

## **RESUMEN**

El presente trabajo corresponde al informe final de la práctica institucional titulada “Programa de apoyo al desarrollo de la autoestima en adolescentes de 1º, 2º y 3º de secundaria que asisten a las Unidades Educativas Lindaura A. de campero y Narciso Campero”.

Este estudio sobre el apoyo al desarrollo de la autoestima estuvo dirigido a 311 adolescentes de ambos sexos entre 11 a 17 años aproximadamente de ambas Unidades Educativas, quienes fueron capacitados durante un proceso de cinco meses.

La metodología empleada fue activa participativa para que los mismos adolescentes fueran agentes activos en la construcción de su propia autoestima y de los demás; así mismo partiendo de sus intereses propios para abordar temas o factores que influyen en la autoestima.

El principal aporte a la Práctica Institucional es metodológico por lo que se tuvo que trabajar en enriquecer la base de actividades para que se pueda valorar el impacto del programa. Se aportó con las siguientes actividades: Video de la autoestima “cortometraje”, la silla caliente, el tesoro oculto, hay una carta para ti, adolescentes con positiva y negativa autoestima, mi cuerpo, ¿merece la pena?, lo que me gusta de mí, tiene motivos, el intercambio, expresando mis sentimientos, el ovillo de lana, la acusación misteriosa, lista de fortalezas, el árbol de los logros y manejo de las emociones.

Asimismo, el eje principal de esta P.I. fue la implementación de un programa el mismo que tiene quince sesiones para coadyuvar el nivel de autoestima que poseen los estudiantes, fortaleciendo el aprecio, aceptación de sí mismos y de los demás, identificando herramientas necesarias para manejar las presiones de grupo, aprendiendo a ser asertivo y reconociendo las emociones como algo natural y controlable.

La implementación de los talleres de capacitación a adolescentes fue positiva, lográndose los objetivos planteados y que apliquen en su diario vivir lo comprendido; por tanto, al hablar de autoestima se comprende que es parte de la vida y se resaltan los aspectos positivos de tener una buena autoestima a diferencia de las dificultades que confiere una autoestima negativa, lo cual puede ser ratificado por los resultados obtenidos en los análisis de la realización de los talleres y los que se obtuvieron en los post test.

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es un periodo trascendental porque es ahí donde ellos empiezan a definir su identidad; también es uno de los periodos más significativos para el desarrollo de su autoestima, puesto que en ella logran conocer con mayor profundidad sus capacidades, debilidades y sentirse apreciados o no como personas.

Una autoestima positiva durante la adolescencia puede influenciar de manera significativa los planes y expectativas que tienen hacia el futuro. El adolescente con una autoestima positiva, probablemente tendrá mejores aspiraciones, más confianza en sí mismo, mejor capacidad para tomar decisiones, valentía para resistir las presiones y visualizará mejores metas y proyectos para su vida.

Las personas con una autoestima negativa o baja pueden desarrollar sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo, la pereza, la vergüenza y otros malestares. Una autoestima negativa también puede llevar a una persona a sentirse desvalorada que no se ame a sí misma, que se vuelva una persona insegura a razón de eso estar siempre comparándose con los demás, dejándose manipular.

Si bien la autoestima es importante en todas las etapas de la vida para poder ser una persona feliz y exitosa, en la adolescencia es trascendental, puesto que está demostrado que las personas con buena autoestima rinden mejor en los estudios, tienen menos dificultades para tener relaciones sociales; en definitiva, sacan lo mejor de sí mismas y se aceptan tal como son.

Se pudo evidenciar que muchas personas ligadas a la educación, en especial los maestros, consideran importante la autoestima para mejorar la calidad de vida de los alumnos, pero desconocen las herramientas para desarrollarla.

Es por ello que este programa de intervención pretende contribuir al desarrollo favorable de la autoestima de los adolescentes en sus diferentes áreas y niveles, para que posean un autoconcepto realista, aprecio, aceptación de sí mismos y de los demás, identificación de herramientas necesarias para manejar las presiones de grupo, asertividad y reconocimiento de las emociones como algo natural y controlable, así

como de una autoestima adecuada y equilibrada en los estudiantes; con ella sabrán cómo desarrollarse en todos los aspectos y ámbitos de sus vidas, se sentirán cómodos consigo mismos, se aceptarán tal como son.

La práctica institucional está organizada por los siguientes capítulos:

**Capítulo I.** Planteamiento y justificación de la práctica institucional.

**Capítulo II.** Características y objetivos de la institución.

**Capítulo III.** Objetivos de la práctica institucional.

**Capítulo IV.** Marco teórico.

**Capítulo V.** Metodología.

**Capítulo VI.** Análisis e interpretación de los datos.

**Capítulo VII.** Conclusiones y recomendaciones.

La bibliografía utilizada para la práctica institucional aporta al sustento teórico de la misma.

Finalmente, tenemos los anexos que refieren los instrumentos aplicados y material como aporte de la practicante, así como fotografías de las diferentes actividades ejecutadas con los adolescentes de ambos colegios.