que también están motivados para trabajar con eficacia.

La motivación de logro suele ser fuerte en el caso de los jóvenes que tienen padres que han sido cariñosos, solidarios, que han dado a sus hijos muchos premios, aliento; que han fomentado que sean independientes, desinhibidos y que tengan confianza en sí mismos; lo decisivo es fomentar la independencia, la autoconfianza, combinarlas con mucha ayuda y apoyo.

Estos factores pueden motivar el aprendizaje pero en forma indirecta, por medio de hechos que son externos a la tarea de aprendizaje misma, como serían las calificaciones mismas, los elogios y otras recompensas; estos factores tienen una influencia positiva en el aprendizaje.

Las motivaciones externas dependen de otras personas, no aportan mucho a la independencia del estudiante ni al control de sí mismo como educando.

En la medida que el adolescente sienta que controla sus procesos de aprendizaje podrá influir en sus logros, una serie de factores que empiezan en la infancia afectan la posibilidad de que la persona sienta que tiene el control

La eficacia personal se trata de que la persona crea que tiene capacidad para triunfar, los jóvenes que tienen poca eficacia personal suelen eludir los retos y dejan pasar las posibilidades y ello elude la posibilidad de que efectúe cambios positivos.

¿Qué sucede con el joven que va de fracaso en fracaso en la escuela?¹³ los resultados de experimentos realizados por Covington y Omelich indican que al acumular los fracasos el malestar aumenta hacia las malas notas, aumenta la desesperanza y atribuyen sus fracasos a factores externos, tales como, " es que no le caigo bien al maestro", ante el fracaso cuando dejaron de ser efectivas otras estrategias para mantener la autoestima, las señales de pasividad y desesperanza son frecuentes, es decir, hacen poco o nada por mejorar su rendimiento escolar" si de todas formas ya reprobé".

La estrategia de la inactividad y que parece auto derrotante es efectiva en el caso de algunos jóvenes, esta estrategia por lo menos compensa las implicaciones que provocan vergüenza personal por la escasa capacidad (Covington y Omelich), la actitud pasiva, es la forma de manejar la situación.

En cuanto al aprendizaje escolar se refiere, llegamos a dos conclusiones vitales respecto a la motivación. En primer término que ésta es sumamente importante, que marca una enorme diferencia en las posibilidades de éxito que tendrá un joven en casi todas las situaciones de aprendizaje y que es muy raro encontrar a personas que alcanzan niveles elevados de logros sin estar motivados.

13. Alonso Tapia J. Comunicación escrita I. Motivación y aprendizaje en el aula como enseñar a pensar Edit. Santillana Madrid 1991. p. 17-60

En segundo término, la motivación no es algo simple ni sencillo, tiene muchos tipos y clases de influencias que ejercen distintos efectos dependiendo de una serie de factores, los miedos y las ansiedades pueden frenar a los jóvenes a pesar de las intenciones de triunfar, la falta de confianza en la propia capacidad para hacer las cosas, o el temor al fracaso pueden impedir al educando tanto la falta de conocimientos o de habilidades mentales.

Los factores motivacionales de logro, constan de la interacción social con los padres, compañeros, profesores, rasgos del temperamento y clase social, cada uno de ellos actúa de diferentes proporciones en la motivación de logro, es decir, por ejemplo en la clase social alta la motivación de logro tiene grandes alcances porque su entorno así lo demanda.

Aunque la motivación sea un factor importante que facilita el aprendizaje no es una condición indispensable conforme el aprendizaje se vuelve más fácil y exige menos esfuerzos debido al desarrollo de la calidad cognoscitiva, la duración de la atención y la capacidad de concentrarse, el proceso de aprendizaje requiere de menos energía, como el adolescente es motivado más por las pulsiones cognoscitivas, afiliativa y de mejoramiento del yo, la recompensa material y el castigo se vuelven los factores menos importantes.

Si los fracasos se acumulan por una u otra razón, las expectativas de éxito disminuyen y con ello la motivación, los adolescentes dependen de otros para medir sus logros, necesitan recibir elogios para saber que valen, esto es porque no han desarrollado una base para medir sus logros.

El alumno que está motivado a aprender, que está motivado por el estudio tiene muchos puntos a favor a diferencia del que no tiene motivación, este último puede fracasar en el estudio por su actitud indiferente o negativa, esto puede ser originado por problemas familiares o escolares.

Cuando un alumno no está internamente motivado parece que la única posibilidad de motivarle es por medio de recompensas y reconocimientos académicos, becas, etc. ó sanciones externas como reportes, llamar a los padres de familia, es decir, no tienen una convicción propia hacia el estudio.

En el aprendizaje es básica la motivación, Dwecky y Bempechat han puesto de manifiesto que según sea la meta que se persiga, aprender o quedar bien, se dan diferencias en la forma de pensar y actuar mientras sé esta intentando resolver una tarea, especialmente ante el fracaso.

El éxito y el fracaso dan lugar a respuestas emocionales positivas y negativas, pero el alumno que esperaba aprobar y no lo logro se pregunta ¿por qué tengo tan mala suerte?.

Para concluir en el aprendizaje debe de estar implícita la motivación no sólo externa, sino principalmente la interna para que el alumno logre sus metas, fortalecer su valía personal es básico para que reconozca su potencial académico.

AUTOESTIMA

"El hombre es el arquitecto de su propio destino"

Platón lo aseveró hace cientos de años y es verdad, ya que somos lo que queremos ser.(ACETATO NO. 7)

Menciona Virginia Shurtamn:"El temperamento representa el 30% de la personalidad, no se puede cambiar pero si controlar, al otro 70% de la personalidad se le llama carácter, se forma a partir del aprendizaje, del medio ambiente, religión y cultura El hombre nunca deja de aprender, de desarrollarse, de cambiar, de conformar nuevos patrones conductuales y es aquí donde reside la inteligencia, en el adolescente el carácter tiene modificaciones en este periodo, ya que tiene que aprender nuevas formas de vestirse, comportarse, hablar y tener

esa relación adolescente – adulto, el adolescente que no se adapta a estas nuevas situaciones generalmente tiene problemas de conducta".¹⁴

Los alumnos experimentan a diario las evaluaciones en la realización de sus actividades escolares, éstas los hacen experimentar éxito o fracaso; este tipo de experiencia es inevitable, sin embargo la forma de experimentar los logros varían de un sujeto a otro y tienen un impacto directo sobre la motivación y el interés de cada sujeto.

El estudio tiene muchos puntos a favor a diferencia del que no tiene motivación, este último puede fracasar en el estudio por su actitud indiferente o negativa, esto puede ser originado por problemas familiares o escolares.

Tener una disminución de autoestima es sentirse incapaz de afrontar los desafíos de la existencia, estar a la defensiva contra todo y contra todos, esto hace surgir sentimientos negativos, cuando los pensamientos se llenan de ideas obsesivas como el pensar que siempre se es inútil se haga lo que haga.

La autoestima se manifiesta en pensamientos, sentimientos y acciones, todos estos pensamientos se traducen en conductas influyendo positiva o negativamente en las relaciones con los demás y en todos los ámbitos de la vida. Es un factor determinante para la salud psicológica, ya que influye en todas las facetas de la vida cotidiana.

Carl Rogers entiende que cada uno de nosotros posee un yo positivo, único y bueno. Pero ese verdadero yo, con frecuencia permanece oculto y enmascarado, por lo cual no puede desarrollarse, por está razón: el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue conciente o inconsciente es llegar a ser él mismo.¹⁵

14 Shurtamn Virginia Atrévete a ser tú mismo edit. Edamex, México 2002

15 Rogers Carl. El proceso de convertirse en persona. Edit. Paidós. Madrid 1994. 9º reimpresión

A los adolescentes el prototipo de la "chica y el chico ideal", ya que están en plena búsqueda de identidad adoptan diferentes modas para ser aceptados en la sociedad, pero sobretodo con sus iguales, además se cree que es posibilidad de éxito y felicidad.

Basar nuestra autoestima y valor sólo en el aspecto físico significa alimentar la angustia de no ser aceptado, recordemos que el sentido de pertenencia es de vital importancia, pero cuando un adolescente es rechazado y marginado comienza a tener problemas de tipo psicológico como depresión, tristeza, apatía, etc. La necesidad de aceptación y de ser físicamente perfectos se ha elevado en la era moderna, de nuestro aspecto físico hay cosas que tenemos que aceptar que no hay de otra opción, para la auto aceptación no debemos ser duros, críticos e inflexibles.

Lo humano significa tener defectos, virtudes, fortalezas, debilidades, miedos, recursos y limitaciones, somos un conjunto de características, todas se encuentran en nuestro menú de recursos no obstante algunas predominan más que otras. Es por ello que hay personas que tienden más al optimismo y otras al pesimismo, esto es lo que nos da la autenticidad, el ser original y no copias. Precisamente es una labor del orientador educativo que el adolescente reconozca que es único y que no tiene porque sentirse mal si no se parece a tal ó cual artista.

Reconocer los defectos ajenos no duele tanto como los propios y hasta nos puede resultar muy benéfico ya que amparados en ellos justificamos nuestros miedos y falta de decisión, en nuestra cultura el que sufre ó tiene problemas es el que necesita atención, lo tratamos de apoyar y de ayudar, en cambio quien es feliz y tiene éxito hasta llega a ser rechazado.

3.4 Definición¹⁶

"Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"

Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad, sólo él goza del privilegio de la conciencia. Dijo Goethe "la peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo".

Para Carl Rogers la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad, Markus y Kunda consideran que la autoestima influye en la autorregulación de la conducta mediando la toma de decisiones, influyendo en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de actuación.

La autoestima puede verse afectada en tres planos:

En un área particular del conocimiento ó el arte, el nivel de rendimiento escolar, su criterio depende tanto de sus potencialidades innatas, como de las fuerzas.

- Primer plano es el cuerpo puede ser armónico o rígido, ágil o pesado; es característico de los trastornos de lateralidad, revela la comunicación verbal que regaña o critica.
- Segundo plano, capacidad de estimular el conocimiento, con predisposiciones especiales para el aprendizaje externas que actúan en él.
- Tercer plano, dinámica de comportamiento, el adolescente que tiene baja autoestima lo refleja en su falta de interés hacia la escuela, problemas de conducta, etc.

Los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima, son los siguientes:

- Favorece el aprendizaje, la adquisición de nuevas ideas, está subordinada a nuestras actitudes básicas, esto permite una mayor atención y concentración, ayuda a superar las dificultades personales, cuando una

16. Rodríguez Estrada Mauro Autoestima clave del éxito personal Edit. el Manual Moderno México 1988, p.6-13

persona goza de una autoestima alta es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, porque dispone de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de los obstáculos.

- Fundamenta la responsabilidad, a la larga sólo es constante y responsable el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud, es decir, que confía en sus capacidades para salir adelante.
- La autoestima estimula la autonomía personal, ya que al sentirse a gusto consigo mismo, se encuentra la propia identidad, a partir de ello cada uno elige que quiere conseguir decide que actividades y conductas son significativas para asumir la responsabilidad de conducirse por sí mismo.
- La autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud, autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo. Los adolescentes están en un momento ideal para fortalecer su autoestima.
- Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese mismo a veces está oculto y sumergido en la inconciencia o en la ignorancia; por temor a encontrarse a sí mismos, porque están en búsqueda de su identidad los adolescentes tienen que redescubrir o modificar su autoestima para lograr éxito en todos los ámbitos, recordemos que el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo(Schuller).
- La autoestima es una auto evaluación, es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo, la aceptación incondicional a nuestra persona y el sentimiento de merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los retos de la vida, se configura a través de los mensajes que nos envían las personas que son significativas para nosotros desde que somos muy pequeños, por

lo tanto es susceptible de modificarse. No requiere del reconocimiento de otros, es el reconocimiento interno, el amor hacia uno mismo.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para las necesidades de la vida, consiste en:

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

Si una persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, y desarrolla sus capacidades tendrá autoestima.

Dice Maslow que: el darse cuenta de cómo se es real y profundamente sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa¹⁷, sólo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día la lleva a su total autorrealización.

Las personas con autoestima elevada tienen las siguientes características¹⁸:

- **Autoestima alta**, 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. Los alumnos del Instituto Educativo Internacional en su mayoría no tienen confianza en sus competencias, ya que existe un bajo aprovechamiento escolar, reprobación, no tienen fe en sus propias decisiones.

17 Ibidem. p. 16

18 Rodríguez Estrada Mauro Autoestima: clave del éxito personal. Edit. El Manual moderno. P. 24-34

Cuando una persona tiene una alta autoestima lo muestra en cada uno de sus actos:

- Ve directamente a los ojos y muestra un rostro relajado
- Es congruente en cada uno de sus actos, si es feliz o esta molesto lo expresa de una manera abierta
- Busca el disfrute en todo lo que realiza, le es fácil sonreír y ser optimista
- Habla abiertamente de sus logros y de sus errores, se hace responsable de sus resultados
- Tiende a la asertividad
- No se le dificulta pedir una disculpa
- Reconoce sus virtudes, defectos, fuerzas y limitaciones
- Se establece metas y trabaja para lograrlas
- Es una persona que busca retos
- Le es fácil integrarse y trabajar en equipo
- Le gusta dar y recibir halagos u obsequios, pero también muestra apertura hacia la crítica
- Es flexible y creativo, busca en todo momento poder lograr algo más en su vida
- Es comprometido, responsable, humilde y respetuoso
- Busca relacionarse con las personas que muestran una autoestima positiva
- No le cuesta trabajo decir no a una petición
- Busca incansablemente su propio desarrollo y el de los demás
- Es una persona asertiva, consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta

- **Autoestima baja**, las personas con este tipo de autoestima piensan que no valen nada o muy poco, esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas, se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento, son apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean, sienten envidia y celos de lo que otros poseen.

Existe una característica generalizada entre los alumnos del Instituto Educativo Internacional y es la apatía, son indiferentes hacia sí mismos, son desconfiados, se puede deducir que estos alumnos tienen un déficit de autoestima. Con la propuesta de intervención Pedagógica se pretende apoyar a los alumnos para que logren elevar su autoestima y por lo tanto tengan mayor rendimiento académico.

Una persona con autoestima baja tiene las siguientes actitudes:

- Su rostro generalmente muestra tensión y su rostro es adusto
- No le gusta hablar de sí mismo, pero habla de los demás
- Se siente en la cuerda floja, se siente inseguro en su trabajo y de su familia
- Es desconfiado y celoso
- Es incongruente, no puede hablar de sus sentimientos abiertamente
- Se siente culpable de muchas cosas y culpa a otros
- No se hace responsable de los errores que comete
- Vive dentro de una armadura para esconderse de sí mismo y de los demás
- Tiende a la sumisión o la agresión
- Maneja el miedo al éxito, al fracaso y al que dirán
- Teme enfrentar retos y le cuesta mucho trabajo establecer metas
- Es terco e inflexible, trata de tener siempre la razón
- Tiene conflictos constantes en su trabajo y con su familia, por ello tiende a ser víctima o perseguidor
- Le cuesta trabajo la integración y el trabajo en equipo
- Tiende a estar callado o habla de manera incansable, le cuesta mucho trabajo escuchar
- Le cuesta trabajo conocerse, aceptarse, respetarse y valorarse de manera objetiva.

- No es una persona asertiva se maneja con depresión, tristeza y auto devaluación, con sentimientos de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.¹⁹

Para mantener un alto nivel de autoestima contamos con mayores conocimientos, sabiduría y recursos de los que realmente pensamos, puedes utilizar uno de los siguientes métodos:

- Pon el corazón en cada uno de tus actos, vive la vida con una gran pasión
- Disfruta tu cuerpo, arréglate para que cuando pases ante un espejo veas a una persona agradable
- Trata de convivir con gente positiva, optimista que busque su crecimiento, con quienes puedas aprender y pasar momentos agradables
- Aléjate de la gente toxica, negativa y que disfruta del sufrimiento y la critica

Para Coopersmith autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo, nuestra autoestima la determinan factores complejos, el medio familiar puede producir un profundo impacto para en nuestra autoestima.

Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio, los obstáculos para el crecimiento de la autoestima que crean los padres son:

- Transmiten que el adolescente no es capaz afrontar sus obligaciones, tales como, limpiar su cuarto, ayudar en las labores de la casa, realizar sus tareas, etc.
- Le castigan por expresar sentimientos inaceptables, tal como, " ya no quiero que me trates como a un niño"
- Le ridiculizan o humillan, sobretodo delante de los amigos.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa

¹⁹ 4to. Congreso Nacional de Orientación educativa en México. "Situación y perspectiva de la Orientación educativa en México" (memoria) AMPO Y UNAM, México 2001.

3.5 Elementos de autoestima

AUTOESTIMA “Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos”
AUTORRESPECTO “La autoestima es un silencioso respeto por mí mismo”(D.P Elkins)
AUTOACEPTACIÓN “ La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador” (Mauro Rodríguez)
AUTOEVALUACIÓN “El sentirse devaluado é indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos”(C. Rogers)
AUTOCONCEPTO “Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo”(R. Schuller).
AUTOCONOCIMIENTO “Lo que no conozco no puedo amarlo. Cuando aprendemos a conocernos es cuando en realidad vivimos.”

Escalera de la autoestima²⁰, en las siguientes páginas se describirá en que consiste cada elemento de autoestima.(ACETATO NO. 8)

3.5.1 Autoconocimiento

“ Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es, conocer por qué y como actúa y siente.²¹

El conocimiento implica tener conciencia, pensar, tener una actitud abierta y activa, ser genuino, realista y sobretodo evitar los prejuicios.

Los miedos están fundamentados en el desconocimiento de los propios recursos, los cuales provocan una gran inseguridad y nos paralizan, el miedo a ser criticado y a hacer siempre lo correcto nos provoca a hacer juicios muy duros sobre nuestra propia persona.

²⁰ Rodriguez Estrada Mauro Autoestima clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno. Mexico 1988 p. 6

²¹ Rodriguez Estrada Mauro. Autoestima clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno. Mexico 1988 p. 10

Se puede modificar cualquier conducta o hábito si nosotros así lo decidimos, el elemento principal es la autodeterminación, tener claridad en lo que se busca y ser consistente.

A partir del autoconocimiento el ser humano conforma su auto imagen y auto concepto, nosotros nos oímos y vemos según el conjunto de ideas, creencias y sentimientos que tenemos sobre nuestra persona, la auto imagen ,el auto concepto determinarán la manera de interrelacionarnos con los demás y de enfrentar los retos de la vida.

Para facilitar el enfrentamiento con nosotros mismos es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Erradica de tu mente la creencia que dentro de ti anidan más características positivas que negativas.
- Date cuenta que el ser humano no puede ser etiquetado.
- La única manera que se conoce para trascender los miedos es enfrentarlos.
- Sé flexible, desarrolla una buena capacidad de autocrítica, sé honesto, respetuoso y humilde en el proceso de conocerte.
- Olvida la posibilidad de ser perfecto, de nunca errar, de no sufrir...
- Aprende a disfrutar el encuentro con esa persona tan cercana, aprende a ser feliz por vivir contigo, ama a esa persona que es lo más importante y lo único que tienes ¡tú mismo!

3.5.2 Auto concepto

"Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabará siendo un siervo"

El auto concepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta, si alguien se cree tonto, actuará como tonto.²², cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

²² Ibidem, p 10

Auto confianza es tener la conciencia de que somos personas aptas, capaces de pensar, de actuar, de enfrentar, la auto confianza nos permite conocer y desarrollar todas nuestras capacidades.

Las personas que sé auto valoran saben que tienen que invertir para poder obtener altos rendimientos de cada una de sus acciones y en cada uno de sus roles, tienen muy definido su plan de vida, es la única opción que tenemos para tener claros los caminos que debemos recorrer y no permitir que nos lleve la marea.

Los que tienen un alto nivel de confianza y seguridad en sí mismos emprenden de nuevo la lucha, son quienes despiertan nuestra admiración o envidia y no pensamos que el común denominador entre ellos es que decidieron ser fieles a sus sueños, son personas que trabajan, que se sienten merecedoras de triunfo, dinero, felicidad y amor, no les importan las circunstancias o consecuencias se arriesgan para llegar a sus metas.

3.5.3 Auto evaluación

"El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos"(Carl Rogers)

La auto evaluación 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, considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.²³

3.5.4 Auto aceptación

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador" (Mauro Rodríguez)

23. Idem, p. 10

La auto aceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser , sentir ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Aceptar con orgullo las propias habilidades, capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.²⁴ Nos lleva a vivir con gran libertad, alegría y disfrute de estar vivos porque aceptamos y utilizamos toda nuestra potencialidad, la falta de auto aceptación causa mucho dolor, sufrimiento y frustración, estos sentimientos están provocados porque las cosas no son como nosotros quisiéramos que fueran.

Él yo real debe aprender a apreciar las virtudes , habilidades que tenemos y que por detenernos en los defectos dejamos de percibir, la persona que no se acepta se miente a sí misma y a los demás porque muestra un ser irreal, aceptarse no quiere decir resignarse, si hay algo que nos disgusta lo podemos cambiar, modificar o controlar.

No hay nada que evite el que hagamos lo que realmente deseamos, sólo nuestra propia falta de acción, inseguridad y miedo a cambiar, el cambio es un fenómeno que implica un proceso para modificar una situación a otra con características distintas, es un proceso natural é inevitable, producto de las variables del ambiente, la necesidad de cambio esta motivada por la búsqueda de algún beneficio personal, sólo así es que el ser humano se puede comprometer y enfrentar sus miedos y responsabilidades.

Para facilitar el cambio es de suma importancia:

- Definir que es lo que se debe mejorar o erradicar para que el cerebro tenga total claridad y podamos dar en el blanco.
- El cerebro toma al pie de la letra la información que le damos.
- Reconocer nuestras reacciones ante el cambio, el cambio conlleva emociones, coraje, tristeza, angustia desesperación y enojo, es muy importante reconocer las emociones y controlarlas.

²⁴ Idem.p 11

- En todo cambio perdemos algo, nos enfrenta a perder lo anterior.
- Clarificar las consecuencias y beneficios del cambio.
- Aclarar los requerimientos que necesitamos para la implementación del cambio.
- Buscar todas las soluciones posibles.
- Para mantener la motivación es fundamental establecer mecanismos de reconocimiento
- Aprovechar las lecciones sin temer las equivocaciones.
- Siembra en tu mente esa imagen de lo que quieres conseguir.

Dice el Dr. Lair Ribeiro "la vida es como un eco" si no te gusta lo que estás recibiendo presta atención a lo que estás transmitiendo. La auto aceptación conlleva otro beneficio aceptar al otro tal y cómo es, nadie puede dar lo que no tiene, si me acepto, puedo aceptar.

Tenemos que aceptar al otro tal como es y aprender de él ya que tiene habilidades y características que nosotros no hemos desarrollado, la aceptación del otro no quiere decir resignación, puedo retro alimentar o expresar mis deseos o preferencias utilizando el lenguaje yo y no tú.

3.5.5 Autorrespeto

"La autoestima es un silencioso respeto, por sí mismo"

El auto respeto es atender , satisfacer las propias necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente sentimientos , emociones sin hacerse daño ni culpase. Es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresar, manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, no se es mejor ni peor, tan sólo se es diferente.

Respetarse a uno mismo es nunca ir en nuestra contra, nunca dañarnos ni menospreciarnos, ya que tenemos la total seguridad de nuestra enormidad, bondad y potencialidad, cuando el auto respeto es alto desarrollamos nuestra

capacidad de ser honestos con nosotros mismos y con los demás, actuamos de una manera asertiva.

Nos provoca luchar por nuestro derecho a la vida, vivirla con plenitud, sentirnos merecedores del éxito, felicidad y amor, eleva nuestra autoafirmación, la capacidad que tenemos para decir si a nuestras necesidades, emociones. También descubre en nosotros la voluntad de cambiar, crecer, aprender, luchar, buscar, pedir y amar porque tenemos claro que hemos llegado al presente por nuestra propia búsqueda, esfuerzo y compromiso ideas.

Si durante los primeros años de vida nos pedían no movernos, no hablar, no pedir, entonces desarrollamos una conducta sumisa, pasiva o no asertiva cuyas características son:

- Dificultad de ver a los ojos
- Tono de voz bajo
- Jugueteo con las manos
- Inseguridad de expresarse, utilizar mucho tiempo y dar muchos rodeos al decir o pedir algo
- La toma de decisiones es muy deficiente
- Tiene sentimientos de miedo, angustia, frustración tristeza y coraje ya que culpa al otro de lo que le pasa
- Se tiende al servilismo
- Se otorgan derechos a los demás y se erradican los propios

3.6 Relación entre autoestima y aprendizaje

Para el desarrollo de la autoestima Erikson²⁵ menciona de 8 etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida, las edades no son rígidas; es en la etapa de confianza básica contra desconfianza donde queda conformada la autoestima, esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según esta así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás ya que el

²⁵ Muss Rolf E. Teorías de la adolescencia. Edit. Paidós, Buenos Aires, 1980. p. 48- 57

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.(ACETATO NO. 9)

En la segunda etapa comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad.

De los 12 a los 16 años se llama etapa de identidad, la persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante, lo mismo está feliz que enojada, en esta etapa puede recuperar aclarar y fortalecer su autoestima; darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

Al descubrir y desarrollar los talentos que le han sido dados al ser humano, la autoestima aumenta, motivando los demás cambios positivos, es decir, el grado de autoestima de una persona determina la imagen que tenga de sí misma, la comunicación abierta o cerrada hacia sí mismo y los demás.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad; es aconsejable tener actividades donde sea posible el éxito y no aquellas que se sabe se van a fracasar.

Para cambiar lo único que se requiere es que quieras hacerlo, si aprendiste que sólo gritando puedes conseguir lo que buscas y ahora te das cuenta que esta manera de ser te provoca conflictos y que la gente se aleja de ti, el primer paso es aceptarlo y el segundo dejarlo de hacer.

La autoestima fortalece, da energía, motiva, nos impulsa a alcanzar logros, nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros, experimentar satisfacción; se proclama como necesidad, ya que su ausencia frena nuestra

²⁵ Muss Rolf E. *Teorías de la adolescencia*. Edit. Paidós, Buenos Aires. 1980. p. 48- 57

capacidad para funcionar, tiene valor de supervivencia. Es aprender, crear, crecer, trabajar, amar, es dar y recibir en balance porque reconocemos el valor de los demás y la valía propia. Es sentir una dulce insatisfacción para convertir la vida en una eterna búsqueda de mejores oportunidades y personas que tengan la misma inquietud de volar, de estar en movimiento.

Autoestima es tener fe en nosotros y en los demás, es buscar la compañía y cercanía de gente igual a nosotros, compartiremos, la persona que se siente valiosa desde luego busca el amor y la cercanía de los demás, pero no de una manera neurótica o enfermiza.

Una de las mejores técnicas que existen para elevar la autoestima es sonreír, ya que al hacerlo el cerebro recibe la información de que todo está bien y envía una sustancia llamada Beta más endorfina que provoca reacciones positivas, el Dr. Liar Ribeiro dice que las mujeres viven 8 años más que los hombres porque sonríen con mayor facilidad.

Aguilar Kubli(1993) menciona que existen varias formas de distorsionar la realidad y que son éstas las que no permiten el sano desarrollo de una sana autoestima, por lo tanto, es importante cambiar lo siguiente:²⁶

- El sentimiento de inferioridad, es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, un ejemplo: hacer comparaciones entre un hijo y otro, " deberías comportarte como tu hermano", esto ocurre en la primera infancia, afectando de manera importante la autoestima de la persona que es comparada.

- Hipergeneralización, es la tendencia a sacar conclusiones generales incorrectas, de un hecho o detalle o concreto, por ejemplo, si alguien le

26 Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la familia Cómo mejorar la autoestima. Edit. Dirección de promoción y desarrollo social. p 13

rechaza, tiende a decir " todo el mundo me rechaza", la voz sana debe desarmar a la voz acusadora diciéndole que no es verdad que una cosa es que algo no salga bien y otra que todo salga mal.

- Designación global, consiste en hacer afirmaciones simplistas y generales que dan una visión negativa y distorsionada de uno mismo " soy un fracasado".
- Filtrado, es la tendencia a ver las cosas a través de un filtro negativo fijándose sólo en los aspectos desfavorables, se desarma este mecanismo tomando en cuenta toda la realidad.
- Pensamiento polarizado, está distorsión consiste en ver las cosas como enteramente "buenas o malas", es la tendencia a hacer juicios absolutos de carácter extremo sin distinguir la complejidad de las cosas y sus matices, la voz sana tiene que insistir en los matices y en la complejidad de todas las cosas, hay que salir del extremo negativo a toda costa.
- Auto acusación, es la tendencia a sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido, se debe hacer un análisis realista de las causas de las cosas y saber distinguir lo que sucede por azar, lo que no depende de nosotros.
- Auto atribución o personalización, es la tendencia a sentir lo que sucede de desagradable siempre esta en relación con uno mismo, otra manifestación es estar comparándose con los demás, sintiéndose inferior, para desarmar este mecanismo es necesario darse cuenta que los demás no siempre están pensando en nosotros, ni pendientes de compararse con nosotros.

- Proyección, egocentrismo y lectura de la mente, este mecanismo se refiere a la tendencia a creer que los demás son como uno mismo, quienes tienen baja autoestima tienden a pensar que todos opinan negativamente de él, para desramar este mecanismo es necesario darse cuenta que cada persona es única y la forma de ver las cosas es muy diferente de unas personas a otras.

La conclusión de este capítulo es la siguiente:

Para lograr un aprendizaje significativo se debe de tomar en cuenta que el punto de partida son los conocimientos y experiencias previos que tiene el alumno.

La autoestima es susceptible de modificarse y por tanto de educarse, es decir, no es un producto acabado, en los alumnos se fortalece a través de diferentes actividades.

La relación entre autoestima y aprendizaje es la siguiente sin un pleno autoconocimiento de sí mismo no se puede lograr un aprendizaje significativo.

En el capítulo anterior se definió aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo, definimos autoestima y los elementos que lo conforman, también se describió la relación entre autoestima y aprendizaje; con la finalidad de dar un sustento teórico a la propuesta de intervención pedagógica.

Este capítulo se refiere a la propuesta de intervención pedagógica, retomé elementos de autoestima, la propuesta está dirigida hacia alumnos de tercer grado de secundaria, las actividades del curso- taller se describen en las cartas descriptivas.

La propuesta la elaboré tomando como referente el modelo de intervención por programas, ya que toma en cuenta la orientación educativa preventiva y hace hincapié en la intervención social de la orientación como servicio.

Por último la propuesta se presenta en 3 áreas: autoestima, motivación y aprendizaje, cada una de ellas tiene la finalidad de fomentar el aprendizaje mediante el curso- taller.

CAPITULO 4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

El grado de autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales, cuando los adolescentes saben que se tiene interés por ellos, que se les quiere, su autoestima es elevada, si se les critica continuamente pueden empezar a dudar de su capacidad, creer que en la vida no tendrán éxito.

Tener una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social, hemos visto que los adolescentes con déficit de autoestima no desarrollan todas sus capacidades académicas, es decir, presentan problemas de reprobación, bajo aprovechamiento escolar y deserción, suelen estar llenos de pensamientos negativos referentes a sí mismos.

La propuesta de intervención pedagógica, propone dar herramientas útiles a los alumnos para elevar su autoestima.(ACETATO NO.10)

PARA LA ORIENTADORA O EL ORIENTADOR:

La propuesta se elaboró en tres áreas principales:

- Área de autoestima
- Área de motivación y
- Área de aprendizaje

Las actividades están diseñadas de acuerdo a un curso-taller tomando en cuenta lo siguiente:

- El curso-taller tiene una duración de 8 sesiones cada una, está dirigido a adolescentes de tercero de secundaria, de grupos mixtos, la edad de los educandos está entre 14- 16 años.
- En total son 8 sesiones, 6 de autoestima, 1 de motivación y 1 de aprendizaje.
- Cada sesión tiene una planeación, tomando como referente que la finalidades fomentar la autoestima en los educandos.

4.1 La propuesta se elaboró tomando como referente el modelo de intervención de programas²⁷

Se presenta como una forma de intervención más, para hacer efectivos los principios de la orientación educativa, el de prevención o proactividad y reintervención social y educativa.

La intervención por programas es una concepción diferente de la orientación con base en una reconceptualización del status de la actividad orientadora en el contexto ecológico e institucional de la educación.

En el nivel institucional la orientación reivindica una posición de igualdad centrado en el desarrollo de diferentes ámbitos individuales y grupales; la orientación tiene que reconceptualizar los contenidos curriculares en su oferta/ orientadora en los diferentes ámbitos de intervención: desarrollo intelectual, social y en relación con el contexto ecológico en el que los sujetos de la educación deben de interactuar.

²⁷ Rodríguez Ma Luisa Modelos de orientación profesional en el aula. Edit Oikos- tau, Barcelona. 1986.p 11-40

Gysbers planteó un proceso de implantación de este modelo de intervención en tres etapas:

1. Programa educativo centrado en los aprendizajes sociales para ser desarrollado por los profesores dentro del programa instructivo de la escuela.
2. Programa centrado en los aprendizajes personales, específicamente orientador, a desarrollar principalmente por los orientadores.
3. Programa de desarrollo integral, que englobaría todas las intervenciones orientadoras.

CARTA DESCRIPTIVA

TEMA" LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO EDUCATIVO INTERNATIONAL"

OBJETIVO GENERAL: Los participantes reconocerán la importancia de la autoestima como elemento básico para el aprendizaje escolar. (ACETATO NO.11)

SESIÓN NO. 1 AUTOESTIMA TIEMPO 50 '

Objetivo particular: los participantes reconocerán su autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Lluvia de ideas Acetato no. 14	Identificar en que consiste autoestima	Mediante exposición	10'	Acetato y retroproyector	Disposición del grupo y comprensión del tema
El árbol de mi autoestima Acetato no. 15	Elaborar el árbol de autoestima	Dibujar un árbol con las características que el coordinador indique	15'	Hoja y lápiz	Disposición del grupo
¿Quién soy? Acetato no. 16	Saber que tanto se confía en el organismo	Leer instrucciones Dar un cuestionario a cada participante	10'	Cuestionario lápices	Comentarios grupales
Frases incompletas Acetato no. 17	Reconocer la propia autoestima	Leer instrucciones Dar cuestionario	15'	Cuestionario lápices	Participación grupal

SESIÓN NO.2 AUTOESTIMA(ACETATO NO. 12)

Objetivo particular: los participantes identificarán en que consiste el autoconcepto positivo

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Exposición de autoconcepto Acetato no. 18	Identificar en que consiste el autoconcepto	Exposición teórica Dar cuestionario	10'	Acetato Retroproyector Cuestionario Lápices	Comentarios grupales
¿Cuánto me aprecio a mi misma/o? acetato no. 19	Identificar los elementos del autoconcepto	Leer instrucciones Dar cuestionario	10'	Cuestionario lápices	Cuestionario
Mi afición preferida Acetato no. 20	Desarrollar autoconcepto positiva	Sentarse en círculo Explicar finalidad c del ejercicio Decir nombre y afición.	15'	Recursos humanos	Reflexión grupal
Lista de autoconceptos Acetato no. 21	Darse cuenta que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo	Dividir una hoja en dos partes, de un lado anotar los autoconceptos que creas tener y del otro los que no creas tener.	10'	Hojas lápices	Conclusión grupal
Cierre	Sintetizar los elementos de autoconcepto	Mediante participación grupal	5'	Pizarrón gises	Conclusión grupal

SESIÓN NO. 3 AUTOESTIMA

Objetivo particular: los participantes harán una autoevaluación

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Escudo de armas Acetato no. 22	Autoevaluarse en el aquí y en el ahora	Dar hoja impresa Leer instrucciones Intercambiar escudo con otra persona	15'	Hoja impresa lápices	Participación voluntaria
Autobiografía Acetato no. 23	Describir tu vida	Escribir la historia de tu vida	15'	hojas	Reflexión individual
¿Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson? acetato no. 24	Identificarse en alguna de las áreas	Dar una hoja impresa a cada participante	10'	Hojas impresas	Reflexión grupal
Cierre pensamientos Acetato no. 25	Valorar los pensamientos positivos	Leer en grupo Participación grupal	10'	Hojas impresas a todos los participantes	comentarios

SESIÓN NO. 4 AUTOESTIMA(ACETATO NO. 13)

Objetivo particular: los participantes identificarán y relacionarán los elementos de autoconocimiento

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
De por qué me estoy queriendo Acetato no. 26	Identificar por qué me estoy queriendo	Leer instrucciones Contestar cuestionario	20'	Cuestionario lápices	Participación grupal cuestionario
12 sugerencias acetato no. 27	Aprender a cuidarse a sí mismos	Lectura grupal	10'	Hoja impresa	Discusión de las sugerencias
No son las manos de los ángeles Acetato no. 28	Reconocer la valía personal	En el centro un voluntario actuará como una estatua de cera esperando que sean los demás quienes detengan su caída	10'	Recurso humano	Comentarios grupales
Cierre Me relajo...y me siento bien Acetato no. 29	Aprender a utilizar la relajación	Colocarse cómodo Practicar la relajación Conseguir relajación	10'	Hoja impresa Cd Grabadora	Disposición del grupo Comentarios grupales

SESIÓN NO. 5

Objetivo particular: los participantes mostrarán un poco de sí mismos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Abrimos a los demás Acetato no.30	Mostrar un poco de sí mismo	Entregar tarjeta de presentación	15'	Hoja impresa	Comentarios grupales
Estas son mis inseguridades...y mis seguridades Acetato no. 31	Reconocer seguridades e inseguridades	Leer instrucciones Contestar cuestionario	15'	Hoja impresa Lápices	Reflexión personal
10 mandamientos de autoestima acetato no.32	Reflexionar sobre autoestima	Proyectar acetato al grupo Lectura grupal	5'	Hoja impresa Acetato Retroproyector	Comentarios grupales
Cierre Evaluación personal Acetato no. 33	Evaluarán su propia persona	Leer instrucciones Dar cuestionario	15'	Hoja impresa Lápices colores	Reflexión personal Comentarios grupales

SESIÓN NO.6 AUTOESTIMA

Objetivo particular: los participantes reconocerán las actividades que ayudan a mejorar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Actividades que ayudan a mejorar la autoestima Acetato no. 34	Identificar cuáles son las actividades que ayudan a mejorar la autoestima	Lectura individual	10'	Hoja impresa	Comentarios grupales
Apreciación persona Acetato no. 35	Apreciar la valía personal	Dar indicaciones y cuestionario	15'	Cuestionario Lápices	Reflexión personal
No puedo, no quiero Acetato no. 36	Reconocer que el no puedo implica algo que es posible	Dar indicaciones Formar parejas	20'	Frases escritas en hojas impresas	Discusión grupal Aportaciones individuales
Cierre	Sintetizar la sesión	Aportaciones individuales a la sesión	5'	Pizarrón gises	Comentarios individuales y grupales

SESIÓN NO. 7 MOTIVACIÓN

Objetivo particular: los participantes apreciarán la motivación como un elemento de autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Accesando inteligencia Acetato no.37	Acelerar aprendizaje	Dar indicaciones	20'	cd. y grabadora	relajación
Técnica de motivación Acetato no. 38	Darse cuenta de que te motiva	Repartir revistas Hacer collage explicarlo	20'	Revistas Cartulina Pegamento Tijeras	Comentarios grupales análisis
Relajación Acetato no. 39	Experimentar los beneficios de la relajación	Leer lentamente e ir dando indicaciones	10'	Grupo	Comentarios grupales reflexión

SESIÓN NO. 8

Objetivo particular: los participantes utilizarán las diferentes estrategias de aprendizaje

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Estrategias de aprendizaje Acetato no. 40	Participar y reconocer las estrategias de aprendizaje	Leer instrucciones Dar cuestionario	20'	Cuestionario	Análisis y reflexión
Cierre final del curso-taller	Sintetizar los puntos más importantes	Exponer los puntos más importantes	20'	Pizarrón Acetato retroproyector	Disposición del grupo Lluvia de ideas
Mensaje final al grupo Acetato no. 41	Analizar la relevancia del curso-taller para su vida personal y académica	reflexionar	10'	Acetato retroproyector	Análisis y reflexión personal

AREA I AUTOESTIMA

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Técnica: lluvia de ideas

Objetivo: los participantes identifiquen en que consiste la autoestima.

Desarrollo:

1. Dar la bienvenida al grupo y recordar las normas de interacción grupal (respeto, tolerancia, amabilidad, etc)
2. Introducir a los participantes en el tema, solicitándoles que expresen lo que para cada uno significa la palabra autoestima.
3. Exposición con apoyo de este acetato, definir características y niveles de autoestima
4. Retomar lo expresado por el grupo en la lluvia de ideas

AUTOESTIMA Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"
AUTORRESPECTO "La autoestima es un silencioso respeto por mí mismo"(D.P Elkins)
AUTOACEPTACIÓN " La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador"(Mauro Rodríguez)
AUTOEVALUACIÓN "El sentirse devaluado é indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos"(C. Rogers)
AUTOCONCEPTO "Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo"(R. Schuller).
AUTOCONOCIMIENTO "Lo que no conozco no puedo amarlo. Cuando aprendemos a conocernos es cuando en realidad vivimos."

Escalera de la autoestima²⁸ sirve para identificar que elementos tiene autoestima

28. Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno, México 1988. p 6

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

Autobiografía²⁹ es una técnica que apoya a que los participantes describan su vida, así mismo, reflexionen sobre los aspectos que les disgustan y les gustan de su persona.

Instrucciones: En hojas extra, escribe la historia de tu vida, los recuerdos gratos y no gratos que tengas acerca de cada uno de los puntos que se te sugieren a continuación, agrega toda la información que consideres pertinente. Al terminar subraya con rojo los aspectos que más te gusten de lo que has escrito y con azul lo que te disguste. Después piensa que harías para conservar lo que te gusta y corregir lo que no es de tu gusto.

1. Lugar donde nací
2. Mi primer hogar
3. Otros lugares donde he vivido
4. Mi familia(padres, hermanos, abuelos, tíos,etc)
5. Mi mejor amiga o amigo
6. lo que me gusta hacer
7. Viajes o visitas interesantes que he hecho
8. Juegos, actividades y trabajos que he disfrutado
9. La satisfacción más grande que he recibido
10. Recuerdos que tengo muy grabados
11. Mis planes para el futuro.

REFLEXIÓN: Escribe tus conclusiones, poniendo especial cuidado en los puntos que deseas mejorar y la forma como podrías lograrlo.

29. Silva y Ortiz Maria Teresa Alicia Y YO... ¿QUÉ? Edit. Mac Graw Hill, México 2000, p. 200

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson³⁰ esta técnica sirve para que los participantes se identifiquen en las siguientes áreas.

Instrucciones: marca con una X el inciso que corresponda a tu manera de ser.

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. Auto confianza

Estoy completamente seguro y confiado de mí mismo, orgulloso de mí()

Dudo de mí todo el tiempo, me siento apenado y avergonzado siempre()

3. Experiencias

Estoy experimentando siempre 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 con nuevas conductas()

4. Trabajo

Invariablemente termino mi trabajo, siempre soy industrioso y muy competente ()

Nunca terminó mi trabajo, mi incapacidad para completar tareas me hace sentir incomodo ()

5. Identidad

Me conozco total y completamente()

No sé quién soy, no tengo la menor idea()

6. Sexualidad

Acepto totalmente mi papel de hombre o mujer()

No acepto mi papel de hombre o mujer, 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 escuela o que me supervisen()

Siempre estoy de acuerdo con mis padres con cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen()

30. Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno, México 1988, p. 41

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

Los pensamientos de autoestima motivan a los participantes para tener pensamientos positivos.

PENSAMIENTOS³¹

1. La persona que sé autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento
2. La persona que sé autoestima no busca el sufrimiento, protege su integridad física y psíquica no se expone a peligros innecesarios, también es capaz de aceptar el sufrimiento y la muerte de una persona o una causa con la que se sienta profundamente identificada.
3. Para conseguir grandes cosas, no sólo debemos de actuar, sino también soñar, no sólo debemos de planificar sino también creer. (Anatole France).
4. No vayas por ahí diciendo que el mundo te debe la vida, el mundo no te debe nada, estaba antes que tú(Mark Twain)
5. El secreto de la sabiduría estriba en descubrir cuestiones importantes en las cosas más sencillas de la vida.
6. Tener miedo al fracaso significa temer tanto a lo desconocido como a la desaprobación que puede acarrear el no hacer las cosas lo mejor posible.
7. Si haces siempre lo que siempre has hecho, será siempre lo que siempre has sido.
8. No puedes consentir arrastrarte cuando sientes un impulso a volar muy alto
9. Quien se prohíbe imaginar, nunca descubrirá nada(Henri Callón)
10. La distancia más corta entre dos personas es la risa(Victor Borge)
11. No hay ningún instinto como el del corazón
12. Conozco una sola definición de la felicidad: ser un buen amigo de sí mismo

31 Castro Posada Juan Guía de autoestima para educadores. Amarú ediciones, Salamanca 2000, p.124

TEMA: AUTOCONCEPTO

Cuando el joven rabino sucedió a su padre, todo el mundo empezó a decirle que no se parecía en nada a éste.

" Al contrario" replicaba el joven " soy exactamente igual que el viejo. Él no imitaba a nadie, y yo tampoco"

Objetivo: los participantes conocerán a la persona más importante del mundo

En el juego la caja adivina³² los participantes conocerán a la persona más importante del mundo

Instrucciones: se pide a los alumnos que escriban en una hoja de papel el nombre de la persona más importante, actualmente para cada uno de ellos. Una vez escrito cada uno va leyendo lo que figura en su hoja de papel, cuando todos hayan indicado quién es la persona más importante para cada uno, se le pide, que vayan uno a uno, a la mesa donde está la caja, la abran y verifiquen lo que la caja ha adivinado.

Desarrollo:

- La caja ha de contener únicamente un espejo en el fondo y ha de ser colocada en un lugar tal que obligue al alumno a levantarse de su sitio e ir a comprobar la respuesta que está en la caja,
- Se ha de mantener un riguroso silencio(tanto verbal como no verbal) a lo largo del ejercicio.

32. Ibidem. p 22

TEMA: AUTOCONCEPTO

En el ejercicio ¿ Cuánto me aprecio a mí misma/ o?³³ los participantes valorarán cuánto se aprecian a sí mismos

Instrucciones: por favor contesta el siguiente cuestionario. 0 Significa nunca o no estoy de acuerdo, 10 siempre, ajusta tus estimaciones, al final suma y anota al final del cuestionario

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Soy una persona valiosa											
2.Soy tan valiosa como cualquier otra											
3.Poseo las cualidades que necesito para vivir bien											
4.Cuando me miro a los ojos en el espejo, experimento una sensación placentera.											
5.No me considero un fracaso en general											
6. Puedo reirme de mí misma/ o											
7. Estoy contenta/ o de ser yo											
8.Me gusto, incluso cuando los demás me rechazan											

9.Me quiero y me soporto, pase lo que pase											
10. Me respeto											
11.Preferiria ser yo a cualquier otra/ o											

Puntuación final _____

TEMA: AUTOCONCEPTO

En el ejercicio mi **afición preferida**³⁴ los participantes desarrollarán su autoconcepto positivo, verbalizándolo y expresándolo **públicamente**, también lo escucharán de parte de sus compañeros para reafirmar su valor personal y la confianza en sí mismo y en los demás.

Desarrollo:

1. El coordinador sugiere que se sienten en círculo, **expone** la finalidad del ejercicio y motiva a todos, pide sinceridad, escuchar **con respeto** y serenidad, explica en que consiste:
uno tras otro dirán su nombre y su afición favorita,
el vecino repetirá el nombre y la afición del compañero
2. Se pide un minuto de reflexión para pensar cada uno en su afición preferida
3. Empieza la puesta en común por el propio coordinador y sigue por el alumno de la derecha.
4. Terminada la rueda se invita a algunos que recuerden lo dicho por otro compañero
5. El coordinador resume las aficiones que se han **expresado**, las valora positivamente y les anima a cultivarlas, subraya, en **especial**, lo expresado por aquellos alumnos mas necesitados de confianza y seguridad
6. El coordinador explica que se hará una segunda **ronda** en la que cada uno expresará su vocación futura, lo que les gustaría ser el **día** de mañana, pide un minuto para pensarlo, se inicia la ronda en sentido inverso.
7. Terminada la ronda el coordinador les motiva y les **invita** a que desde hoy se capaciten y se preparen.

34. Ibidem, p 181

TEMA: AUTOACEPTACIÓN

En el ejercicio el **árbol de mi autoestima**³⁵ los participantes elaborarán su árbol de autoestima.

Aplicación: este ejercicio se puede hacer siguiendo la metodología antes-después, realizar el ejercicio antes del entrenamiento y repetirlo después.

Justificación: conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podamos sentirnos fundamentalmente orgullosos y es curioso constatar que incluso a personas inteligentes y cultas les resulta difícil a veces formular una lista de 10 cualidades, destrezas y logros personales, ya sea por pudor malentendido o por miedo a parecer arrogantes, el hecho es que parecen desconocer lo que otros reconocen en ellos sin dificultad.

Desarrollo: divide una hoja de papel en blanco en 2 columnas verticales de igual anchura, encabeza una con el título mis logros y la otra con el título mis cualidades.

En la columna correspondiente haz una lista de tus logros, no tienen que ser cosas espectaculares sino simplemente significativas para ti, por ejemplo ser capaz de hablar en público.

En la otra columna haz una lista de tus cualidades, que poseas en mayor o menor grado como la alegría, simpatía, etc.

Después encima del árbol escribe tu nombre en mayúsculas y en los frutos que cuelgan de las ramas tus logros, en las raíces las cualidades concretas que te han permitido esos logros.

35. Ibidem, p. 54

TEMA: AUTOACEPTACIÓN

En el retrato de mis cualidades³⁶ los participantes reconocerán sus cualidades

Desarrollo:

- Se pide a los alumnos que formen grupos pequeños(de 3 o 4 sujetos cada grupo)
- Se explica que el trabajo consistirá en realizar un mural por equipo donde cada alumno expresará gráficamente algunas cualidades que poseen
- Cada equipo dispondrá de una cartulina, marcadores, fotos, tijeras y pegamento.

³⁶ Ibidem, p. 71

TEMA: AUTOACEPTACIÓN

De por qué me estoy queriendo³⁷ es un ejercicio que permite que el alumno describa porque se estima

Justificación: cuando se trata del amor hacia otro, cuánto más romántico sea menos razones o justificaciones se aducen, simplemente es el corazón quién manda, el amor hacia sí mismo no es un amor romántico, sino un amor sereno y auto conciente, basado en el respeto y el reconocimiento de las posibilidades de uno mismo.

Este ejercicio, como refuerzo del reconocimiento de las capacidades de que cada individuo está dotado.

Desarrollo: cada sujeto llena el formulario siguiente:

1. Me quiero a mi misma/ o porque soy _____
2. Me quiero a mí misma/ o porque soy capaz de _____
3. Me quiero a mi misma porque no temo _____
4. Me quiero a mi misma/o porque siempre procuro _____
5. Me quiero a mi misma/o porque sé _____
6. Me quiero a mi misma/o porque creo _____
7. Me quiero a mi misma/o porque valgo _____
8. Me quiero a mi misma/o porque _____

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

37.Ibidem, p. 74

TEMA: AUTOACEPTACIÓN

No son las manos de los ángeles³⁸ es un ejercicio que permite que la participación de los integrantes

Justificación: la sensación de pérdida sólo puede ser compensada por una alta dosis de confianza en los demás, este ejercicio se convierte en un test bastante fiable de nuestra capacidad de renunciar a nuestras prevenciones y dejar que sean los demás quienes velen por nuestra integridad.

Desarrollo:

- El sujeto se coloca posición de firmes, como una estatua de cera, en medio de un círculo formado por el resto de compañeros(que le rodean a una distancia muy corta) y se deja caer(hacia delante, detrás, de un lado a otro)esperando que sean los compañeros hacia los que cae quienes detengan su caída, agarrarlo con los brazos.

38. Idem, p 78

12 SUGERENCIAS PARA CUIDARTE A TI MISMA/ O³⁹los participantes aprenderán a cuidarse a sí mismos

1. Aprende a expresar tus sentimientos, los sentimientos que se expresan son sentimientos en proceso de cambio.
2. Evita compararte con los demás admirando sus cualidades é ignorando las tuyas
3. Dispón de un pequeño grupo de personas a las que puedas recurrir buscando apoyo emocional, ofrece un consejo sólo cuando te lo pidan
4. Dedicar un tiempo al juego, practica algún deporte
5. No olvides reírte especialmente de ti misma/ o, busca el humor en todo lo que te rodea
6. Aprende a relajarte, la relajación ayuda a la mente, a la salud del cuerpo y hace sentirse mejor que con el estrés y la tensión.
7. Protege tu derecho a ser humana/ o, no permitas que los demás te pongan en pedestal, esperan que seas perfecta/ o y se enojarán cuando les desilusiones.
8. Aprende a decir no
9. Cambia de empleo si no eres feliz en tu trabajo
10. Estira tus músculos y haz ejercicio
11. Ejerce de persona positiva y anima los demás
12. Atiende tu vida espiritual, escucha tu voz interior

39. Idem, p. 87

Me relajo..... y me siento bien⁴⁰ es un ejercicio de autoestima que permite que los participantes utilicen la relajación.

Justificación: por regla general desde que nos levantamos hasta que nos acostamos dedicamos todo nuestro tiempo a hacer muchas cosas y a hacer por y con los demás, sin embargo, es muy saludable dedicar un pequeño tiempo al día para relajarnos y sentirnos a nosotros mismos.

Desarrollo:

1. Colócate cómoda/ o sentada/ o en un sillón o encima de la cama, cierra los ojos, coloca los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y procura evitar toda tensión muscular
2. Comienza a practicar la respiración diafragmática(respirando con el abdomen, sin mover el pecho, cuando el abdomen se hincha, el aire entra en los pulmones, al hundir la " tripa" hacia abajo el aire saldrá de los pulmones, cuida de no mover el tórax, el aire tiene que entrar y salir de los pulmones cuando tu quieras, moviendo voluntariamente el abdomen.
3. Una vez que hayas puesto en marcha la respiración diafragmática, moviendo voluntariamente tu abdomen, comienza a lentificar el ritmo, lo ideal es llegar a unos 6 ciclos(inspiración-espирación) por minuto.
4. Una vez conseguido este ritmo trata de sentir tu cuerpo entero miembro a miembro, recorriendo todas y cada una de las partes de tu organismo, haciéndolas sensibles en tu mente una tras otra y disfrutando la sensación de sentirte bien.

Si consigues esto te sentirás relajado, disfrutarás de tu situación presente y te dispondrás a pasar el día de la mejor manera posible

Este ejercicio se puede hacer con los alumnos al empezar el día escolar, el clima de la clase cambia y el rendimiento se incrementa.

40 Idem, p. 99

En el ejercicio **abrirnos a los demás**⁴¹ los participantes mostrarán ante los demás un poco de sí mismo.

Objetivo: mostrar ante los demás un poco de sí mismo

Desarrollo:

1. Exponer el objetivo
2. Se entrega a cada alumno una tarjeta de presentación semejante a la que reproducimos a continuación, cada alumno la complementará
3. Se van presentando los alumnos con orden y entregando su tarjeta al coordinador, que agradece la comunicación
4. Después que todos se presentaron, el coordinador sin leer el nombre repite lo escrito en una tarjeta cualquiera y pregunta quién sabe el autor, lo hace con varios más y agradece a los acertantes su atención e interés en escuchar las presentaciones.

TARJETA DE PRESENTACIÓN

Nombre y edad
Rasgos de mi personalidad que me definen
Principal rasgo físico
Afición más importante
Profesión que deseo tener
Un problema que más me preocupa ahora
Una ilusión que espero
Principal objetivo de mi vida
Personas con las que más me identifico
Una frase o palabra que me identifique

41. Idem, p. 130

Estas son mis inseguridades....y mis seguridades, es un ejercicio que permite a los participantes reconocer sus inseguridades y seguridades.

Instrucciones: Llena el presente cuestionario colocando en la primera columna aquellas actividades en las que no te sientes del todo seguro y en la segunda aquellas otras en las que te sientes plenamente seguro, por favor trata ser honesto contigo mismo.

Objetivo: los participantes reconozcan sus inseguridades y seguridades

MIS INSEGURIDADES	MIS SEGURIDADES
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14

Los diez mandamientos de autoestima⁴²son sugerencias para fortalecer la autoestima

1. Entenderás que el amor consiste en cuidado, compasión y respeto genuinos, siendo el amor romántico una parte del mismo
2. Expresarás amor aquí y ahora, siempre y sin reservas
3. Te amarás a ti misma/ o sin egoísmo
4. Aceptarás que la igualdad es una forma de vida ni más ni menos importante para ti como el resto de las formas de vida
5. Aceptarás la responsabilidad total sobre tus pensamientos y acciones entendiendo los efectos sobre los demás del mismo modo que sobre ti misma/ o
6. Amarás a los demás haciendo esfuerzos extraordinarios para amar a los que no te gustan
7. Aceptarás a los demás como son, sin juzgarles o forzarles a cambiar
8. Buscarás lo mejor para los demás cuando les ayudes y aceptarás su ayuda cuando te la ofrezcan
9. Tratarás a todas y cada una de las expresiones de la vida con dignidad y respeto
10. Entenderás que sobre todo tu misión en la vida es crecer espiritualmente y esto es un proceso continuado.

42 Idem. p. 173

EVALUACIÓN PERSONAL

Instrucciones: Con base en la escala, anota la puntuación que mejor concuerde con cada una de las siguientes descripciones. Por el momento no le hagas caso a las letras que están dentro del paréntesis, las utilizarás después.⁴³

Escala: 5= muy alto. 4= moderadamente alto. 3= promedio.
2= moderadamente bajo. 1= muy bajo

1. Me considero una persona exitosa(D)
2. Me siento satisfecho con lo que hago actualmente.....(D)
3. Considero que corro riesgos.....(H)
4. Pienso que es importante que continúe con mi educación.....(L)
5. Busco el bien en los demás en forma consciente.....(B)
6. Puedo casi todo lo que me proponga.....(B)
7. Me siento a gusto en situaciones sociales nuevas.....(E)
8. Aprecio los cumplidos de los demás.....(E)
9. Me siento a gusto hablando frente a los demás.....(K)
10. Disfruto contando a los demás mi éxito.....(A)
11. Tiendo a ver el lado bueno de las cosas, soy optimista.....(B)
12. Me oriento hacia metas definidas.....(I)
13. Me siento tomando casi todas las decisiones.....(G)
14. Estoy en buenas condiciones físicas.....(C)
15. Los demás me respetan por lo que soy.....(A)
16. Proyecto una imagen positiva.....(J)
17. Escucho con cuidado y de manera activa.....(E)
18. Me gusta responsabilizarme de proyectos y de los demás.....(L)
19. Disfruto las conversaciones donde hay controversias.....(O)
20. Tomo los obstáculos como retos.....(H)
21. Puedo pedir ayuda sin sentir culpa.....(F)
22. Puedo reírme de mis errores.....(H)
23. Soy responsable de mis pensamientos y acciones.....(F)
24. Soy directo cuando expreso mis emociones de viva voz.....(F)
25. Llevo una vida plena.....(M)
26. Soy entusiasta.....(B)
27. Establezco contacto visual directo cuando hablo con los demás.....(N)
28. Me gusto a mí mismo por ser quién soy.....(A)
29. Hago ejercicios a diario.....(C)
30. Siento que es importante vestirme para el éxito.....(J)

43. Silva y Ortiz Maria Teresa Alicia. Proceso para mejorar la autoestima. CEDECREA, México 2003. p. 29-30

Ahora suma los puntos y escribe el total:

Escala

120 a 150= autoestima muy alta

90 a 119= moderadamente alta

89 a 60= autoestima promedio

31 a 59= autoestima moderadamente baja

0 a 30= autoestima baja

Resumen de la evaluación personal

Instrucciones: tomando en cuenta tus repuestas de la hoja anterior y las letras entre paréntesis, señala los puntos que necesitas o deseas mejorar.

- A. Nivel global de autoestima
- B. Actitud mental positiva
- C. Programa de ejercicios físicos
- D. Atención/ dirección en le trabajo
- E. Habilidades interpersonales/ sociales
- F. Capacitación para la asertividad
- G. Toma de decisiones
- H. Correr riesgos/ vencer el miedo
- I. Estrategias para fijar metas
- J. Estrategias para fijar metas
- K. Aspecto personal/ autoimagen
- L. Capacitación para hablar en público
- M. Vida escolar, laboral y personal balanceada
- N. Reconocer los mensajes no verbales
- O. Habilidades para negociar

Escribe por lo menos 6 prioridades o lo que consideres que necesitas atender de inmediato.

Adquiere el compromiso contigo mismo de comenzar a poner en práctica estrategias que te permitan atender los puntos que has señalado.

Las frases incompletas sobre autoestima⁴⁴ permiten tener un panorama de la autoestima del participante.

Instrucciones: contesta los siguientes reactivos con el primer pensamiento que llegue a tu mente. Es importante que respetes esta indicación y no te detengas a pensar con detenimiento tus respuestas.

Primera parte

1. Mi personaje favorito es :
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento muy triste cuando:
5. Me siento muy importante cuándo:
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. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mí misma/ o:
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:
28. Mi mayor ilusión:
29. Mi mayor virtud
30. Mi mayor compromiso:

Si nada me limitase y tuviese todas las oportunidades para lograrlo, las tres cosas que más me gustaría hacer o tener en mi vida son:

⁴⁴ Ibidem p. 32- 33

Segunda parte

1. Físicamente soy:
 2. Mentalmente soy:
 3. Emotivamente soy:
 4. Mis habilidades y destrezas:
 5. Mis debilidades y limitaciones:
 6. Mis aptitudes y capacidades:
 7. Mis roles o papeles sociales:
 8. Mi carácter:
 9. Mis sueños o anhelos:
 10. Mis actividades más importantes:

 11. Mis gustos:
 12. Mis pasatiempos:

 13. Lo que más me gusta de mi personalidad y me gustaría conservar es:
 14. Lo que más me gustaría cambiar de mi personalidad es:

 15. Lo que podría hacer para cambiarlo:
 16. La forma como iniciaré mi proceso de cambio:

 17. Mi prioridad en este momento:
- Mis conclusiones:

Actividades que ayudan a mejorar la autoestima⁴⁵son sugerencias para los participantes.

1. Regálale una sonrisa todos los días al despertar ante el espejo
2. Toma un baño que te ayude a relajarte
3. Escribe en una tarjeta bonita" QUIERO SENTIREME MEJOR CONMIGO MISMO" y pégala en el espejo de tu baño o en un lugar visible de tu recámara, lee el mensaje cada vez que pases por donde está.
4. Haz el propósito de demostrar tu afecto a quien menos se lo demuestres en tu hogar. Dile que lo quieres y haz cosas que se lo confirmen, ama no sólo de palabra, también actúa.
5. Anota en una hoja tres cosas que te agraden, pégala junto a tu primera tarjeta.
6. Di en voz alta una cosa amable para ti, cada vez que puedas durante el día.
7. Establece contacto visual con los demás y salúdalos, quizá baste una sonrisa.
8. Repite constantemente"Yo puedo hacer las cosas que me propongo en forma adecuada"
9. Busca el lado positivo de las situaciones.
10. Acércate a personas que sean interesantes y positivas, aléjate de las negativas y que sólo te amargan con sus comentarios.
11. Concéntrate en algún problema que no hayas podido solucionar, defínelo con más precisión y trata de encontrar alternativas para resolverlo, si no te es posible, date más tiempo y evita las tensiones, pide otros puntos de vista. Recuerda que si tienes paciencia, te será más fácil pensar y aclarar tus dudas.
12. Saluda de mano a las personas que trates, abraza a cada uno de los miembros de la familia directa, bésalos, trátalos con cortesía, ellos son los más importantes y a los que más quieres.
13. Jerarquiza tus actividades y comienza por la que consideres más importante, si no te da tiempo de hacer otras no te angusties, ni hostilices a los demás, mañana será otro día y quizá te será más fácil hacerlo, si tampoco lo logras concédete más tiempo o pide ayuda.
14. Llama por teléfono a una persona con la que te guste compartir tus cosas, tus experiencias, platicar.
15. Disfruta un juego de salón en tu hogar , con tus familiares, recuerda que lo importante es compartir el momento para distraerse y convivir.
16. Reconoce tus olvidos/ errores, aprende de ellos en lugar de tomarlos como fracaso, ten la oportunidad de corregir el rumbo.
17. Anota los pros y los contras de las alternativas que tienes para elegir o decidir lo más conveniente.

45 Ibidem p.49 -50

18. No te compares con los demás ¿Para qué? Mejor hazlo contigo mismo, toma una actitud positiva y de superación personal
19. Atrévete a soñar, a disfrutar de tu imaginación, sin perder el sentido de la realidad.
20. Evita criticar o envidiar a los demás, cada quien tiene algo valioso y en ello estás incluido
21. Date cuenta de tus virtudes y habilidades, fijate más en lo que puedes hacer en lugar de lamentarte por algo que no está en tus manos llevarlo a cabo
22. Si alguien te pide tu opinión o que le digas lo que te gustaría hacer, díselo, es una manera constante de corresponder a su cortesía y expresar lo que a ti te gusta.
23. Define una meta clara y precisa, da el primer paso para iniciar el camino y alcanzarla.
24. Pregúntate porque valió la pena vivir el día, siempre pasa algo bueno.
25. Responsabilízate sólo de lo que a ti te corresponde, deja a los demás que se responsabilicen de lo suyo
26. Anota ahora tres razones por las cuales te sientes satisfecho, pega esta tarjeta junto con las otras dos, mírala cada vez que te sientas decaído o que no eres eficaz.
27. ¿Qué le aconsejarías a un amigo para que salga de la depresión? Vuélvete a decir con más detenimiento y ponlo tú en práctica, te será útil.
28. dedícale a tu mente y a tu espíritu un tiempo especial en lugar de dejárselo todo para que "mejore" tu apariencia.
29. Regálate una hora todos los días para hacer lo que a ti te gusta.
30. Busca a alguien que necesite una motivación para elevar su autoestima y ofrecérsela, le harás un beneficio

En la apreciación personal⁴⁶ los participantes apreciarán su valía personal

Instrucciones: lee con cuidado las oraciones siguientes y fórmate una imagen mental de tu persona. Es muy importante que tengas clara la manera como te aprecias. Contesta con toda sinceridad. Usa hojas extra en caso necesario. Una vez que hayas terminado de contestar, subraya con rojo los puntos en los que te agradas y te gustaría seguir así, y con azul aquellos que te disgustan y desearías modificar.

1. Lo que más me gusta de mi persona es:
2. Lo que menos me gusta de mi persona es:
3. La cualidad que más aprecian los demás en mí es:
4. El defecto que más le disgusta de mí a los demás es:
5. La habilidad que tengo más desarrollada es:
6. Una habilidad que debería desarrollar es:
7. Los valores que más aprecio en mí son:
8. Los valores que más busco en otras personas son:
9. La forma como pienso que seré cuando sea adulto es:
10. Pienso que mis padres desean que yo:
11. Los diez aspectos que más me gustan en mi vida son:
12. Los diez aspectos que más me disgustan en mi vida son:
13. Me gustaría que la gente me recordará por:
14. Lo que más me gustaría cambiar de mi persona es:
15. Lo que me gustaría agregar a mi persona es:
16. La manera como me describiría ante los demás es:
17. Me gustaría que los demás apreciarán en mí:
18. Si no fuera persona, lo que más me hubiera gustado ser es:
19. La forma como estoy viviendo actualmente es:
20. Lo que yo cambiaría de mi forma de vivir actual sería:

REFLEXIÓN: Ahora escribe lo que tendrías que hacer para seguir conservando los aspectos que te gustan y lo que necesitarías modificar para cambiar lo que no te gusta de tu persona.

- a) Aspectos _____ que _____ me _____ gustaría cambiar _____
- b) Aspectos que me gustaría modificar _____
- c) Aspectos que me gustaría cambiar por completo _____

46 Silva y Ortiz Maria Teresa Alicia Y YO, ¿QUÉ? Edit. Mc Graw Hill. México 2000, p. 199

Dinámica de **motivación**⁴⁷

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de qué los motiva y motiva a otras personas.

Material: revistas o recortes suficientes para todos los participantes, cartulinas y pegamento.

Desarrollo:

- Repartir a los participantes las revistas o recortes de las mismas para que escojan las que más les motiven, o bien, que hagan un "collage" con ellas.
- Cada participante explicará por qué escogió o agrupó esos recortes.
- Analicen que necesidades o valores están implicados en la motivación del participante y del publicista.
- Hagan hincapié en que la motivación es interna y personal, ya sea por necesidades o valores.

47 Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno. México 1988. p. 22- 23

Lista de autoconceptos⁴⁸son relativos a estados de ánimo, a trato con ciertas personas, a temas, y circunstancias específicas.

Material: hojas y lapices

Desarrollo:

- 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.
- El coordinador irá leyendo, dando tiempo suficiente para que los participantes escriban.
- Conclusión grupal

(soy una persona)....

Servicial	distraida
Inteligente	orgullosa
Positiva	Tolerante
Sumisa	Importante
Sincera	Activa
Flexible	Bondadosa
Relajada	Rencorosa
Cariñosa	Conforme
Agradable	Constante
Alegre	Humilde
Autoritaria	Prudente
Indulgente	Creativa
Consciente	Triunfante
Aceptante	Egoísta
Comprometida	Tonta
Intelectual	Introversa
Respetuosa	Dadivosa
Compartida	Posesiva
Responsable	Dependiente
Comprensiva	Rutinaria
Profunda	independiente
Segura	Pesimista
Valiente	Rebelde
Extrovertida	Hipócrita
Decidida	Aburrida
Imprudente	Emotiva
Indiferente	Miedosa
Recriminante	Insegura
Cínica	insignificante

48. Rodríguez Estrada Mauro Autoestima: clave del éxito personal. Edit. El Manual Moderno, México 1988. p. 31-32

En la técnica **otros afectan nuestro autoconcepto**⁴⁹ los participantes se darán cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.

Objetivo: Que los participantes se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellos tienen los demás.

Material: cinta adhesiva y letreros

Lista de letreros o etiquetas:

Sermonéame	admírame
Aconséjame	acéptame
Escúchame	dime que estoy equivocado
Compréndeme	cállame
Respétame	ridiculízame
Enjuiciame	apóyame
Ignórame	elógiame

Dime que tengo razón

Desarrollo:

- El coordinador colocará un letrero (con cinta adhesiva) sobre la frente de cada participante sin que éste lo lea(se pueden repetir los letreros)
- Se formarán parejas y durante tres minutos cada uno hablara de alguno de los siguientes temas, su pareja acuerdos o desacuerdos al respecto.

A)el uso de la marihuana debería ser legalizado

B)la libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres

C)La asistencia a las escuelas debería ser voluntaria

D)Cualquier mujer tiene el derecho de abortar, cuando ella lo decida

E)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.

Evaluación:

¿adivinaste que letrero tenías? ¿ qué te llevó a saberlo?

¿te gustó jugar ese papel?

¿hasta qué punto puedes soportar las reacciones de los demás hacia tu modo de ser?

¿de qué manera influyen las personas que te rodean en tu autoconcepto?

49. Ibidem, p. 33-34

En esta técnica **escudo de armas**⁵⁰ los participantes se autoevaluarán en el aquí y en el ahora, conforme al yo profundo.

Material: hoja del escudo a cada participante y plumones de colores.

Repartir la hoja del "escudo de armas" a cada participante para que dibuje, simbolizando, las respuestas a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros.

Desarrollo: en equipos de 4 personas intercambiar sus escudos explicando sus símbolos.

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

50 Ibidem, p. 45-46

En la técnica **¿Quién soy?**⁵¹ saber que tanto se confía en el organismo, necesidades, valores y sentimientos.

Material: un cuestionario para cada participante

Comentar las respuestas en equipos de 4 personas.

Puesta en común grupal

Instrucciones: contesta el siguiente cuestionario, se honesto contigo mismo

Ejemplos de no confiar en el organismo, una persona sigue trabajando aunque se encuentre agotada, ni se hace caso, con riesgo de provocarse un infarto, ni su trabajo es eficiente.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?
2. ¿Tengo alguna fuerza especial?
3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?
4. ¿Qué hago por mí?
5. ¿Me permito cierta indulgencia?
6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?
7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas?
8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?
9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?
10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?
12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?

CONCLUSIONES PERSONALES:

51 Idem, p. 48-49

En la técnica **¿no puedo, no quiero?**⁵² los participantes se darán cuenta de que "el no puedo" implica muchas veces algo que es posible, pero que se rehúsa uno a hacer, y "el no quiero" afirma la responsabilidad de las decisiones y acciones.

Material: rotafolio y pizarrón

Desarrollo:

- Pedir a los participantes que escojan a una pareja que cada uno escriba 10 frases que empiecen con "no puedo" que se refieran a su vida familiar, trabajo, escuela, etc.
- Después de 5 minutos se pide a los participantes que releen las mismas frases reemplazando "no puedo" por "no quiero"
- A todos los participantes en grupo se les pide que piensen que experimentaron con este cambio.
- Compartir esta experiencia é ir anotando en el pizarrón las diversas aportaciones.

Ejemplos de frases:

"no puedo hacer la tarea"....."no quiero hacer la tarea"

"no puedo leer bien"....."no quiero leer bien"

REFLEXION: Es importante que tomes en cuenta que poder y querer son dos cosas diferentes, *tú decides si quieres o si puedes.*

CONCLUSIONES

PERSONALES: _____

En la técnica **firmeza de los valores**⁵³ proporciona a los participantes la oportunidad de precisar la firmeza de sus sentimientos en valores que ellos mismos identifican.

Material: hoja de trabajo a cada participante

Desarrollo:

- El coordinador reparte a los participantes una hoja de trabajo con varias frases no terminadas, los participantes deben de usar estos pies para terminar una frase o un párrafo.
- La hoja de trabajo se puede archivar para usarla posteriormente como material de referencia, o puede completarse el trabajo con una discusión inmediata, de toda la clase.

Instrucciones: por favor completa las frases que siguen, puede escribirse un enunciado o un párrafo completo.

1. Estoy dispuesto a dar la vida por...
2. Estoy dispuesto a luchar físicamente por...
3. Estoy dispuesto a argumentar hasta morir a favor de...
4. Estoy dispuesto a tomar una posición equilibrada y serena a favor de...
5. Sólo con mis amigos comentaría mi opinión sobre...
6. Prefiero conservar para mí mismo mi opinión sobre...

(para el diario íntimo del participante o para la ficha privada)

Proceso: discusión en grupo

53. Idem p. 56-57

La técnica **accesando inteligencia**⁵⁴ permite acelerar el aprendizaje

- Aumentar la creatividad
- Conectar al cerebro con lo mejor que tiene dentro, posibilidades, experiencias positivas, solución a problemas
- Permite disfrutar más de la vida.

Objetivo: los participantes utilizarán la dinámica para automotivarse y solucionar diferentes actividades en su vida diaria.

Desarrollo:

1. Recuerda un momento en que te haya ido muy bien(estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste
2. Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora
3. Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación(por ejemplo tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave.
4. Haz como si esa estrella la guardarás en la mano, apretándola
5. Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar
6. En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará con recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo
7. Y con una actitud de gratitud y esperanza, despídete de tus imágenes, sonidos y sensaciones.
8. Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar momentos de excelencia.
9. Recuerda repetir:

**ES POSIBLE,
TENGO LA CAPACIDAD
Y LO MEREZCO....**

AREA II MOTIVACIÓN

En la técnica de **relajación(tomada del método Silva)** los participantes experimentarán los beneficios de la relajación y la vivencia de su yo profundo en la trascendencia.

El coordinador irá leyendo lentamente:

pónganse cómodos, sus espaldas rectas, las manos descansando sobre sus piernas. Les hablaré ahora de tú, ya que este ejercicio va a cada uno de ustedes. Cierra tus párpados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces.

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente como se aflojan tus cabellos, ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación.

Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así recorre tus ojos, mejillas y boca, aflójala, revisa que toda tu cara esté relajada.

Ahora baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas tus partes, interiores y exteriores.

Relaja ahora tus hombros, suéltalos, siente como se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflójalos.

Ahora relaja tu pecho, siente como se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.

Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente como se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas, aflójalas; tus pantorrillas. Tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, afloja esta parte y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente como cada dedo se suelta.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras sea montaña o sea mar. Quédate ahí. Gozando de todo lo que veas a tu alrededor, no pierdas ningún detalle. Guardaré silencio por unos momentos(el coordinador guardará silencio por un minuto)

Ahora imagina un valle, rodeado a lo lejos por árboles y colinas, en el centro de ese valle imagina que eres una semilla, sembrada debajo de ese pasto verde, siente el calor de la tierra, su humedad, hacia arriba no ves nada. Poco a poco empieza a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y que traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Ahora comienzan a brotarle hojas, sus ramas crecen, se bifurcan y extienden, comienzan a brotarle flores, flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo aquel que pasa encuentra sombra y descanso bajo él y goza sus flores y saborea sus frutos.

Ahora imagina que ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco su cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza, en lo alto de tu cabeza brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso.

Ahora empieza a regresar aquí, ten conciencia de tu cuerpo, empieza a mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda y tranquilamente abre tus ojos.

Ahora te sientes tranquilo, en paz y mucho mejor que antes.

Proceso: comentarios en grupo.

AREA III APRENDIZAJE

TEST ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE(tomado de Mónica Trotter)

NOMBRE _____ FECHA _____

Indicaciones: marca la actividad mas frecuente para estudiar

NO.	ACTIVIDAD	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1.	Reviso todo el material de estudio que tengo a la mano antes de comenzar				
2.	Antes de comenzar a estudiar, doy un repaso general del material				
3.	Suelo subrayar en mis libros y apuntes todo lo que es importante				
4.	Hago anotaciones para resaltar la información relevante				
5.	Al estudiar, divido el texto en varios subtemas para entenderlo mejor				
6.	Acostumbro hacer pequeñas anotaciones al margen de los libros, sobre lo que me parece importante				
7.	Cuando estudio, suelo repasar aquellos puntos que son más difíciles				
8.	Al terminar de estudiar repito la lección como si la estuviera explicando				
9.	Me gusta realizar dibujos, mapas mentales.				
10.	Se me facilita distinguir entre lo importante y lo secundario				
11.	Cuando estudio relaciono los contenidos del texto haciendo conexiones				
12.	Me gusta relacionar con cuadros, las conexiones entre un tema y otro				
13.	Suelo relacionar los contenidos nuevos con los anteriores				
14.	Utilizo lo aprendido en algunas				

	asignaturas para comprender lo de otras que guarden alguna relación entre si				
15.	Pregunto a compañeros o familiares cuando tengo dudas o para intercambiar la información				
16.	Completo la información de mis apuntes con la del libro de texto, etc.				
17.	Relaciono los contenidos de las materias con mi experiencia				
18.	Fantaseo con los contenidos que veo en clase				
19.	Cuando estudio trato de imaginarme el contenido, como si estuviera en una película				
20.	Busco aterrizar con ejemplos de mi vida cotidiana				
21.	Trato de usar o relacionar lo que aprendo con la vida diaria				
22.	Me interesa la aplicación de los temas en la vida del trabajo.				
23.	Suelo preguntar a los profesores cuando no entiendo algo				
24.	Al finalizar de estudiar realizo preguntas sobre le tema en general.				
25.	Procuro aprender los temas con mis palabras				
26.	Busco conclusiones en los temas de estudio				
27.	Agrupo y clasifico la información según criterios propios				
28.	Hago esquemas o cuadros sinópticos de lo que estudio				
29.	Para estudiar ordeno la información, según un criterio lógico				
30.	Suelo respetar la secuencia temporal al estudiar				

31.	Utilizo palabras claves para aprender nombres o fechas de memoria				
32.	Suelo buscar relaciones entre lo que aprendo y lo que vivo				
33.	Suelo buscar ejemplos para explicar el contenido de mis apuntes				
34.	Antes de hablar o escribir, pienso lo que tengo que decir				
35.	Estudio primero parte por parte, analizo cada frase.				
36.	Al contestar un examen, primero pienso y ordeno la información				
37.	Para redactar algo propio, primero escribo las palabras sobre las ideas.				
38.	Me preocupo por la presentación, orden, etc.				
39.	Estoy consciente de que las estrategias me sirven para establecer relaciones entre los contenidos				
40.	Siempre busco la utilidad de mi aprendizaje				
41.	Antes de comenzar a estudiar distribuyo el tiempo entre todos los temas que tengo que aprender				
42.	A lo largo del estudio voy comprobando si mis métodos son eficaces				
43.	Si me doy cuenta que mis métodos no son eficaces, busco otros				
44.	Suelo relajarme antes de comenzar un examen				
45.	Suelo motivarme con pensamientos positivos para mejorar				
46.	Procuró que en el lugar donde estudio no				

	Distractores				
47.	Cuando comienzo a fantasear ya no puedo estudiar				
48.	Es importante encontrar el sentido de las cosas al estudiar				
49.	Suelo analizar mi proceso de aprendizaje para mejorarlo				
50.	Primero se debe comprender el contenido antes de memorizarlo				

MENSAJE FINAL AL GRUPO⁵⁵

Ahora cuentas con un panorama más amplio. Sabes cómo encaminar tu vida. Tus ideales son tu fuerza, te mantienen joven. Eres entusiasta, brillante, con espíritu de lucha. Usas tu mente con propiedad. Puedes controlar tu comportamiento. Tu optimismo va a la vanguardia. Aprovechas tu imaginación y la combinas con tus emociones. Ves el lado bueno a todo lo que te rodea. Tomas el fracaso como una enseñanza. Percibes el futuro como un reto lleno de esperanzas. Pones todo lo que esta de tu parte para ser mejor cada día. Te aceptas como eres, te quieres, te valoras. Logras lo que propones porque trabajas para conseguirlo. Tus metas son claras, las defines bien y las vas graduando. Buscas el equilibrio en tu vida personal, familiar, espiritual, económica, profesional, corporal, intelectual y afectiva. Estás en paz contigo. Aprovecha tus cualidades y compensa tus deficiencias.

55 Silva y Ortiz Maria Teresa Alicia. Proceso para mejorar la autoestima. Edit. CEDECREA. México 2003, p 51.

CONCLUSIONES

El estudio de caso que se llevo a cabo pretende resolver un problema: la influencia de la autoestima como factor de aprendizaje, para tal fin se tomaron en cuenta teorías importantes como la de identidad de Erikson, el constructivismo de Piaget y diferentes teorías de adolescencia entre ellas las de Stanley Hall.

A través de la investigación encontramos que los adolescentes se encuentran inmersos en constantes cambios físicos y psicológicos que afectan su desempeño académico.

Reafirmamos que es función del pedagogo que el alumno se desarrolle íntegramente, en su actividad pedagógica, la orientación debe ser más preventiva que remedial, es decir, con propuestas de intervención prever las problemáticas a las que se enfrenta el alumno.

El adolescente en su constante búsqueda de identidad se ve inmerso en diferentes conflictos, mismos que le distraen para dar cumplimiento a sus deberes académicos, como orientadores debemos de tomar en cuenta que en el aprendizaje significativo el punto de partida son los conocimientos y experiencias previas que tiene el alumno.

La autoestima como tal es susceptible de modificarse y por tanto de educarse, es decir, no es producto acabado, en los alumnos se fortalece a través de diferentes actividades.

La propuesta de intervención pedagógica no va a ser aplicada, sin embargo, considero que es de gran utilidad para los orientadores también para la pedagogía ya que aporta elementos útiles para fortalecer la autoestima.

Por ello la educación debe de favorecer é impulsar el desarrollo cognoscitivo del alumno, mediante la promoción de su autonomía moral, emocional é intelectual. Para Piaget los hombres deben ser creativos, inventivos y descubridores, de esta forma, es tarea de los maestros que el alumno logre un pensamiento racional, pero también una autonomía que no se vea afectada por factores externos, en este caso los factores que afectan a los adolescentes son internos, ya que hablamos de su autoestima y su relación con el aprendizaje.

Es importante retomar que los adolescentes tienen una carencia de identidad, que no les permite tener un pleno autoconocimiento, por esta razón los orientadores en su labor pedagógica llevamos a cabo estrategias, como la elaboración de propuestas de intervención pedagógicas que permitan resolver problemáticas de los alumnos que afecten su desempeño académico.

Esta labor pedagógica debemos de llevarla a cabo siempre con un enfoque humanista que nos permita ver al alumno desde una perspectiva humana y no de un cliente, ó de una matrícula más, en la actualidad sabemos que la educación se ha masificado y que se atienden poblaciones de estudiantes extensas; lo cual no debe ser motivo de ineficiencia por parte de los maestros o de los orientadores, al descuidar aspectos tan importantes como la autoestima.

Para las personas interesadas en el ámbito escolar y en el aprendizaje ésta propuesta de intervención es una herramienta de gran utilidad que pretende servir al alumno y a todos aquellos interesados en la Pedagogía que utilizan un enfoque humanista hacia sus alumnos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso T. J Comunicación escrita I, en motivación y aprendizaje en el aula: cómo enseñar a pensar. Edit. Santillana, Madrid 1991
2. Alonso Tapia J. Motivar para aprender, motivación y aprendizaje en el aula: cómo enseñar a pensar. Edit. Aula XXI, Madrid 1991
3. Anastasi, Ann. Test psicológicos. Edit. Aguilar, Madrid 1983
4. Arancibia C.V y Herrera P.P Psicología de la educación. Edit. Alfaomega, México 1999.
5. Ausubel D. Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. Edit. Trillas, México 1976.
6. Bohoslawsky R. La orientación vocacional: la estrategia clínica. Edit. Nueva visión, Buenos Aires, 1978.
7. Branden Nathaniel. El poder de la autoestima. Edit. Paidós, México 1992
8. Branden Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. Edit. Paidós, México 1996
9. Blum S. Gerald. Teorías psicoanalíticas de la personalidad. Edit. Paidós, Buenos Aires 1979.
10. Cortada de Kohan, Nuria. El profesor y la orientación vocacional. Edit. Trillas, México 1980.
11. 4to. Congreso Nacional de Orientación Educativa en México, "situación y perspectiva de la orientación educativa en México" (memoria) AMPO Y UNAM, México 2001
12. Castro Posada Juan. Guía de autoestima para educadores. Amará ediciones, Salamanca 2000.
13. Drevillón J. Orientación escolar y vocacional Edit. Laia, Barcelona 1974
14. Gal r. La orientación escolar. Edit. Kapeluz, Buenos Aires 1980

15. García Córdoba Fernando. La tesis y el trabajo de tesis. Edit. Spanta, México 1999.
16. Gordillo Alvarez María Victoria. Manual de orientación educativa. Edit. Alianza, Madrid 1986.
17. Holland John. Técnica de la elección vocacional, tipos de personalidad y modelos ambientales. Edit. trillas, México 1975.
18. Hurlock Elizabeth B. Psicología de la adolescencia. Edit. Paidós, México 1976.
19. Hernández Sampieri Roberto. Metodología de la investigación. Edit. Mc Graw Hill.
20. Hoffman Lois (et. al) Psicología del desarrollo hoy. Edit. Mc Graw Hill, España 1997.
21. Ibarra Luz María. Gimnasia cerebral. Ediciones Garnika, México 2001
22. Knapp R.H. Orientación del escolar. Edit. Morata, Madrid 1986.
23. Lefrancois Guy R. El ciclo de la vida. Edit. Thomson , México 1999.
24. Maier Henry. Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears. Edit. Amorrortu, Buenos Aires 1984.
25. Mancuso Hugo. Metodología de la investigación en ciencias sociales Edit. Paidós, educador.
26. Meneses Diaz Gerardo. Orientación educativa una práctica interpretada en sus cotidianidad. México 2001.
27. Meneses Hugo. Metodología de la investigación en ciencias sociales. Edit. Paidós, México 1988.
28. MONEREO C. Castelló. Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Edit. Grao, Barcelona 2000.
29. Mora J.A Acción tutorial y orientación educativa. Edit. Nancea, Madrid 1991.
30. Muss E. Rolf. Teorías de la adolescencia. Edit. Paidós , Buenos Aires 1980.

31. Nava Ortiz José. La orientación educativa en México .documento base, AMPO, México 1993.
32. Nickerson R.S, Perkins D. N. Enseñar a pensar. Edit. Paidòs , Barcelona 1998.
33. Osipow Samuel. Teorías sobre la elección de carreras. Edit. Trillas, México 1976.
34. Papalia e. Diane. Psicología del desarrollo. Edit. Mac Graw Hill, Colombia 2001.
35. Pick de Weiss. Programa de educación sexual para adolescentes Edit. Pax
36. Reuchlin M. La orientación escolar y profesional. Edit. Oikos –tau
37. Rivas Francisco. Psicología vocacional: enfoques de asesoramiento. Ediciones Morata, Madrid 1998.
38. Rosado M. A Técnicas de orientación vocacional. Edit. Trillas, México 1985.
39. Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Editl. El Manual Moderno. México 1988.
40. Rodríguez María Luisa. Orientación educativa. _Edit. CEAC, Barcelona 1991.
41. Rodríguez María Luisa. Modelos de orientación profesional en el aula. Edit. Oikos- tau, Barcelona 1986.
42. Rogers Carl. El proceso de convertirse en persona. Edit. Paidòs, Madrid 1994.
43. Schutman Virginia. Atrévete a ser tú mismo. Edit. Edamex, México 2002.
44. Silva y Ortiz María Teresa Alicia. Y YO...¿QUÉ. Edit. Mac Graw Hill, México 2000.
45. Silva y Ortiz María teresa Alicia. Proceso para mejorar la autoestima. CEDECREA, México 2003.
46. Sistema Nacional para el desarrollo integral de la familia. Cómo mejorar la autoestima. Edit. Dirección de promoción y desarrollo social.
47. Super Donald. Psicología de los intereses y las vocaciones. Edit. Kapeluz, México 1967.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN

PROYECTO DE TITULACIÓN DEL SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR

"LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO EDUCATIVO INTERNACIONAL"

AREA PSICOPEDAGOGIA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A

XÓCHITL MARÍA DE LA PAZ FRAGOSO TORRES

ASESORA PROFESORA NORA HILDA TREJO DURÁN

Vo. Bo. _____

ACATLÁN, ESTADO DE MÉXICO OCTUBRE DE 2004

ACETATO NO. 1

INTRODUCCIÓN

Hemos visto que los alumnos presentan diferentes estados de ánimo como depresión, tristeza falta de interés y que no tienen confianza en sus capacidades, todo esto afecta en su aprendizaje escolar, es notorio que aquellos alumnos con problemas familiares tienen baja autoestima ya que no son motivados a realizar sus trabajos académicos, los papás no asisten a juntas, si el alumno presenta problemas de reprobación los padres de familia no se presentan.

Me enfocaré a analizar y distinguir si la falta de autoestima provoca problemas en el aprovechamiento escolar, de tal forma que los alumnos distingan sus capacidades para las distintas materias, ya que el tener una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social, se ha visto que los adolescentes con problemas de autoestima, no desarrollan todas sus capacidades académicas, es decir, presentan problemas de reprobación, escaso aprovechamiento escolar y deserción, suelen estar llenos de pensamientos negativos referentes a sí mismos.

También se debe de considerar que el grado de autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales, los amigos son importantes en la conformación de la autoestima del adolescente, así que cuando saben que se tiene interés por ellos, que se les quiere, su autoestima es alta, si se les critica continuamente pueden empezar a dudar de su capacidad, creer que en la vida no tendrán éxito.

ACETATO NO. 2

En este capítulo se explicará la metodología a seguir y después cómo se elaboró el diagnóstico para el estudio de caso

CAPITULO 1 METODOLOGIA

La metodología que guiará este trabajo es la investigación descriptiva, de la cual se obtiene información actual de los fenómenos, pretende precisar la naturaleza de una situación tal y como existe en el momento de estudio¹

Se tomará en cuenta el estudio de caso para la propuesta de intervención pedagógica, recordando que en el estudio de caso el educador realiza una investigación intensiva de una unidad social, que puede ser un individuo, familia, grupo, institución social o comunidad, en este caso se realizará de los alumnos del Instituto Educativo Internacional

Se describirá a la población para tener un panorama más amplio del estudio que se va a realizar

1.1 Descripción de la población

El Instituto Educativo Internacional se encuentra ubicada en av. Miguel Hidalgo no. 127 en Santiago Tepalcapa, Cuautlán Izcalli, Estado de México, pertenece a la zona escolar no. 6, está incorporada a la SEP

La población a la que se dirige el estudio de caso es de secundaria, la matrícula es de 180 alumnos en su mayoría son mujeres, se aplicará a los alumnos de tercer año de secundaria, son una población mixta

La institución tiene todos los niveles educativos desde preescolar hasta licenciatura, la estructura de la escuela es la siguiente: está compuesta por dos edificios de 5 pisos cada uno de ellos, el primero tiene desde preescolar hasta preparatoria, en el segundo se imparten las licenciaturas, tiene además una cafetería, dirección general, estacionamiento y cancha de fútbol rápido

ACETATO N.º 3

En el capítulo anterior se describió a la población del estudio de caso y se definió el diagnóstico que sustenta este trabajo

En el presente capítulo definiré a la adolescencia, así como, los cambios físicos y psicológicos propios de este periodo. Después definiré y explicaré la orientación educativa, primero desde un panorama general y posteriormente en el sistema educativo estatal, mencionaré la importancia de la orientación educativa en la adolescencia

Al iniciar el presente capítulo surgieron cuestionamientos como los siguientes

¿Por qué es necesaria la orientación educativa en los escolares?

¿Cuáles son las funciones sociales del orientador?

¿De qué forma la orientación educativa contribuye a la formación integral del adolescente?

CAPITULO 2 ADOLESCENCIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Haré una clara distinción entre pubertad y adolescencia, recordemos que la pubertad es el periodo en que los cambios fisiológicos dan comienzo, sobretudo en el desarrollo de los órganos sexuales tanto primarios como secundarios, adolescencia es el periodo en que los cambios físicos, psicológicos y sociales provocan conflicto en el adolescente, ingresar al mundo adulto significa toda una serie de conflictos sociales y psicológicos, tales como, tener más responsabilidades, problemas de autoestima que pueden llegar a afectar su desempeño académico, los amigos y el grupo de pertenencia son algunos ejemplos de estos conflictos

La pubertad inicia con un acelerado incremento en la producción de hormonas sexuales, en las niñas los ovarios iniciarán su producción de estrógeno que estimula el crecimiento de los genitales femeninos, en los niños los testículos incrementan la producción de andrógenos, la testosterona estimula el crecimiento de los genitales masculinos: la masa muscular y el vello corporal



ACETATO N.º 4

En este capítulo la conclusión que tenemos es la siguiente

El adolescente se encuentra inmerso en constantes cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales afectan su desempeño académico.

Es función del pedagogo que el alumno se desarrolle integralmente

El adolescente en su constante búsqueda de identidad se ve inmerso en diferentes conflictos, mismos que le distraen para dar cumplimiento a sus deberes académicos

En el capítulo siguiente se definirá el aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo, tomando como referente a Piaget, de acuerdo a lo encontrado en la investigación al poseer una autoestima alta se verá reflejado en el desempeño académico, afectivo y conductual de los alumnos.

Describiré a la motivación como parte fundamental del aprendizaje definiré autoestima desde el punto de vista de varios autores entre ellos Mauro Rodríguez estrada, Schurtman y Carl Rogers.

El referente teórico para identidad es Erikson ya que proporciona información para describir la relación entre autoestima y aprendizaje en los alumnos del Instituto Educativo Internacional.

ACETATO NO 5

CAPITULO 3 AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE EN LOS ADOLESCENTES

En este capítulo daremos una definición de autoestima y los elementos que lo conforman, así como, la relación entre autoestima y aprendizaje, para encontrar elementos que nos ayuden a elaborar la propuesta de intervención pedagógica

3.1 Definición de aprendizaje:

A continuación haremos una breve descripción del aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo.

Se puede definir al aprendizaje como el proceso mediante el cual una persona adquiere destrezas o habilidades prácticas, incorpora contenidos informativos o adopta nuevas estrategias de conocimiento y acción.

Todo ser humano desde que nace hasta que muere, utiliza algún tipo de aprendizaje, se nace sin saber como valerse por si mismo y el mundo esta lleno de experiencias que a la larga pueden convertirse en aprendizajes utilizables durante diferentes circunstancias, así el niño pequeño que se quema la mano al acercarla al fuego por primera vez sabrá que en presencia de algo caliente podría volver a quemarse.

Por otra parte se recomienda que cada persona se construya un ambiente educativo personal en el cual se motive y se comprometa con su propio proceso de aprendizaje, esta tarea requiere de muchos esfuerzos, de maestros que estimulen el proceso de enseñanza- aprendizaje, se necesita de una sociedad que forme personas propositivas activas mas que dependientes y pasivas

3.2 El aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo

El aprendizaje implica un proceso constructivo interno, autoestructurante y en este sentido es subjetivo, personal, se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros, por lo tanto es social, cooperativo, se debe de tener en cuenta que el punto de partida son los conocimientos y experiencias previos que tiene el aprendiz.

ACETATO NO 6

AUTOESTIMA

"El hombre es el arquitecto de su propio destino"

Platón lo aseveró hace cientos de años y es verdad, ya que somos lo que queremos ser

Menciona Virginia Shurtliff "El temperamento representa el 30% de la personalidad, no se puede cambiar pero si controlar, al otro 70% de la personalidad se le llama carácter, se forma a partir del aprendizaje, del medio ambiente, religión y cultura El hombre nunca deja de aprender, de desarrollarse, de cambiar, de conformar nuevos patrones conductuales y es aquí donde reside la inteligencia, en el adolescente el carácter tiene modificaciones en este periodo, ya que tiene que aprender nuevas formas de vestirse, comportarse, hablar y tener esa relación adolescente - adulto, el adolescente que no se adapta a estas nuevas situaciones generalmente tiene problemas de conducta"

ACETATO NO 7

3.5 Elementos de autoestima

AUTOESTIMA "Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"

AUTORRESPECTO "La autoestima es un silencioso respeto por mí mismo"(D.P. Elkins)

AUTOACEPTACIÓN "La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador"(Mauro Rodríguez)

AUTOEVALUACIÓN "El sentirse devaluado es indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos"(C. Rogers)

AUTOCONCEPTO "Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo"(R. Schuller).

AUTOCONOCIMIENTO "Lo que no conozco no puedo amarlo. Cuando aprendemos a conocernos es cuando en realidad vivimos."

Escalera de la autoestima

ACETATO NO 8

3.6 Relación entre autoestima y aprendizaje

Para el desarrollo de la autoestima Erikson menciona 8 etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida, las edades no son rígidas, es en la etapa de confianza básica contra desconfianza donde queda conformada la autoestima, esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según esta así 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.



ACETATO NO 9

En el capítulo anterior se definió aprendizaje desde el punto de vista cognoscitivo, definimos autoestima y los elementos que lo conforman, también se describió la relación entre autoestima y aprendizaje, con la finalidad de dar un sustento teórico a la propuesta de intervención pedagógica.

Este capítulo se refiere a la propuesta de intervención pedagógica, retomé elementos de autoestima, la propuesta está dirigida hacia alumnos de tercer grado de secundaria, las actividades del curso-taller se describen en las cartas descriptivas.

La propuesta la elaboré tomando como referente el modelo de intervención por programas, ya que toma en cuenta la orientación educativa preventiva y hace hincapié en la intervención social de la orientación como servicio.

Por último la propuesta se presenta en 3 áreas: autoestima, motivación y aprendizaje, cada una de ellas tiene la finalidad de fomentar el aprendizaje mediante el curso-taller.

CAPITULO 4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

El grado de autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales, cuando los adolescentes saben que se tiene interés por ellos, que se les quiere, su autoestima es elevada, si se les critica continuamente pueden empezar a dudar de su capacidad, creer que en la vida no tendrán éxito.

Tener una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social, hemos visto que los adolescentes con déficit de autoestima no desarrollan todas sus capacidades académicas, es decir, presentan problemas de reprobación, bajo aprovechamiento escolar y deserción, suelen estar llenos de pensamientos negativos referentes a sí mismos.

La propuesta de intervención pedagógica, propone dar herramientas útiles a los alumnos para elevar su autoestima.

ACETATO NO 10

TEMA: LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO EDUCATIVO INTERNACIONAL*

OBJETIVO GENERAL Los participantes reconocerán la importancia de la autoestima como elemento básico para el aprendizaje escolar. TEMA* LA

INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA COMO FACTOR DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO EDUCATIVO INTERNACIONAL*

OBJETIVO GENERAL Los participantes reconocerán la importancia de la autoestima como elemento básico para el aprendizaje escolar.

SESIÓN NO 1 AUTOESTIMA TIEMPO 50'

Objetivo particular: los participantes reconocerán su autoestima.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Lluvia de ideas Acetato no 14	Identificar en que consiste autoestima	Mediante exposición	10'	Acetato y retroproyector	Disposición del grupo y comprensión del tema
El árbol de mi autoestima Acetato no 15	Elaborar el árbol de autoestima	Dibujar un árbol con las características que el coordinador indique	15'	Hoja y lápiz	Disposición del grupo
¿Quién soy? Acetato no 16	Saber que tanto se confía en el organismo	Leer instrucciones. Dar un cuestionario a cada participante	10'	Cuestionario lápices	Comentarios grupales
Frases incompletas Acetato no 17	Reconocer la propia autoestima	Leer instrucciones. Dar cuestionario	15'	Cuestionario lápices	Participación grupal

ACETATO NO 11

Objetivo particular: los participantes identificarán en que consiste el auto concepto positivo

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Exposición de auto concepto Acetato no 18	Identificar en que consiste el auto concepto	Exposición teórica Dar cuestionario	10'	Acetato Retroproyector Cuestionario Lápices	Comentarios grupales
¿Cuánto me aprecio a mí mismo? acetato no 19	Identificar los elementos del autoconcepto	Leer instrucciones Dar cuestionario	10'	Cuestionario lápices	Cuestionario
Mi afición prefenda Acetato no 20	Desarrollar autoconcepto positiva	Sentarse en círculo Explicar finalidad c del ejercicio Decir nombre y afición	15'	Recursos humanos	Reflexión grupal
Lista de autoconceptos Acetato no. 21	Darse cuenta que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo	Dividir una hoja en dos partes, de un lado anotar los autoconceptos que creas tener y del otro los que no creas tener.	10'	Hojas lápices	Conclusión grupal
Cierre	Sintetizar los elementos de autoconcepto	Mediante participación grupal	5'	Pizarrón gises	Conclusión grupal

SESIÓN NO. 3 AUTOESTIMA

Objetivo particular: los participantes harán una autoevaluación

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Escudo de armas Acetato no 22	Autoevaluarse en el aquí y en el ahora	Dar hoja impresa Leer instrucciones Intercambiar escudo con otra persona	15'	Hoja impresa lápices	Participación voluntaria
Autobiografía Acetato no. 23	Describir tu vida	Escribir la historia de tu vida	15'	hojas	Reflexión individual
¿Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson? acetato no 24	Identificarse en alguna de las áreas	Dar una hoja impresa a cada participante	10'	Hojas impresas	Reflexión grupal
Cierre pensamientos Acetato no 25	Valorar los pensamientos positivos	Leer en grupo Participación grupal	10'	Hojas impresas a todos los participantes	comentarios

SESIÓN NO. 4 AUTOESTIMA)

Objetivo particular: los participantes identificarán y relacionarán los elementos de autoconocimiento

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
De por qué me estoy queriendo Acetato no. 26	Identificar por que me estoy queriendo	Leer instrucciones Contestar cuestionario	20'	Cuestionario lápices	Participación grupal cuestionario
12 sugerencias acetato no 27	Aprender a cuidarse a sí mismos	Lectura grupal	10'	Hoja impresa	Discusión de las sugerencias
No son las manos de los ángeles Acetato no 28	Reconocer la valía personal	En el centro un voluntario actuara como una estatua de cera esperando que sean los demás quienes detengan su caída	10'	Recurso humano	Comentarios grupales
Cierre Me relajo y me siento bien Acetato no. 29	Aprender a utilizar la relajación	Colocarse cómodo Practicar la relajación Conseguir relajación	10'	Hoja impresa Cd Grabadora	Disposición del grupo Comentarios grupales

SESIÓN NO 5

Objetivo particular: los participantes mostrarán un poco de sí mismos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Abrimos a los demás Acetato no 30	Mostrar un poco de sí mismo	Entregar tarjeta de presentación	15'	Hoja impresa	Comentarios grupales
Estas son mis insegundades y mis seguridades Acetato no. 31	Reconocer seguridades e insegundades	Leer instrucciones Contestar cuestionario	15'	Hoja impresa Lápices	Reflexión personal
10 mandamientos de autoestima acetato no 32	Reflexionar sobre autoestima	Proyectar acetato al grupo Lectura grupal	5	Hoja impresa Acetato Retroyector	Comentarios grupales
Cierre Evaluación personal Acetato no. 33	Evaluarán su propia persona	Leer instrucciones Dar cuestionario	15'	Hoja impresa Lápices colores	Reflexión personal Comentarios grupales

SESIÓN NO 6 AUTOESTIMA

Objetivo particular: los participantes reconocerán las actividades que ayudan a mejorar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Actividades que ayudan a mejorar la autoestima Acetato no. 34	Identificar cuáles son las actividades que ayudan a mejorar la autoestima	Lectura individual	10'	Hoja impresa	Comentarios grupales
Apreciación persona Acetato no. 35	Apreciar la valia personal	Dar indicaciones y cuestionario	15'	Cuestionario Lápices	Reflexión personal
No puedo, no quiero Acetato no. 36	Reconocer que el no puedo implica algo que es posible	Dar indicaciones Formar parejas	20'	Frases escritas en hojas impresas	Discusión grupal Aportaciones individuales
Cierre	Sintetizar la sesión	Aportaciones individuales a la sesión	5	Pizarrón gises	Comentarios individuales y grupales

SESIÓN NO 7 MOTIVACIÓN

Objetivo particular: los participantes apreciarán la motivación como un elemento de autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Accesando inteligencia Acetato no 37	Acelerar aprendizaje	Dar indicaciones	20'	cd y grabadora	relajación
Técnica de motivación Acetato no. 38	Darse cuenta de que te motiva	Repartir revistas Hacer collage explicarlo	20'	Revistas Cartulina Pegamento Tijeras	Comentarios grupales análisis
Relajación Acetato no. 39	Experimentar los beneficios de la relajación	Leer lentamente e ir dando indicaciones	10'	Grupo	Comentarios grupales reflexión

SESIÓN NO 8

Objetivo particular: los participantes utilizarán las diferentes estrategias de aprendizaje

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Estrategias de aprendizaje Acetato no. 40	Participar y reconocer las estrategias de aprendizaje	Leer instrucciones Dar cuestionario	20'	Cuestionario	Análisis y reflexión
Cierre final del curso-taller	Sintetizar los puntos más importantes	Exponer los puntos más importantes	20'	Pizarrón Acetato retroyector	Disposición del grupo Lluvia de ideas
Mensaje final al grupo Acetato no. 41	Analizar la relevancia del curso-taller para su vida personal y académica	reflexionar	10'	Acetato retroyector	Análisis y reflexión personal

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Técnica lluvia de ideas

Objetivo: los participantes identifiquen en que consiste la autoestima

Desarrollo:

Dar la bienvenida al grupo y recordar las normas de interacción grupal (respeto, tolerancia, amabilidad, etc)
 Introducir a los participantes en el tema, solicitándoles que expresen lo que para cada uno significa la palabra autoestima
 Exposición con apoyo de este acetato, definir características y niveles de autoestima
 Retomar la expresión por el grupo en la lluvia de ideas

AUTOESTIMA Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"**AUTORRESPECTO "La autoestima es un silencioso respeto por mí mismo"(D.P Elkins)****AUTOACEPTACIÓN "La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador"(Mauro Rodriguez)****AUTOEVALUACIÓN "El sentirse devaluado é indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos"(C. Rogers)****AUTOCONCEPTO "Date a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo"(R. Schuller).****AUTOCONOCIMIENTO "Lo que no conozco no puedo amarlo. Cuando aprendemos a conocernos es cuando en realidad vivimos."**Escala de la autoestima³ sirve para identificar que elementos tiene autoestima

ACETATO NO 14

ACE TEMA AUTOACEPTACIÓNEn el ejercicio el árbol de mi autoestima⁴ los participantes elaborarán su árbol de autoestima.

Aplicación: este ejercicio se puede hacer siguiendo la metodología antes- después, realizar el ejercicio antes del entrenamiento y repetirlo después.

Justificación: conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podamos sentirnos fundamentalmente orgullosos y es curioso constatar que incluso a personas inteligentes y cultas les resulta difícil a veces formular una lista de 10 cualidades, destrezas y logros personales, ya sea por pudor malentendido o por miedo a parecer arrogantes, el hecho es que parecen desconocer lo que otros reconocen en ellos sin dificultad.

Desarrollo: divide una hoja de papel en blanco en 2 columnas verticales de igual anchura, encabeza una con el título mis logros y la otra con el título mis cualidades

En la columna correspondiente haz una lista de tus logros, no tienen que ser cosas espectaculares sino simplemente significativas para ti, por ejemplo ser capaz de hablar en público

En la otra columna haz una lista de tus cualidades, que poseas en mayor o menor grado como la alegría, simpatía, etc.

Después encima del árbol escribe tu nombre en mayúsculas y en los frutos que cuelgan de las ramas tus logros, en las raíces las cualidades concretas que te han permitido esos logros

ACETATO NO 15

En la técnica ¿Quién soy?⁵ saber que tanto se confía en el organismo, necesidades, valores y sentimientos.

Material: un cuestionario para cada participante

Comentar las respuestas en equipos de 4 personas

Puesta en común grupal

Instrucciones: contesta el siguiente cuestionario, se honesto contigo mismo

Ejemplos de no confiar en el organismo, una persona sigue trabajando aunque se encuentre agotada, ni se hace caso, con riesgo de provocarse un infarto, ni su trabajo es eficiente

CUESTIONARIO

¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?

¿Tengo alguna fuerza especial?

¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?

¿Qué hago por mí?

¿Me permito cierta indulgencia?

¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?

¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas?

¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?

¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?

¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?

¿Busco personas que me valoren por lo que hago?

¿Busco personas que me valoren por lo que soy?

CONCLUSIONES PERSONALES

ACETATO NO 16

Las frases incompletas sobre autoestima⁴ permiten tener un panorama de la autoestima del participante
Instrucciones: contesta los siguientes reactivos con el primer pensamiento que llegue a tu mente. Es importante que respetes esta indicación y no te detengas a pensar con detenimiento tus respuestas.

Primera parte

1. Mi personaje favorito 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. Me senti valiente cuando
17. Amo a
18. Me veo a mi misma/ o
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
28. Mi mayor ilusión
29. Mi mayor virtud
30. Mi mayor compromiso

Si nada me limitase y tuviese todas las oportunidades para lograrlo, las tres cosas que más me gustaría hacer o tener en mi vida son

Segunda parte

1. Físicamente soy
2. Mentalmente soy
3. Emotivamente soy
4. Mis habilidades y destrezas
5. Mis debilidades y limitaciones
6. Mis aptitudes y capacidades
7. Mis roles o papeles sociales
8. Mi carácter
9. Mis sueños o anhelos
10. Mis actividades más importantes
11. Mis gustos
12. Mis pasatiempos
13. Lo que más me gusta de mi personalidad y me gustaría conservar es
14. Lo que más me gustaría cambiar de mi personalidad es
15. Lo que podría hacer para cambiarlo
16. La forma como iniciaré mi proceso de cambio
17. Mi prioridad en este momento

Mis conclusiones

TEMA: AUTOCONCEPTO

En el ejercicio **¿ Cuánto me aprecio a mi misma/ o?** los participantes valorarán cuánto se aprecian a si mismos

Instrucciones: por favor contesta el siguiente cuestionario 0 Significa nunca o no estoy de acuerdo. 10 siempre, ajusta tus estimaciones, al final suma y anota al final del cuestionario

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Soy una persona valiosa											
2 Soy tan valiosa como cualquier otra											
3 Poseo las cualidades que necesito para vivir bien											
4 Cuando me miro a los ojos en el espejo, experimento una sensación placentera											
5 No me considero un fracaso en general											
6. Puedo reirme de mi misma/ o											
6											
8 Me gusta, incluso cuando los demás me rechazan											
9 Me quiero y me soporto, pase lo que pase											
10. Me respeto											
11 Preferiria ser yo a cualquier otra/ o											

PUNTUACIÓN FINAL _____

ACETATO NO. 19

TEMA: AUTOCONCEPTO

En el ejercicio mi **afición preferida** los participantes desarrollarán su autoconcepto positivo, verbalizándolo y expresándolo públicamente, también lo escucharán de parte de sus compañeros para reafirmar su valor personal y la confianza en si mismo y en los demás

Desarrollo

El coordinador sugiere que se sienten en círculo, expone la finalidad del ejercicio y motiva a todos, pide sinceridad, escuchar con respeto y serenidad, explica en que consiste

- Uno tras otro dirán su nombre y su afición favorita.
- El vecino repetirá el nombre y la afición del compañero.
- Se pide un minuto de reflexión para pensar cada uno en su afición preferida
- Empieza la puesta en común por el propio coordinador y sigue por el alumno de la derecha
- Terminada la rueda se invita a algunos que recuerden lo dicho por otro compañero
- El coordinador resume las aficiones que se han expresado, las valora positivamente y les anima a cultivarlas, subraya, en especial, lo expresado por aquellos alumnos mas necesitados de confianza y seguridad
- El coordinador explica que se hará una segunda ronda en la que cada uno expresará su vocación futura, lo que les gustaría ser el día de mañana, pide un minuto para pensarlo, se inicia la ronda en sentido inverso.
- Terminada la ronda el coordinador les motiva y les invita a que desde hoy se capaciten y se preparen

ACETATO NO. 20

Lista de autoconceptos⁵ son relativos a estados de ánimo, a trato con ciertas personas, a temas, y circunstancias específicas.

Material: Hojas y lápices

Desarrollo

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.

El coordinador irá leyendo, dando tiempo suficiente para que los participantes escriban.

Conclusión grupal
(soy una persona)

Servicial	distruida
Inteligente	orgullosa
Positiva	Tolerante
Sumisa	Importante
Sincera	Activa
Flexible	Bondadosa
Relajada	Rencorosa
Cariñosa	Conforme
Agradable	Constante
Alegre	Humilde
Autortana	Prudente
Indulgente	Creativa
Consciente	Triunfante
Aceptante	Egoísta
Comprometida	Tonta
Intelectual	Introversita
Respetuosa	Dadivosa
Compartida	Posestiva
Responsable	Dependiente
Comprensiva	Rutina
Profunda	Independiente
Segura	Pesimista
Valiente	Rebelde
Extrovertida	Hipócrita
Decidida	Aburrida
Imprudente	Emotiva
Indiferente	Medosa
Rechiminante	Insegura
Cínica	Intingificante

ACETATO NO 21

En esta técnica **escudo de armas**⁶ los participantes se autoevaluarán en el aquí y en el ahora, conforme al yo profundo.

Material: hoja del escudo a cada participante y plumones de colores

Repartir la hoja del "escudo de armas" a cada participante para que dibuje, simbolizando, las respuestas a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros.

Desarrollo: en equipos de 4 personas intercambiar sus escudos explicando sus símbolos.

¿Quién soy yo?

¿Cuál ha sido mi mayor logro?

¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?

¿Cuál ha sido mi mayor falla?

¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?

Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera

ACETATO NO 23

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

Autobiografía⁷ es una técnica que apoya a que los participantes describan su vida, así mismo, reflexionen sobre los aspectos que les disgustan y les gustan de su persona.

Instrucciones: En hojas extra, escribe la historia de tu vida: los recuerdos gratos y no gratos que tengas acerca de cada uno de los puntos que se te sugieren a continuación, agrega toda la información que consideres pertinente. Al terminar subraya con rojo los aspectos que más te gusten de lo que has escrito y con azul lo que te disguste. Después piensa que harías para conservar lo que te gusta y corregir lo que no es de tu gusto.

Lugar donde naci

Mi primer hogar

Otros lugares donde he vivido

Mi familia (padres, hermanos, abuelos, tíos, etc.)

Mi mejor amiga o amigo

Lo que me gusta hacer

Viajes o visitas interesantes que he hecho

Juegos, actividades y trabajos que he disfrutado

La satisfacción más grande que he recibido

Recuerdos que tengo muy grabados

Mis planes para el futuro

REFLEXIÓN: Escribe tus conclusiones, poniendo especial cuidado en los puntos que deseas mejorar y la forma como podrías lograrlo.

ACETATO NO 24

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson¹² esta técnica sirve para que los participantes se identifiquen en las siguientes áreas.

Instrucciones: marca con una X el inciso que corresponda a tu manera de ser.

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 Auto confianza

Estoy completamente seguro y confiado de mi mismo, orgulloso de mí ()

Dudo de mí todo el tiempo, me siento apenado y avergonzado siempre ()

3 Experiencias

Estoy experimentando siempre nuevas formas de actuar, rara vez repito el mismo comportamiento()

Me siento apsonado incapaz de hacer algún cambio en mi conducta, nunca o casi nunca experimento con nuevas conductas()

4 Trabajo

Invariablemente termino mi trabajo, siempre soy industrioso y muy competente ()

Nunca terminé mi trabajo, mi incapacidad para completar tareas me hace sentir incomodo ()

5 Identidad

Me conozco total y completamente()

No sé quién soy, no tengo la menor idea()

6 Sexualidad

Acepto totalmente mi papel de hombre o mujer()

No acepto mi papel de hombre o mujer, 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 escuela o que me supervisen()

Siempre estoy de acuerdo con mis padres con cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen()

ACETATO NO. 25

PENSAMIENTOS

- 1 La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento
- 2 La persona que se autoestima no busca el sufrimiento, protege su integridad física y psíquica no se expone a peligros innecesarios, también es capaz de aceptar el sufrimiento y la muerte de una persona o una causa con la que se sienta profundamente identificada.
- 3 Para conseguir grandes cosas, no sólo debemos de actuar, sino también soñar, no sólo debemos de planificar sino también creer. (Anatole France)
- 4 No vayas por ahí diciendo que el mundo te debe la vida, el mundo no te debe nada, estaba antes que tú(Mark Twain)
- 5 El secreto de la sabiduría estriba en descubrir cuestiones importantes en las cosas más sencillas de la vida
- 6 Tener miedo al fracaso significa temer tanto a lo desconocido como a la desaprobación que puede acarrear el no hacer las cosas lo mejor posible
- 7 Si haces siempre lo que siempre has hecho, será siempre lo que siempre has sido
- 8 No puedes consentir arrastrarte cuando sientes un impulso a volar muy alto
- 9 Quien se prohíbe imaginar, nunca descubrirá nada(Henri Callón)
- 10 La distancia más corta entre dos personas es la nsa(Victor Borge)
- 11 No hay ningún instinto como el del corazón
- 12 Conozco una sola definición de la felicidad: ser un buen amigo de sí mismo ACETATO NO. 26

TEMA AUTOACEPTACIÓN

De por qué me estoy queriendo¹³ es un ejercicio que permite que el alumno describa porque se estima

Justificación: cuando se trata del amor hacia otro, cuánto más romántico sea, menos razones o justificaciones se aducen, simplemente es el corazón quien manda, el amor hacia sí mismo no es un amor romántico, sino un amor sereno y auto conciente, basado en el respeto y el reconocimiento de las posibilidades de uno mismo.

Este ejercicio, como refuerzo del reconocimiento de las capacidades de que cada individuo está dotado.

Desarrollo: cada sujeto llena el formulario siguiente

- 1 Me quiero a mí misma/o porque soy _____
- 2 Me quiero a mí misma/o porque soy capaz de _____
- 3 Me quiero a mí misma porque no temo _____
- 4 Me quiero a mí misma/o porque siempre procuro _____
- 5 Me quiero a mí misma/o porque sé _____
- 6 Me quiero a mí misma/o porque creo _____
- 7 Me quiero a mí misma/o porque valgo _____
- 8 Me quiero a mí misma/o porque _____

ACETATO 27

12 SUGERENCIAS PARA CUIDARTE A TI MISMA/ O¹⁴ los participantes aprenderán a cuidarse a si mismos

1. Aprende a expresar tus sentimientos. los sentimientos que se expresan son sentimientos en proceso de cambio
2. Evita compararte con los demás admirando sus cualidades e ignorando las tuyas
3. Dispón de un pequeño grupo de personas a las que puedas recurrir buscando apoyo emocional. ofrece un consejo sólo cuando te lo pidan
4. Dedicar un tiempo al juego. practica algún deporte
5. No olvides reírte especialmente de ti misma/ o. busca el humor en todo lo que te rodea
6. Aprende a relajarte. la relajación ayuda a la mente a la salud del cuerpo y hace sentirse mejor que con el estrés y la tensión.
7. Protege tu derecho a ser humana/ o. no permitas que los demás te pongan en pedestal, esperen que seas perfecta/ o y se enojarán cuando les desilusiones.
8. Aprende a decir no
9. Cambia de empleo si no eres feliz en tu trabajo
10. Estira tus músculos y haz ejercicio
11. Ejerce de persona positiva y anima los demás
12. Atiende tu vida espiritual. escucha tu voz interior ACETATO NO. 28

TEMA: AUTOACEPTACIÓN

No son las manos de los ángeles¹⁵ es un ejercicio que permite que la participación de los integrantes

Justificación: la sensación de pérdida sólo puede ser compensada por una alta dosis de confianza en los demás. este ejercicio se convierte en un test bastante fiable de nuestra capacidad de renunciar a nuestras prevenciones y dejar que sean los demás quienes velen por nuestra integridad.

Desarrollo:

El alumno se coloca posición de firmes. como una estatua de cera. en medio de un círculo formado por el resto de compañeros (que le rodean a una distancia muy corta) y se deja caer (hacia delante, detrás, de un lado a otro) esperando que sean los compañeros hacia los que cae quienes detengan su caída. agarrarlo con los brazos.

ACETATO NO 29

Me relajo..... y me siento bien¹⁶ es un ejercicio de autoestima que permite que los participantes utilicen la relajación

Justificación: por regla general desde que nos levantamos hasta que nos acostamos dedicamos todo nuestro tiempo a hacer muchas cosas y a hacer por y con los demás, sin embargo, es muy saludable dedicar un pequeño tiempo al día para relajarnos y sentirnos a nosotros mismos.

Desarrollo:

Colócate cómoda/ o sentada/ o en un salón o encima de la cama, cierra los ojos, coloca los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y procura evitar toda tensión muscular.

Comienza a practicar la respiración diafragmática (respirando con el abdomen, sin mover el pecho, cuando el abdomen se hincha, el aire entra en los pulmones, al hundir la "tripa" hacia abajo el aire saldrá de los pulmones, cuida de no mover el tórax, el aire tiene que entrar y salir de los pulmones cuando tu quieras, moviendo voluntariamente el abdomen)

Una vez que hayas puesto en marcha la respiración diafragmática, moviendo voluntariamente tu abdomen, comienza a identificar el ritmo, lo ideal es llegar a unos 6 ciclos (inspiración- espiración) por minuto

Una vez conseguido este ritmo trata de sentir tu cuerpo entero miembro a miembro, recomendando todas y cada una de las partes de tu organismo, haciéndote consciente en tu mente una tras otra y disfrutando la sensación de sentirte bien.

Si consigues esto te sentirás relajado disfrutará de tu situación presente y te dispondrás a pasar el día de la mejor manera posible.

Este ejercicio se puede hacer con los alumnos al empezar el día escolar. el clima de la clase cambia y el rendimiento se incrementa.

ACETATO NO 30

En el ejercicio abrimos a los demás¹⁷ los participantes mostrarán ante los demás un poco de si mismo.

Objetivo: mostrar ante los demás un poco de si mismo

Desarrollo:

Exponer el objetivo

Se entrega a cada alumno una tarjeta de presentación semejante a la que reproducimos a continuación. cada alumno la complementará

Se van presentando los alumnos con orden y entregando su tarjeta al coordinador, que agradece la comunicación

Después que todos se presentaron, el coordinador sin leer el nombre repite lo escrito en una tarjeta cualquiera y pregunta quién sabe el autor. lo hace con varios más y agradece a los acertantes su atención e interés en escuchar las presentaciones.

ACETATO NO 31

Estas son mis inseguridades... y mis seguridades, es un ejercicio que permite a los participantes reconocer sus inseguridades y seguridades
Instrucciones: Llena el presente cuestionario colocando en la primera columna aquellas actividades en las que no te sientes del todo seguro y en la segunda aquellas otras en las que te sientes plenamente seguro, por favor trata ser honesto contigo mismo
Objetivo: los participantes reconozcan sus inseguridades y seguridades

MIS INSEGURIDADES	MIS SEGURIDADES
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14

ACETATO NO. 32

Los diez mandamientos de autoestima¹⁸ son sugerencias para fortalecer la autoestima

- Entenderás que el amor consiste en cuidado, compasión y respeto genuinos, siendo el amor romántico una parte del mismo
- Expresarás amor aquí y ahora, siempre y sin reservas
- Te amarás a ti mismo/a o sin egoísmo
- Aceptarás que la igualdad es una forma de vida ni más ni menos importante para ti como el resto de las formas de vida
- Aceptarás la responsabilidad total sobre tus pensamientos y acciones entendiendo los efectos sobre los demás del mismo modo que sobre ti mismo/a
- Amarás a los demás haciendo esfuerzos extraordinarios para dar a los que no te gustan
- Aceptarás a los demás como son, sin juzgarlos o forzarles a cambiar
- Buscarás lo mejor para los demás cuando les ayudes y aceptarás su ayuda cuando te la ofrecen
- Tratarás a todas y cada una de las expresiones de la vida con dignidad y respeto
- Entenderás que sobre todo tu misión en la vida es crecer espiritualmente y esto es un proceso continuado

ACETATO NO. 33

EVALUACIÓN PERSONAL

Instrucciones: Con base en la escala, anota la puntuación que mejor concuerde con cada una de las siguientes descripciones. Por el momento no le hagas caso a las letras que están dentro del paréntesis, las utilizarás después

Escala: 5= muy alto 4= moderadamente alto 3= promedio 2= moderadamente bajo 1= muy bajo

- Me considero una persona exitosa (D)
- Me siento satisfecho con lo que hago actualmente (D)
- Considero que corro riesgos (H)
- Pienso que es importante que continúe con mi educación (L)
- Busco el bien en los demás en forma consciente (B)
- Puedo casi todo lo que me proponga (B)
- Me siento a gusto en situaciones sociales nuevas (E)
- Aprecio los cumplidos de los demás (E)
- Me siento a gusto hablando frente a los demás (K)
- Disfruto contando a los demás mi éxito (A)
- Tiendo a ver el lado bueno de las cosas, soy optimista (B)
- Me oriento hacia metas definidas (I)
- Me siento tomando casi todas las decisiones (G)
- Estoy en buenas condiciones físicas (C)
- Los demás me respetan por lo que soy (A)
- Proyecto una imagen positiva (J)
- Escucho con cuidado y de manera activa (E)
- Me gusta responsabilizarme de proyectos y de los demás (L)
- Disfruto las conversaciones donde hay controversias (O)
- Tomo los obstáculos como retos (H)
- Puedo pedir ayuda sin sentir culpa (F)
- Puedo reírme de mis errores (H)
- Soy responsable de mis pensamientos y acciones (F)
- Soy directo cuando expreso mis emociones de viva voz (F)
- Llevo una vida plena (M)
- Soy entusiasta (B)
- Establezco contacto visual directo cuando hablo con los demás (N)
- Me gusta a mí mismo por ser quien soy (A)
- Hago ejercicios a diario (C)
- Siento que es importante vestirme para el éxito (J)

Ahora suma los puntos y escribe el total

Escala

- 120 a 150= autoestima muy alta
 90 a 119= moderadamente alta
 89 a 60= autoestima promedio
 31 a 59= autoestima moderadamente baja
 0 a 30= autoestima baja

Resumen de la evaluación personal

Instrucciones: tomando en cuenta tus repuestas de la hoja anterior y las letras entre paréntesis, señala los puntos que necesitas o deseas mejorar:

- A. Nivel global de autoestima
- B. Actitud mental positiva
- C. Programa de ejercicios físicos
- D. Atención/ dirección en el trabajo
- E. Habilidades interpersonales/ sociales
- F. Capacitación para la asertividad

- G. Toma de decisiones
- H. Correr riesgos/ vencer el miedo
- I. Estrategias para fijar metas
- J. Estrategias para fijar metas
- K. Aspecto personal/ autoimagen
- L. Capacitación para hablar en publico
- M. Vida escolar, laboral y personal balanceada
- N. Reconocer los mensajes no verbales
- O. Habilidades para negociar

Escribe por lo menos 6 pronidades o lo que consideres que necesitas atender de inmediato

Adquiere el compromiso contigo mismo de comenzar a poner en práctica estrategias que te permitan atender los puntos que has señalado
ACETATO NO. 34

Actividades que ayudan a mejorar la autoestima¹⁹ son sugerencias para los participantes

1. Regálate una sonnsa todos los dias al despertar ante el espejo
2. Toma un baño que te ayude a relajarte
3. Escribe en una tarjeta bonita " QUIERO SENTIRME MEJOR CONMIGO MISMO" y pégala en el espejo de tu baño o en un lugar visible de tu recámará, lee el mensajé cada vez que pases por donde está.
4. Haz el propósito de demostrar tu afecto a quien menos se lo demuestres en tu hogar. Dale que lo quieras y haz cosas que se lo confirmen, ama no sólo de palabra, también actúa.
5. Anota en una hoja tres cosas que te agraden, pégala junto a tu primera tarjeta.
6. Di en voz alta una cosa amable para ti, cada vez que puedas durante el día.
7. Establece contacto visual con los demás y saludalos, quizá baste una sonrisa.
8. Répíte constantemente "Yo puedo hacer las cosas que me propongo en forma adecuada"
9. Busca el lado positivo de las situaciones.
10. Acércate a personas que sean interesantes y positivas, aléjate de las negativas y que sólo le amargan con sus comentarios.
11. Concéntrate en algún problema que no hayas podido solucionar, defínelo con más precisión y trata de encontrar alternativas para resolverlo, si no te es posible, dale más tiempo y evita las tensiones, pide otros puntos de vista. Recuerda que si tienes paciencia, te será más fácil pensar y aclarar tus dudas.
12. Saluda de mano a las personas que trates, abraza a cada uno de los miembros de la familia directa, bésalos, trátalos con cortesía, ellos son los más importantes y a los que más quieres.
13. Jerarquiza tus actividades y comienza por la que consideres más importante, si no te da tiempo de hacer otras no te angusties, ni hostílices a los demás, mañana será otro día y quizá te será más fácil hacerlo, si tampoco lo logras concódetelo más tiempo o pide ayuda.
14. Llama por teléfono a una persona con la que te guste compartir tus cosas, tus experiencias, platicar.
15. Disfruta un juego de salón en tu hogar con tus familiares, recuerda que lo importante es compartir el momento para distraerse y convivir.
16. Reconoce tus olvidos/ errores, aprende de ellos en lugar de tomarlos como fracaso, ten la oportunidad de corregir el rumbo.
17. Anota los pros y los contras de las alternativas que tienes para elegir o decidir lo más conveniente.
18. No te compares con los demás ¿Para qué? Mejor hazlo contigo mismo, toma una actitud positiva y de superación personal.
19. Atrévete a soñar, a disfrutar de tu imaginación, sin perder el sentido de la realidad.
20. Evita criticar o envdiar a los demás, cada quien tiene algo valioso y en ello estás incluido.
21. Dale cuenta de tus virtudes y habilidades, fíjate más en lo que puedes hacer en lugar de lamentarte por algo que no está en tus manos llevarlo a cabo.
22. Si alguien le pide tu opinión o que le digas lo que te gustaría hacer, díselo, es una manera constante de corresponder a su cortesía y expresar lo que a ti te gusta.
23. Define una meta clara y precisa, da el primer paso para iniciar el camino y alanzarla.
24. Pregúntate porque valió la pena vivir el día, siempre pasa algo bueno.
25. Responsabilízate sólo de lo que a ti te corresponde, deja a los demás que se responsabilicen de lo suyo.
26. Anota ahora tres razones por las cuales te sientes satisfecho, pega esta tarjeta junto con las otras dos, mírala cada vez que te sientas decaído o que no eres eficaz.
27. ¿Qué le aconsejarías a un amigo para que salga de la depresión? Vuévetelo a decir con más detenimiento y ponlo tú en práctica, te será útil dedicarle a tu mente y a tu espíritu un tiempo especial en lugar de dejárselo todo para que "mejore" tu apariencia.
28. Regálate una hora todos los días para hacer lo que a ti te gusta.
30. Busca a alguien que necesite una motivación para elevar su autoestima y ofrécírsela, le harás un beneficio.

ACETATO NO. 35

En la apreciación personal²⁰ los participantes apreciarán su valía personal

Instrucciones: lee con cuidado las oraciones siguientes y fórmate una imagen mental de tu persona. Es muy importante que tengas clara la manera como te aprecias. Contesta con toda sinceridad. Usa hojas extra en caso necesario. Una vez que hayas terminado de contestar, subraya con rojo los puntos en los que te agradas y te gustaría seguir así; y con azul aquellos que te disgustan y desearías modificar.

- Lo que más me gusta de mi persona es
- Lo que menos me gusta de mi persona es
- La cualidad que más aprecian los demás en mí es
- El defecto que más le disgusta de mí a los demás es
- La habilidad que tengo más desarrollada es
- Una habilidad que debería desarrollar es
- Los valores que más aprecio en mí son
- Los valores que más busco en otras personas son
- La forma como pienso que seré cuando sea adulto es
- Pienso que mis padres desean que yo
- Los diez aspectos que más me gustan en mi vida son
- Los diez aspectos que más me disgustan en mi vida son
- Me gustaría que la gente me recordará por
- Lo que más me gustaría cambiar de mi persona es
- Lo que me gustaría agregar a mi persona es
- La manera como me describiría ante los demás es
- Me gustaría que los demás apreciarán en mí
- Si no fuera persona, lo que más me hubiera gustado ser es
- La forma como estoy viviendo actualmente es
- Lo que yo cambiaría de mi forma de vivir actual sería

REFLEXIÓN. Ahora escribe lo que tendrías que hacer para seguir conservando los aspectos que te gustan y lo que necesitarías modificar para cambiar lo que no te gusta de tu persona.

a) Aspectos que me gustaría cambiar _____

b) Aspectos que me gustaría modificar _____

c) Aspectos que me gustaría cambiar por completo _____

ACETATO NO. 36

En la técnica **no puedo, no quiero**²¹ los participantes se darán cuenta de que "el no puedo" implica muchas veces algo que es posible, pero que se rehúsa uno a hacer, y "el no quiero" afirma la responsabilidad de las decisiones y acciones.

Material: rotafolio y pizarrón

Desarrollo:

Pedir a los participantes que escojan a una pareja que cada uno escriba 10 frases que empiecen con "no puedo" que se refieran a su vida familiar, trabajo, escuela, etc.

Después de 5 minutos se pide a los participantes que releen las mismas frases reemplazando "no puedo" por "no quiero"

A todos los participantes en grupo se les pide que piensen que experimentaron con este cambio
Compartir esta experiencia e ir anotando en el pizarrón las diversas aportaciones

Ejemplos de frases:

"no puedo hacer la tarea" "no quiero hacer la tarea"

"no puedo leer bien" "no quiero leer bien"

REFLEXIÓN: Es importante que tomes en cuenta que poder y querer son dos cosas diferentes, *tú decides si quieres o si puedes.*

CONCLUSIONES

PERSONALES:

ACETATO NO 37

La técnica **accesando inteligencia**²² permite acelerar el aprendizaje

- Aumentar la creatividad
- Conectar al cerebro con lo mejor que tiene dentro, posibilidades, experiencias positivas, solución a problemas
- Permitir disfrutar más de la vida.

Objetivo: los participantes utilizarán la dinámica para automotivarse y solucionar diferentes actividades en su vida diaria.

Desarrollo:

- 1 Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste
- 2 Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora
- 3 Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación(por ejemplo tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave)
- 4 Haz como si esa estrella la guardarás en la mano, apretándola
- 5 Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar
- 6 En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará con recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo
- 7 Y con una actitud de gratitud y esperanza, despídete de tus imágenes, sonidos y sensaciones
- 8 Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar momentos de excelencia.
- 9 Recuerda repetir.

ES POSIBLE.
TENGO LA CAPACIDAD
Y LO MEREZCO...
ACETATO NO 38

Dinámica de motivación²³

Objetivo: Que los participantes se den cuenta de qué los motiva y motiva a otras personas.

Material: revistas o recortes suficientes para todos los participantes, cartulinas y pegamento

Desarrollo:

- Repartir a los participantes las revistas o recortes de las mismas para que escojan las que más les motiven, o bien, que hagan un "collage" con ellas.
- Cada participante explicará por qué escogió o agrupó esos recortes.
- Analicen que necesidades o valores están implicados en la motivación del participante y del publicista.
- Hagan hincapié en que la motivación es interna y personal, ya sea por necesidades o valores.

ACETATO NO 39

En la técnica de **relajación (tomada del método Silva)** los participantes experimentarán los beneficios de la relajación y la vivencia de su yo profundo en la trascendencia

El coordinador irá leyendo lentamente

Pónganse cómodos, sus espaldas rectas, las manos descansando sobre sus piernas. Les hablaré ahora de tú, ya que este ejercicio va a cada uno de ustedes.

Cierra tus párpados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces.

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente como se aflojan tus cabellos; ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación.

Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así recorre tus ojos, mejillas y boca. Aflojala, revisa que toda tu cara esté relajada.

Ahora baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas tus partes, interiores y exteriores.

Relaja ahora tus hombros, súbtalos, siente como se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflojalos.

Ahora relaja tu pecho, siente como se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.

Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente como se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas, aflojalas, tus pantorrillas, Tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, afloja esta parte y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente como cada dedo se suelta.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tu quieras sea montaña o sea mar. Quédate ahí. Gozando de todo lo que veas a tu alrededor, no pierdas ningún detalle. Guardaré silencio por unos momentos(el coordinador guardará silencio por un minuto)

Ahora imagina un valle, rodeado a lo lejos por árboles y colinas, en el centro de ese valle imagina que eres una semilla, sembrada debajo de ese pasto verde.

siente el calor de la tierra, su humedad, hacia arriba no ves nada. Poco a poco empieza a sentir que brota de tu algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y que traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Ahora comienzan a brotarle hojas, sus ramas crecen, se bifurcan y extendiendo, comienzan a brotarle flores. Flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo aquel que pasa encuentra sombra y descanso bajo él y goza sus flores y saborea sus frutos.

Ahora imagina que ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco su cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza, en lo alto de tu cabeza brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acogen en tu sombra y das descanso.

Ahora empieza a regresar aquí, ten conciencia de tu cuerpo, empieza a mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estíralos como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda y tranquilamente abre tus ojos.

Ahora te sientes tranquilo, en paz y mucho mejor que antes. ACETATO NO 40

TEST ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE(tomado de Mónica Trotter)

NOMBRE _____ FECHA _____

Indicaciones: marca la actividad mas frecuente para estudiar

NO	ACTIVIDAD	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1	Reviso todo el material de estudio que tengo a la mano antes de comenzar				
2	Antes de comenzar a estudiar, doy un repaso general del material				
3	Suelo subrayar en mis libros y apuntes todo lo que es importante				
4	Hago anotaciones para resaltar la información relevante				
5	Al estudiar, divido el texto en varios subtemas para entenderlo mejor				
6	Acostumbro hacer pequeñas anotaciones al margen de los libros, sobre lo que me parece importante				
7	Cuando estudio, suelo repasar aquellos puntos que son más difíciles				
8	Al terminar de estudiar repito la lección como si la estuviera explicando				
9	Me gusta realizar dibujos, mapas mentales				
10	Se me facilita distinguir entre lo importante y lo secundario				
11	Cuando estudio relaciono los contenidos del texto haciendo conexiones				
12	Me gusta relacionar con cuadros, las conexiones entre un tema y otro				
13	Suelo relacionar los contenidos nuevos con los anteriores				
14	Utilizo lo aprendido en algunas asignaturas para comprender lo de otras que guarden alguna relación entre sí				
15	Pregunto a compañeros o familiares cuando tengo dudas o para intercambiar la información				
16	Completo la información de mis apuntes con la del libro de texto, etc.				
17	Relaciono los contenidos de las materias con mi experiencia				
18	Fantaseo con los contenidos que veo en clase				
19	Cuando estudio trato de imaginarme el contenido, como si estuviera en una película				
20	Busco atenuar con ejemplos de mi vida cotidiana				
21	Trato de usar o relacionar lo que aprendo con la vida diaria				
22	Me interesa la aplicación de los temas en la vida del trabajo				
23	Suelo preguntar a los profesores cuando no entiendo algo				
24	Al finalizar de estudiar realizo preguntas sobre el tema en general				
25	Procuro aprender los temas con mis palabras				
26	Busco conclusiones en los temas de estudio				
27	Agrupo y clasifico la información según criterios propios				
28	Hago esquemas o cuadros sinópticos de lo				

	que estudio				
29	Para estudiar ordeno la información, según un criterio lógico				
31	Utilizo palabras claves para aprender nombres o fechas de memoria				
32	Suelo buscar relaciones entre lo que aprendo y lo que vivo				
33	Suelo buscar ejemplos para explicar el contenido de mis apuntes				
34	Antes de hablar o escribir, pienso lo que tengo que decir				
35	Estudio primero parte por parte, analizo cada frase				
36	Al contestar un examen, primero pienso y ordeno la información				
37	Para redactar algo propio, primero escribo las palabras sobre las ideas.				
38	Me preocupo por la presentación, orden, etc.				
39	Estoy consciente de que las estrategias me sirven para establecer relaciones entre los contenidos				
40	Siempre busco la utilidad de mi aprendizaje				
41	Antes de comenzar a estudiar distribuyo el tiempo entre todos los temas que tengo que aprender.				
42	A lo largo del estudio voy comprobando si mis métodos son eficaces				
43	Si me doy cuenta que mis métodos no son eficaces, busco otros				
44	Suelo relajarme antes de comenzar un examen				
45	Suelo motivarme con pensamientos positivos para mejorar				
46	Cuando comenzo a fantasear ya no puedo estudiar				
47	Procuro que en el lugar en que estudio no haya distractores				
48	Es importante encontrar el sentido de las cosas al estudiar				
49	Suelo analizar mi proceso de aprendizaje para mejorarlo				
50	Primero se debe comprender el contenido antes de memorizarlo				

ACETATO NO 41

MENSAJE FINAL AL GRUPO

Ahora cuentas con un panorama más amplio. Sabes cómo encaminar tu vida. Tus ideales son tu fuerza, te mantienen joven. Eres entusiasta, brillante, con espíritu de lucha. Usas tu mente con propiedad. Puedes controlar tu comportamiento. Tu optimismo va a la vanguardia. Aprovechas tu imaginación y la combinas con tus emociones. Ves el lado bueno a todo lo que te rodea. Tomas el fracaso como una enseñanza. Percibes el futuro como un reto lleno de esperanzas. Pones todo lo que está de tu parte para ser mejor cada día. Te aceptas como eres, te quieres, te valoras. Logras lo que propones porque trabajas para conseguirlo. Tus metas son claras, las defines bien y las vas graduando. Buscas el equilibrio en tu vida personal, familiar, espiritual, económica, profesional, corporal, intelectual y afectiva. Estás en paz contigo. Aprovecha tus cualidades y compensa tus deficiencias.

ACETATO NO 42