

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y

JUSTIFICACIÓN DE LA

PRÁCTICA

INSTITUCIONAL

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1. PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA

Durante los últimos años se ha hablado bastante de la autoestima, la cual es un tema de vital importancia para un buen desarrollo tanto individual como social del adolescente.

La adolescencia es la etapa donde ellos empiezan a definir su identidad y es uno de los periodos más importantes para el desarrollo de su autoestima, pues es en ella donde llegan a conocer con mayor profundidad sus talentos, debilidades y sentirse valiosos o no como personas; por lo tanto, el desarrollo de una autoestima optima se convierte en pieza fundamental para su desarrollo emocional, intelectual y social; según el nivel de autoestima que posea cada adolescente influirá en cómo se siente, cómo se valora, cómo piensa, cómo aprende, cómo se comporta y se relaciona con los demás, más aún cuando la adolescencia es la etapa en la que se presentan importantes cambios físicos y psicológicos.

Al ser un periodo crítico en el desarrollo de la vida de una persona, puede colocar a la misma en una situación de vulnerabilidad, siendo propensa a caer en depresión, desórdenes alimenticios, volverse agresiva además de optar por ingerir alcohol, drogas, cutting u otro vicio que esté a su alcance.

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, ya que en esta edad deben enfrentarse a nuevas reglas, cambios muchas veces radicales que les producen de alguna manera inseguridades y miedos, los cuales no permiten un aprecio y autopercepción favorable de su persona.

En nuestro medio los adolescentes viven presionados por la sociedad cada vez más competitiva y estereotipada donde muchas veces la familia, la escuela, los amigos, así como los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima de una manera inapropiada, llegando a tomar decisiones en contra de sus principios y valores a fin de recibir aceptación en especial por el grupo de pares. Es por ello que es significativo que

los adolescentes de hoy adquieran una autoestima positiva, con ella sabrán cómo desarrollarse en todos los aspectos y ámbitos de sus vidas, se sentirán cómodos consigo mismos y se aceptarán tal como son.

Un estudio que analiza el acoso escolar en España dice que, uno de cada cuatro escolares (niños de 7 y 17 años) tiene baja autoestima y reconoce que sufren síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, según una encuesta realizada a 25.000 estudiantes. Respecto al autoestima, las respuestas oscilan desde el 38% que asegura que no tiene mucho que presumir, el 32% dice que a veces piensa que es malo y que no tiene remedio, un 28% al que no le gusta su forma de ser, un 23% que si volviera a nacer le gustaría ser diferente y, por último, un 20% que cree ser más débil que los demás.

Además, el 25% de los escolares afirma que a veces tienen ganas de morir y el 26% se odia a sí mismo. En un porcentaje un poco superior, el 27%, los encuestados confiesan que en ocasiones se encuentran sin esperanza y que al pensar en el futuro les entra miedo y angustia.¹

En Argentina solo el 3% de las niñas y adolescentes se considera “hermosa”, esto representa el grupo más vulnerable y responde a estándares de percepción social muy altos. Las adolescentes entre 9 y 17 años equiparan la belleza con delgadez, éxito y felicidad de quienes solo el 3% se siente así. El psicoanalista Miguel Espeche, coordinador general del Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Piroviano, sugiere una “mirada más sincera de lo que es la belleza”. Es por ello que la marca personal Dove realizó una investigación de la autopercepción de la belleza en niñas y adolescentes con el fin de colaborar en el desarrollo de una autoestima sana. El estudio se desarrolló en catorce países: Alemania, Canadá, Reino Unido, Estados Unidos, Italia, Francia, Brasil, Argentina, China, Japón, India, Indonesia, Rusia y

¹ Uno de cada cuatro adolescentes tiene baja la autoestima y odia su forma de ser, 20 minutos, noviembre 2007, recuperado de <http://www.google.com/amp/amp.20minutos.es/noticia/275555/0/acoso/escolar/bullying/>.

*Tailandia. Las argentinas están entre las menos propensas del mundo a describirse como “hermosas”. No obstante, solo 1 de cada 5 niñas afirmó que sería más feliz si se sintiera de ese modo. Según Espeche, existe una relación directa entre la percepción de la propia belleza y la confianza en uno mismo.*²

*Una investigación que realizó la Universidad de Puerto Rico que tuvo como propósito evaluar la eficacia de los talleres que ofrece el programa META en el fortalecimiento de la autoestima de adolescentes y jóvenes adultos, utilizando un método de base experimental comparando un grupo experimental y un grupo de comparación, la muestra total consistió de 70 participantes hombres y mujeres, donde se utilizaron inventarios de autoestima, inventarios de depresión para medir el mismo entre las edades de 16-29 años de edad donde se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoestima y sintomatología depresiva en los participantes antes y después del taller. El grupo control recibió ninguna modalidad de tratamiento, el grupo experimental participó de un modelo de intervención psicoeducativo desarrollado por el programa Mejorando tu autoestima que consiste en una serie de talleres que suelen ofrecerse de uno a cinco días, el trabajo comienza con una mirada en general de los aspectos de la realidad que intervienen en la formación del autoconcepto y la autoestima, determinantes en gran medida de las relaciones interpersonales, de modo que se puedan evitar problemas psicopatológicos asociados con una baja autoestima. Los talleres psicoeducativos que han estado ofreciendo el programa parecen ser una alternativa adecuada en la búsqueda de respuestas concretas ante la problemática que enfrentan los jóvenes.*³

² Autoestima baja: sólo el 3% de las jóvenes se considera “hermosa”, Infobae, abril 2015, recuperado de <https://www.google.com/2015/04/27/17245332-autoestima-baja-solo-el-3-las-jovenes-se-considera-hermosa>.

³ Vera Martínez Brenda I, Jeannette Roselio, Toro Alfonso José, Autoestima y Juventud Puertorriqueña, Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión. Revista Puertorriqueña de Psicología, 2010, recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=23321811002>.

En La Paz Bolivia se detecta baja autoestima en 7 de cada 10 adolescentes “Es que no soy bonita”, “es que soy tímida” son algunas frases que expresan el 70% de las adolescentes miembros del programa “Yo soy mi primer amor” el tema es muy preocupante debido a que están en una edad vulnerable por todos los cambios que experimentan cambios físicos en su cuerpo y también en su forma de pensar.⁴

En Tarija según datos del periódico “El País” informa que aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes sufre de depresión en algún momento. Las adolescentes tienen el doble de posibilidad de sufrir depresión que los niños.⁵

Asimismo, “El Periódico” indica que la población tarijeña no está exenta de la depresión y, sin embargo, son pocas las personas que buscan ayuda de un especialista para tratar estos casos, por vergüenza o por desconocimiento de un psicólogo. De acuerdo con los datos del Ministerio de Salud, Tarija presenta un índice de suicidios con 185 casos.⁶

La depresión en Tarija va en aumento, en el año 2017 se registraron más de 10 suicidios y muchos de ellos a causa de la depresión, un mal que se ignora en Tarija. La psicoterapeuta Margot Zubieta, explicó que la depresión en Tarija suele presentarse generalmente por el duelo ante la pérdida de un ser querido, por melancolías, frustraciones en lo laboral, con la pareja o la familia, tristezas por el rechazo de la persona amada. Diferenció además que la autoestima de la persona juega un importante rol. Puntualizo que dentro del estado de depresión los pensamientos se caracterizan por no ver alternativas o solo ver la negatividad.

⁴ Cuevas Aleja, Detectan baja autoestima en 7 de cada 10 adolescentes, Periódico la razón, marzo 2015, recuperado de http://m.la-razon.com/sociedad/problema-detectan-baja-autoestima-adolescente_0_224475579.html.

⁵ Reconocimiento de la depresión en Tarija, Periódico el país, abril 2015, recuperado de <http://www.elpaionline.com/index.php/2013-01-15-14-16-26/cronica/item/165921-reconocimiento-de-la-depresion>.

⁶ La depresión en la ciudad y la resistencia de asistir al psicólogo, El periódico, marzo 2017, recuperado de <http://elperiodico-digital.com/2017/03/13/la-depresion-en-la-ciudad-y-la-resistencia-de-asistir-al-psicologo/>.

“Desarrollamos una opinión negativa y autocrítica sobre nosotros mismos. Nos comparamos con los demás y siempre salimos perdiendo, nos calificamos negativamente, culpándonos por no ser como deberíamos ser. Creemos que las cosas nunca van a mejorar”.

De acuerdo a datos estadísticos del Instituto Nacional de Prevención Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencia y Salud Mental, son más las mujeres que padecen más trastornos depresivos a comparación de los varones; según la tabla de contingencia de edad, los pacientes atendidos entre 11 a 20 años fueron 170 varones y 142 mujeres.⁷

Las investigaciones realizadas en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, en la Facultad de Humanidades, Carrera de Psicología muestran algunos datos importantes relacionados al tema:

Fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija, se analizan los resultados desde el ámbito escolar, donde se puede apreciar que el 28% presenta una autoestima “alta” lo que implica que se hace una buena evaluación de su desarrollo académico, capacidad de enfrentar la vida en la escuela, tiene confianza en sus propias percepciones, seguidamente el 26% mostró una autoestima “baja” lo que demuestra que hace una mala evaluación de su desempeño académico, debido a características de cansancio, depresión, se sienten poco agraciados físicamente, lo que influye en su valoración personal. Posteriormente, el 23% de los deportistas tiene una autoestima “media” mostrando una estable evaluación de su desarrollo académico, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser positivas, siguiendo con el 20%, presenta una autoestima “muy alta” poseen las habilidades necesarias para enfrentarse con éxito a situaciones que se presentan en la vida escolar; posteriormente a ello un 3%, de adolescentes presentaron una autoestima “muy baja” no se

⁷ La depresión, un mal ignorado por hombres y mujeres en Tarija, Periódico El país, diciembre 2017, recuperado de <http://elpaionline.com/index.php/2013-01-15-14-16-26/local/item/275716-la-depresion-un-mal-ignorado-por-hombres-y-mujeres-en-tarija>.

consideran aptos para poder dominar sus debilidades, mantienen distancia entre grupos sociales, no se sienten seguros de sus ideas.

*Con la aplicación del programa para fortalecer la autoestima se logró que los adolescentes se acepten a sí mismos, reconozcan sus capacidades personales y originalidad para enfrentar con éxito las situaciones académicas.*⁸

Características psicológicas de los estudiantes de 12 y 13 años que presentan problemas de conducta en los colegios periurbanos de la ciudad de Tarija, provincia Cercado, la evaluación de la autoestima de acuerdo a Coopersmith, presenta que los estudiantes muestran un 45% de autoestima baja, este dato muestra que los adolescentes con problemas de conducta presentan baja estabilidad, con relación al valor, respeto, aceptación y confianza en sí mismos, es decir, la actitud hacia ellos mismos no es satisfactoria; otro resultado relevante es que el 23% presenta una autoestima muy baja, indica que los adolescentes se sienten desvalorizados, no tienen un buen autoconocimiento de ellos mismos, tienden a maximizar sus fracasos y por ende su conducta se presenta mayormente conflictiva; el 21 % de la población con nivel normal indica que se siente conforme con su aspecto personal, tienen autoconocimiento positivos de ellos mismos, también valoran de forma normal sus triunfos y no se dejan apocar por sus fracasos; el 11%, nivel alto, suelen reportar generalmente menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja, también puede manejar mejor el estrés. Se puede agregar que las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, se autorespetan y sienten orgullo de sí misma, caminan hacia metas realistas.

⁸ Alemán Ruiz Leliz Paul. (2014). Fortalecimiento de la Autoestima en los Adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Tarija, Bolivia.

Se concluye que los estudiantes de 12 y 13 años con problemas de conducta, presentan una autoestima baja, lo que hace entender que tienen falta de autoconocimiento y escasa autovaloración de sí mismos.⁹

Relación entre el nivel de ansiedad, depresión y autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de 4º, 5º y 6º de secundaria que asisten a la unidad educativa nocturna “Nuestra Señora del Rosario” de la localidad de Entre Ríos. De acuerdo a los resultados obtenidos del cálculo de índice de correlación de Pearson, entre el nivel de autoestima y el nivel de rendimiento académico, se obtuvo como resultado -0,086, lo que indica que existe una correlación negativa muy baja, entre las variables estudiadas; la relación entre el nivel de autoestima y el nivel de rendimiento académico es inversa, es decir mientras el rendimiento académico de los estudiantes es bueno, existe una leve tendencia a sufrir un nivel de autoestima regular o baja.

De los estudiantes que presentan un nivel de rendimiento académico en desarrollo, 6,6% no logran alcanzar a cumplir con los contenidos establecidos que se pretenden que cumplan; el 5,3% tiene un nivel de autoestima regular, es decir que su autoestima es frágil ante situaciones negativas. El 1,3% presenta un nivel de autoestima baja, provocando sentimientos de insatisfacción, actitudes negativas y falta de confianza en sí mismos.

El 35,9%, de los estudiantes que se encuentran en un nivel de desarrollo aceptable, logra cumplir con sus expectativas planteadas en el proceso de formación académica; el 2,6% presenta un nivel de autoestima muy buena, el 13,3% tiene un nivel de autoestima buena, El 16% presenta un nivel de autoestima regular, el 4% de los estudiantes se encuentra en un nivel de autoestima baja, presentando falta de confianza en sí mismos como también pensamientos negativos hacia el fracaso.

⁹ Flores Cruz Jimena. (2016). Características psicológicas de los estudiantes de 12 y 13 años que presentan problemas de conducta en los colegios periurbanos de la ciudad de Tarija, provincia cercado. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Tarija, Bolivia.

El 34%, presenta un nivel de desarrollo óptimo, es decir, que los estudiantes logran cumplir con sus expectativas deseadas, el 1,3% tiene un nivel de autoestima muy buena, el 14% tiene un nivel de autoestima buena, el 17,3% presenta un nivel de autoestima regular, el 1,3% presenta un nivel de autoestima baja, refiriéndose que existe una mayor predisposición al fracaso de valorización de sus propias capacidades e incluso descontento con su forma de ser y de actuar.

Por último, el 22,6% de los estudiantes tiene un nivel de desarrollo pleno, lo cual logran obtener capacidades de acuerdo al nivel que se desea y que está dentro de sus alcances poder lograr lo que se plantean; el 1,3% de la población tiene un nivel de autoestima excelente, el 8% tiene un nivel de autoestima buena; el 9,3% de los estudiantes presenta un nivel de autoestima regular y finalmente el 4% presenta un nivel de autoestima baja, lo que significa que presentan falta de confianza en sí mismos, falta de valoración de sus propias capacidades, prevaleciendo un sentimiento negativo de sí mismo.

Se concluye que los estudiantes presentan un nivel de autoestima regular y buena; es decir que los estudiantes se aceptan tal cual son, tienen respeto y autovaloración hacia su persona, son capaces de pensar, sentir y enfrentar las diferentes situaciones que se les presenten.¹⁰

Un dato digno de destacar es que en Tarija se realizó la Campaña “Yo Soy Mi Primer Amor” Maricruz Ribera (la máxima representante de Yo Soy Mi Primer Amor) organizó talleres para estudiantes tarijeños de diferentes colegios del área urbana, para tratar temas sobre prevención a la violencia y destacó que hay que enseñar a las niñas y adolescentes el verdadero amor porque siempre se dieron enseñanzas falsas

¹⁰ Cayo Gonzales Zulma Cintia. (2017). Relación entre el nivel de ansiedad, depresión y autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de 4º, 5º y 6º de secundaria que asisten a la unidad educativa nocturna “Nuestra Señora del Rosario” de la localidad de Entre Ríos. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Tarija, Bolivia.

*sobre el amor o inadecuadas. Recalcó que “El verdadero amor tiene que valer tu alegría y vos como mujer tienes que trabajar en tu autoestima”.*¹¹

Por lo anteriormente citado, el adolescente no siempre logra desarrollar de manera positiva su autoestima; a pesar de ser un aspecto relevante para el desarrollo del adolescente, si no es trabajada con la debida importancia o no se aborda porque no existe personal capacitado para mejorar problemas que se generan en torno a ella. Muchas personas ligadas a la educación, en especial los profesores, consideran relevante la autoestima para mejorar la calidad de vida de los alumnos, pero desconocen las herramientas para desarrollarla o bien no reciben el apoyo suficiente para emprender tareas para mejorarla en esta etapa; es por ello que el presente trabajo pretende coadyuvar al desarrollo favorable de la autoestima puesto que al mejorar el nivel de autoestima se procura que el/la adolescente incremente la confianza y aceptación de sí mismos y de los demás, reconociendo sus capacidades pudiendo desarrollarse en todos los aspectos de su vida de la mejor manera posible.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La autoestima es de vital importancia en todas las etapas de la vida, para poder ser una persona feliz y exitosa; sin embargo en la adolescencia es trascendental porque es uno de los periodos más importantes para el desarrollo y la consolidación de la personalidad; en esta etapa de la vida los adolescentes definen e interiorizan su identidad, asimismo deben enfrentarse a nuevas reglas, a cambios físicos y psicológicos, muchas veces radicales que les producen de alguna manera inseguridades y miedos.

Por ello, a continuación, se presenta un programa destinado a coadyuvar, el fomento y el correcto desarrollo de un autoconcepto realista, así como de una autoestima adecuada

¹¹ Oliva Grimalt María José, Campaña soy mi primer amor. Diario Andaluz, agosto 2017, recuperado de <http://diarioandaluz.com/2017/08/11/campaña-yo-soy-mi-orimer-amor-organiza-talleres-para-estudiantes-tarifeños>.

y equilibrada en los estudiantes. Se pretende hacer conscientes a los adolescentes de la idea que tienen de sí mismos, y ajustar la misma a la realidad.

Si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima óptima, podrá entrar a la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

La práctica institucional (P.I.) sobre “Autoestima” dirigida a adolescentes, pretende contribuir con los siguientes aportes:

El principal aporte a la Práctica Institucional, es metodológico ya que al ser la primera vez que el programa Protege tu corazón, intenta ir más allá de los talleres que hasta la fecha vino desarrollando con mucho éxito en diferentes establecimientos educativos, en los que intenta recuperar valores y formar personas de bien. Esta vez se intentó transformar esta idea en Práctica Institucional para mejorar el nivel de autoestima que poseen los estudiantes del nivel secundario de las Unidades Educativas Lindaura A. de Campero y Narciso Campero 2 puesto que al mejorar el nivel de autoestima se procuró que el/la adolescente incremente la confianza y aceptación de sí mismos y de los demás, reconociendo sus capacidades para que pueda desarrollarse en todos los aspectos de su vida de la mejor manera posible, por lo que se tuvo que trabajar arduamente, en enriquecer la base de actividades de manera tal que se pueda valorar el impacto del programa siendo una propuesta exploratoria, es así que se aportó con las siguientes actividades.

ACTIVIDAD 5: Video de la autoestima “cortometraje”; este video se pudo sustraer de You Tube para que los participantes puedan percibir cómo actúan y piensan los adolescentes con sentimientos de inferioridad y así puedan identificarse o identificar a un compañero/a, amigo/a.

ACTIVIDAD 6: “La silla caliente”, esta actividad se obtuvo de: “Dinámica de grupo la silla caliente”, para fortalecer la autoestima y lazos de amistad entre los mismos compañeros

ACTIVIDAD 7: “El tesoro oculto”, se sacó de “13 juegos para fomentar la autoestima en el aula”, donde la practicante dentro de la caja escribió en la parte superior del espejo “Soy valioso”.

ACTIVIDAD 8: “Hay una carta para ti”, se obtuvo de “13 juegos para fomentar la autoestima en el aula”

ACTIVIDAD 9: “Adolescentes con positiva y negativa autoestima”; para esta actividad la practicante realizó tarjetas de cartulina de dos colores rosado y celeste con características de cómo actúan los adolescentes con una autoestima positiva y características de los que se sienten inferiores para que los adolescentes distingan.

Las siguientes actividades se obtuvieron del “Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria”

ACTIVIDAD 10: Mi cuerpo, ¿Merece la pena?

ACTIVIDAD 11: “Lo que me gusta de mí”.

ACTIVIDAD 12: ¿Tiene motivos?

ACTIVIDAD 13: “El intercambio”.

La Practicante sugirió distintas actividades para reforzar los conocimientos teóricos de autoestima que se obtuvo de la tesis “Fortalecimiento de la Autoestima en los Adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija, 2014” de Leliz Paul Alemán Ruiz.

ACTIVIDAD 14: “Expresando mis sentimientos” Como aporte de la practicante para reforzar la exposición teórica de la familia. Se pedirá a los estudiantes que cierren sus ojos e imaginen lo que la practicante narrará.

ACTIVIDAD 16: “El ovillo de lana”, esta actividad se obtuvo de Juegos de Autoestima y cohesión de grupo.

ACTIVIDAD 17: “La acusación misteriosa”, para reforzar la exposición teórica de “autoestima en el colegio”, se obtuvo de “Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria”

ACTIVIDAD 20: “Lista de fortalezas”, para reforzar la exposición teórica de las fases para construir la autoestima se sustrajo de “Herramientas para fortalecer la Autoestima”.

ACTIVIDAD 21: “El árbol de los logros” se obtuvo de Consejos para mejorar la Baja Autoestima.

ACTIVIDAD 30: Manejo de las emociones. Que se obtuvo de “Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria”.

Las distintas actividades se propusieron para una comprensión mejor de la temática con la finalidad de profundizar el tema.

En cuanto al aporte práctico, la presente es una herramienta que permitirá a los adolescentes fortalecer el conocimiento, aprecio y aceptación de sí mismos, reconocer tanto las virtudes como los defectos, valorar las diferencias propias y de los compañeros para que procuren una autoestima positiva ya que con ella sabrán cómo desarrollarse en todos los aspectos y ámbitos de sus vidas, se sentirán cómodos consigo mismos, se aceptarán tal como son.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y

OBJETIVOS DE LA

INSTITUCIÓN

II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1. FUNDACIÓN

Desde su creación en 1993 se ha aplicado el programa PROTEGE TU CORAZÓN en más de 697 instituciones educativas de 18 países de América, Europa, Asia; el cual ha sido traducido al inglés, italiano y portugués. El programa llega a Bolivia el año 2005 en el Colegio La Salle de la Ciudad de La Paz y hasta la fecha se lleva una labor activa en varias ciudades, expandiéndose y dando talleres en cientos de Colegios en la mayoría de los departamentos.

En Tarija dieron los primeros talleres en el Colegio Hermano Felipe Palazón el año 2007, para luego expandirse a decenas de Colegios secundarios de la Ciudad de Tarija y el Departamento; hasta la fecha se siguen realizando los talleres.

El programa ofrece a los estudiantes (niñas, niños y adolescentes), padres y docentes herramientas innovadoras y creativas para abordar con mayor eficacia las problemáticas por las que atraviesan. Los argumentos utilizados son antropológicos y proponen valores humanos como la mejor alternativa, cuidando con esmero la libertad personal.

Los talleres, seminarios, actividades, voluntariados y viajes tienen un estilo directo con una visión optimista de la vida y el amor.

Basados en la neurodidáctica implementaron una metodología participativa que deja huella en la vida de adolescentes, padres y educadores.

PROTEGE TU CORAZÓN es un programa internacional de educación que tiene como objetivo fortalecer el carácter de las niñas, niños y adolescentes; brindándoles los criterios necesarios para que tomen mejores decisiones y vivan responsablemente su sexualidad y libertad. En Bolivia, su nombre legal es: “Asociación Civil PROTEGE”, una organización sin fines de lucro que propone un mensaje claro y directo para fortalecer la sexualidad y el carácter de las niñas, niños y adolescentes, involucrando a toda la comunidad educativa de estudiantes, padres, profesores, a través de talleres, seminarios, actividades, voluntariados y viajes.

2.2. MISIÓN

Contribuir al desarrollo de un carácter fuerte que facilite la vivencia de una sexualidad inteligente.

2.3. VISIÓN

Niñas, niños y adolescentes capaces de cultivar el amor verdadero, base de matrimonios sólidos y felices en el futuro.

2.4. PRINCIPALES ACTIVIDADES

Talleres para adolescentes. - Son 37 talleres para chicas y chicos entre los 10 a 18 años, son directos, creativos, participativos, basados en la neurodidáctica dan una visión optimista de la vida y el amor.

Talleres para niñas y niños. - Son 10 talleres para niñas y niños de entre los 6 a 9 años, con una metodología, creativa, divertida, orientada a experiencias basadas en llegar con un lenguaje acorde a la edad para dar una visión optimista de la vida, sexualidad y el amor.

Talleres para padres de familia y/o profesores. - Concebidos para actualizar a los padres y/o profesores en temas, métodos y herramientas para la educación del carácter de los adolescentes.

Seminarios padres-hij@s. -Enfocados para ayudar a mejorar la comunicación en la familia, a mejorar la comprensión y desarrollar una mejor relación familiar.

Actividades DISA (diversión sana alternativa). -Son actividades vivenciales fuera de las aulas cuidadosamente desarrolladas para que niñas, niños y adolescentes puedan aprender a generar actividades divertidas y saludables sin necesidad de ser direccionados a malos hábitos o a consumir alcohol y/o drogas.

Corazón voluntario. -Un proyecto de liderazgo de servicio por medio del voluntariado, que viene a complementar a las sesiones y actividades de diversión que promueve el ser voluntario y el servicio al prójimo.

Viajes inolvidables – PTC. -Dirigidos principalmente a todos los cursos de Secundaria, brindan una oportunidad de conocer Bolivia y otros destinos de una manera segura, sana, controlada y divertida; generando una oportunidad inolvidable de compañerismo, reflexión y experiencias de vida profundas.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS DE LA

PRÁCTICA

INSTITUCIONAL

III. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa que permita apoyar el desarrollo de la autoestima en adolescentes que cursan el 1º, 2º y 3º de secundaria en las Unidades Educativas Lindaura A. de Campero y Narciso Campero 2 durante la gestión 2018.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el nivel inicial de autoestima que tienen los adolescentes participantes de los cursos 1º, 2º y 3º de secundaria.
- Desarrollar el programa de apoyo a la autoestima a través de talleres utilizando el método activo-participativo, 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.
- Determinar el impacto del programa a través de la valoración final.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

IV. MARCO TEÓRICO

4.1. LA ADOLESCENCIA

*La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 a 19 años de edad.*¹²

Se clasifica en primera adolescencia precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad.

La adolescencia es en otras palabras, la transformación del infante de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no solo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

Cabe destacar que la adolescencia no es lo mismo que la pubertad, que se inicia a una edad específica a raíz de las modificaciones hormonales. La adolescencia varía su duración en cada persona.¹³

Se pueden sintetizar los principales eventos que caracterizan a la adolescencia, con relativa independencia de las influencias sociales, culturales y étnicas, en los siguientes puntos:

4.1.1. DESARROLLO FÍSICO O CAMBIOS FÍSICOS

Comienzan con la pubertad, pero cuyo proceso termina en la adolescencia, se produce un aumento de peso y talla, desarrollo de los caracteres sexuales primarios (órganos sexuales con los que nacemos) y aparición de caracteres sexuales secundarios de gran significado social (por ejemplo, crecimiento mamario y ensanchamiento de caderas en las chicas, y en los chicos, aparición del vello facial y del cambio de voz). El aumento

¹²Desarrollo en la adolescencia. OMS| Salud del adolescente, 2017, recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/.

¹³ Definición de adolescencia, 2012, recuperado de <https://definicion.de/adolescencia/>.

de hormonas sexuales conduce también a la menarquía (aparición de la primera menstruación), poluciones nocturnas (eyaculación involuntaria de semen), aumento del impulso sexual y cambios en el comportamiento. Estas transformaciones corporales escapan al dominio del yo, ya que se imponen al adolescente como una necesidad, siendo vividas, en ocasiones, con incertidumbre y temor. Esta aceptación/rechazo del cuerpo en evolución puede sufrir ataques a todo o a partes del mismo. Hay que recalcar que el desarrollo físico se adelanta al desarrollo de estructuras psicológicas, el cuerpo madura antes, convirtiéndose en expresión de las transformaciones que sufre y en vía de expresión de lo psíquico (quejas somáticas y trastornos funcionales).

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia temprana o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico

4.1.2. DESARROLLO PSICOLÓGICO

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma cómo el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente.

El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la de contradecir sino la de anticiparse e interpretar; las experiencias

definen estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.¹⁴

4.1.3. DESARROLLO SEXUAL

La sexualidad adquiere los caracteres sexuales secundarios, también despierta un comportamiento sexual, se transforma en un ser sexual. La sexualidad no solo tiene que ver con el acto de reproducirse, sino que representa la generación de deseos, sentimientos, fantasías y emociones, es decir, el desarrollo de una identidad sexual, que se puede definir como aquella parte de la identidad del individuo que le permite reconocerse y actuar como un ser sexual.¹⁵

Es un aspecto de nuestra naturaleza como personas sexuadas; es por ello que experimentamos emociones sexuales, que tiene una gran fuerza, especialmente en el comienzo de la pubertad, el adolescente se encuentra en una fase de autoexploración (a menudo a través de la masturbación), debido a los nuevos cambios físicos y psíquicos que experimenta (como la aparición de los primeros impulsos sexuales y de la espermaquía o primera eyaculación).

¹⁴ Luzuriaga Johana Cristina. (2013). Diseño de un protocolo de intervención psicoterapéutica focalizado en la personalidad en adolescentes víctimas de violencia sexual. Universidad Central del Ecuador Facultad de Ciencias Psicológicas Instituto de Investigación y Postgrado. Ecuador.

¹⁵ ¿Cómo desarrolla la sexualidad un adolescente?, Cuidate Plus, 2017, recuperado de <http://www.cuidateplus.com/familia/adolescencia/diccionario/>.

Un estallido de hormonas en su cuerpo provoca que vea a las personas del sexo opuesto con una atracción que antes no sentía y esto puede causarle alegría, curiosidad y miedo. Empieza a pensar en la posibilidad de tener pareja y de enamorarse.¹⁶

4.1.4. DESARROLLO O DIMENSIÓN TRASCENDENTAL

Si la persona tiene una dimensión física, otra psicológica, otra afectiva, otra social, tiene también una dimensión trascendente o espiritual. Es esa parte de la persona en donde se alojan los valores, el sentido de la vida y de la muerte, los amores y desamores, la relación con Dios, etc. No se trata únicamente de hablar de religión.¹⁷

Consiste en asumirse en contacto con el todo, la sociedad, la especie, el planeta, el cosmos que va más allá de cada ser singular, con el fin de que la persona pueda comprender su ubicación en ese todo y el papel que le corresponde vivir. Es precisamente la dimensión trascendental en la que se construye el sentido de vida, el horizonte hacia donde queremos caminar. Aparecen cuestiones tales como: ¿Cuál es la misión de cada persona?, ¿Qué sentido tiene vivir?, ¿Cuál es el sentido de la muerte?

En la dimensión trascendental confluyen los diversos procesos que se generan desde cada una de las dimensiones, para ir dando determinadas particularidades dependiendo de la etapa y nivel de desarrollo.¹⁸

En la adolescencia se comienza a considerar el profundo significado de la vida, se explora. Se hace propia la relación con un Dios supremo, se empieza a tomar decisiones

¹⁶Cambios emocionales en los adolescentes, agosto 2017, recuperado de <http://wradio.com.mx/programa/2017/08/30/en-buena-onda/1504054300-085806.amp.html,29-08-17>.

¹⁷Dimensión espiritual o trascendente y dimensión religiosa en la persona, Cuidadores cristianos, febrero 2013, recuperado de <https://www.google.com/amp/s/cuidadorescristianos.wordpress.com/2013/02/02/dimension-espiritual-o-trascendente-y-dimension-religiosa-en-la-persona//amp/#ampshare=https://cuidadorescristianos.wordpress.com/2013/02/02/dimension-espiritual-o-trascendente-y-dimension-religiosa-en-la-persona>.

¹⁸Dimensión trascendental o espiritual, recuperado de <https://www.marcoteorico.com>.

para convertir la vida en un reflejo de la propia fe. Se aprende a defender la religión que se posee, los valores, las preferencias, a comprometerse con los grandes ideales.

En la adolescencia, la filosofía de la vida, la religión, la moral y los valores se pueden volver más firmes, pero si no se las cuida se debilitan. Si se toma consciencia de esta dimensión se podrá adoptar como propio un sentido de la vida.¹⁹

4.1.5. DESARROLLO EMOCIONAL

Durante la adolescencia aparecen diversas emociones que son tan importantes como los cambios físicos; en esta etapa, particularmente las situaciones cobran mayores dimensiones y las cosas buenas parecen mejores, así como las malas resultan intolerables.²⁰

En la adolescencia es común mostrar una actitud rebelde porque se cuestiona las reglas y las normas de conducta establecidas en busca de la propia identidad. Aparece una gran necesidad de desprenderse de la etapa anterior para conseguir la ansiada autonomía personal. Al principio se adquiere la seguridad respecto al exterior en compañía de un/una amigo/a íntimo/a. Los amigos nos hacen sentir que formamos parte de algo: compartimos secretos, opiniones y con ellos compartimos las experiencias del exterior.

Los cambios emocionales en la adolescencia suelen ser desproporcionados o inestables. Es fácil pasar del llanto a la risa, es decir, un día puede estar triste pensando que todo le sale mal y al otro, simplemente se siente feliz. Los cambios del estado de ánimo son continuos y sin motivos aparentes. Algunos están más eufóricos o hiperactivos, mientras que otros pueden estar más pasivos. Es importante ser conscientes de lo que se siente en cada momento e intentar canalizar de forma positiva. Algunos sentimientos

¹⁹ Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 1 ¿Quién soy yo?. Pág.11.Bolivia.

²⁰ ¿quieres aprender sobre las emociones en la adolescencia?, ClikiSaulud.net, 2018, recuperado de <https://www.clikisalud.net/saludsexual/aprende-sobre-las-emociones-en-la-adolescencia/>.

son nuevos como por ejemplo el enamoramiento o la sensación de ridículo y otros simplemente se intensifican, como, por ejemplo, la vergüenza. A medida que se crece estos cambios emocionales se hacen más fáciles de controlar.²¹

Una autoestima alta es uno de los elementos importantes para desarrollar un equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Cuando un adolescente tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros, además de abordar retos de mejor manera. En cambio, el adolescente que posee una idea negativa de sí actúa temerosamente, se ampara bajo la sombra de otras personas, evita llamar la atención y prefiere estar en soledad que interactuando con otras personas.

La idea que tiene el adolescente de sí mismo es, en gran medida, producto de la experiencia que adquiere en su hogar y la identificación que tiene con sus padres. La identificación tiene como resultado la adopción de actitudes, patrones de comportamiento, atributos y valores que están presentes en el modelo, en este caso los padres.

Por otra parte, la ansiedad tiene gran importancia en el desarrollo de la autoestima. Los sujetos que tienen malos conceptos de sí mismos suelen sentir mayor ansiedad durante gran tiempo de sus vidas, pues sienten que no pueden hacer las cosas igual que otros.

La ansiedad mínima puede servir a menudo para fines constructivos e incentivar la creatividad y la resolución de problemas. En tanto, si la ansiedad es fuerte o aguda puede paralizar emocionalmente al individuo, producir sentimientos de impotencia e insuficiencia y convertir al joven en un ser ineficaz y desesperado.²²

²¹ Ausonia, Cambios emocionales en la adolescencia, recuperado de <https://www.ausonia.es/es-es/informate/la-adolescencia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia>.

²² Álvarez Delgado Aletia. Sandoval Vargas Gabriela. Velásquez Salazar Sandra. (2007). Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia. Universidad Austral de Chile. Chile.

4.1.6. DESARROLLO SOCIAL

La sociedad impone al adolescente un cambio de estatus, el adolescente se va distanciando de sus padres e integrándose en el grupo de amigos, en la interacción grupal se crean unos elementos culturales compartidos por el grupo, con el que se identifican, cohesionan y que les ayuda a resolver sus problemas. Estudios realizados muestran que el grupo de compañeros proporciona el apoyo y el contexto para el aprendizaje de nuevas habilidades sociales.

Todo lo que implique relación con sus compañeros o amigos les interesa. Están motivados para participar en clubes juveniles, en proyectos de solidaridad, abiertos a conocer nuevas amistades, comienza la atracción por el sexo opuesto.²³

4.2. LA AUTOESTIMA ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa muy compleja en la vida de toda persona en la que la autonomía tiene un papel determinante. En esta etapa, las relaciones interpersonales son esenciales para desarrollar una adecuada competencia social y, por tanto, tener una buena autoestima. Al mismo tiempo, es imprescindible para el joven, la necesidad de sentirse aceptado. Es decir, ser miembro de un grupo social para poder construir su propia identidad social con la que podrá enfrentarse al mundo, sentirse parte de un grupo. El adolescente tiene una elevada necesidad de resultar atractivo.²⁴

Autoestima es una palabra muy utilizada en nuestros días, diversas investigaciones muestran que niveles muy bajos o altos de estima pueden generar conflictos en los adolescentes y en las personas en general.

²³ Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 3 Adolescencia "Aprendiendo A Quererme". Pág. 6-7. Bolivia.

²⁴ Dolores Mas María, Baja autoestima en la adolescencia. causas y consecuencias, Siquia, 2016, recuperado de <http://www.siquia.com/2016/08/baja-autoestima-en-la-adolescencia-causas-y-consecuencias/>.

La autoestima se define como la “valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí misma”.²⁵

4.2.1. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.

Más específicamente, la autoestima puede definirse como una actitud auto-valorativa que la persona adopta hacia sí misma, y abarca tres dimensiones: cognitiva, afectiva y comportamental.

Desde el punto de vista cognitivo (cómo pensamos) indica idea, opinión, percepción de uno mismo (Autoconcepto), en síntesis, es el conjunto de creencias valorativas que una persona tiene de sí misma.

El aspecto afectivo (cómo nos sentimos) nos indica la valoración de lo positivo y negativo, es el conjunto de sentimientos que la persona experimenta con relación a sí misma.

La dimensión comportamental (cómo actuamos) significa intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento, consecuente o coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo en busca de consideración y reconocimiento de los demás.²⁶

4.3. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA.

Los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuestas a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Entre ellas incluye las siguientes:

²⁵Significado de autoestima, Significados, octubre 2017, recuperado de <https://www.significados.com/autoestima/>

²⁶Sparisci Victoria María. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles. Universidad Abierta Interamericana.

4.3.1. AUTOESTIMA FÍSICA O PERSONAL

Esta dimensión pretende evaluar el sí mismo percibido de los alumnos con relación a su apariencia física; esto es, esta dimensión pretende evaluar la opinión que tienen los alumnos respecto a su presencia corporal.

4.3.2. AUTOESTIMA EN EL ÁREA ACADÉMICA/INTELECTUAL

Esta dimensión, la autoestima revela cuáles son las autopercepciones que tienen los alumnos con relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico.

4.3.3. AUTOESTIMA GENERAL

Esta dimensión de la autoestima presenta una estrecha relación con el índice de autoconcepto total, puesto que ambos índices hacen referencia a la suma de percepciones que un individuo tiene sobre sí mismo.

4.3.4. AUTOESTIMA EMOCIONAL:

Esta dimensión hace referencia a cómo los alumnos se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés. Esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana.

4.3.5. AUTOESTIMA DE RELACIONES CON OTROS SIGNIFICATIVOS (PADRES/PROFESORES)

Esta dimensión la autoestima revela cuál es la percepción que tiene el alumno respecto a sus relaciones con los padres y con los profesores. Los padres y los profesores son figura de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen en la génesis de sus percepciones sobre sí mismos.²⁷

²⁷Cuestionario de evaluación de la autoestima. Recuperado de <http://roble.pntic.mec.es/agarci19/Orientainterviene/Cuestautoestima/secundaria.htm>.

4.4. NIVELES DE CALIFICACIÓN

La autoestima es importante porque es el primer paso en creer en uno mismo. Si uno no cree en uno mismo las demás personas tampoco lo harán. Si uno no puede encontrar su grandeza, los demás no la encontrarán.

Por eso es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental. La autoestima tiene grandes efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas.

El grado de autoestima que tiene una persona tienen importantes consecuencias en muchos aspectos de la vida, puede condicionar el aprendizaje, los proyectos, la responsabilidad, la profesión, en definitiva, condiciona de manera notoria nuestro desarrollo personal, nuestra forma de ver y entender el mundo. ²⁸

Existen también 3 niveles de calificación de la autoestima que reflejan una autovaloración: negativa, ajustada y positiva. La autoestima negativa implica que la persona se está infra-valorando en tanto que la positiva indica que se está sobre-valorando. El nivel ajustado es aquel que corresponde con la realidad, sin falsa modestia y sin narcisismo.

4.4.1. LA AUTOESTIMA NEGATIVA

Es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud. Existe la sensación que todo no alcance, y es muy común que haya poco aprovechamiento de los estudios o del trabajo. Puede ir acompañado de inmadurez afectiva.

Es cuando las necesidades del sujeto tanto físicas como emocionales no han sido satisfechas adecuadamente, es decir, en cuanto a sus “Dimensiones de Desarrollo”: físicas, afectivo-emocional-social, intelectual han quedado insatisfechas. No ha aprendido a valorarse, por lo que se sentirá inadecuado, inadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor.

²⁸ Sparisci Victoria María. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles. Universidad Abierta Interamericana. Op. Cit.

Las expectativas de los otros, las comparaciones y los referentes personales pueden ejercer una fuerte presión y generar inseguridades en el adolescente.²⁹

La autoestima negativa puede 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, subrayando las virtudes y las capacidades de los demás. Los ven como seres superiores a ella. Siente que jamás llegara a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga.

Una consecuencia de tener una autoestima negativa es que una persona no se ame a sí mismo; que se vuelva una persona muy insegura de lo que hace, es incapaz de realizar algo en lo cual no se siente seguro, siempre se inclina más que nada en el derrotismo y negativismo.

El no tener una buena autoestima impide el crecimiento psicológico, cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida.³⁰

El origen de los sentimientos de inferioridad puede ser: lo que uno piensa acerca de sí mismo, lo que los demás dicen de nosotros y los estereotipos transmitidos por los medios de comunicación.

²⁹Significado de autoestima. Significados, octubre 2017, recuperado de <https://www.significados.com/autoestima/>, Op. Cit.

³⁰De la Cruz Betzaida, Consecuencias de la autoestima negativa, recuperado de <https://sites.google.com/site/betzaidadelacruz/autoestima/grados-deautoestima/consecuencias-del-autoestima-negativa>

Sin embargo, hay que tener en cuenta que algunos tratan de aliviar este sentimiento haciendo sentir inferiores a los demás, mostrándose orgullosos y engreídos, siendo odiosos con otros, poniéndoles apodosos o insultándolos. Se jactan de sí mismos. El sentimiento de inferioridad es frecuente. Todos nos sentimos deprimidos a veces. pero también se puede hacer algo para mejorar el estado de ánimo. Es necesario empezar aceptándose externa e internamente.³¹

4.4.2. LA AUTOESTIMA AJUSTADA O MEDIA

La autoestima ajustada se da cuando la persona se acepta a sí misma. Sabe cómo es. Conoce sus virtudes y sus defectos. Esta aceptación lleva a potenciar lo positivo y a disminuir lo negativo.³²

Es racionalmente realista; las principales características de una autoestima ajustada son:

- Apego a valores que se defienden con sinceridad y tenacidad, aunque con la apertura mental para modificar la postura en caso de que las evidencias demuestren la necesidad de actualización.
- Capacidad para actuar de manera acertada, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parezca.
- No gasta demasiado tiempo pensando en el pasado o en el futuro.
- Confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas
- Como persona se considera igual que los demás, aunque reconoce sin envidia ni vanagloria que existen diferencias individuales en capacidades, actitudes, habilidades y logros.
- Actitud cooperativa con los demás, sin dejarse manipular.
- Disfruta de las actividades que realiza en la vida diaria.

³¹Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 3 Adolescencia "Aprendiendo A Quererme". Pág. 8-9. Bolivia.

³²Autoestima en el adolescente, agosto 2007, recuperado de <http://autoestimaeneleadolescente.blogspot.com/2007/08/tipos-de-autoestima.html?m=1>.

- Sensibilidad hacia las necesidades de los otros.
- Respeto a las normas de convivencia socialmente aceptadas.

Una buena autoestima proporciona a la persona la fuerza para afrontar las adversidades, la oportunidad de entablar relaciones interpersonales enriquecedoras, en un marco de respeto mutuo. Proporciona satisfacción por el simple hecho de existir. La persona con buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por lo que hace.³³

4.4.3. LA AUTOESTIMA POSITIVA

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.

¿Cómo actúa un adolescente con una alta autoestima?

- Son serviciales.
- Reconocen sus puntos fuertes y sus puntos débiles.
- Poseen capacidad para discernir lo que hay que mejorar y fortalecer.
- Tienen una actitud positiva.
- Son independientes.
- Afrontan retos con iniciativa y entusiasmo.
- Son sinceros.
- Son participativos.
- Son asertivos.
- No se dejan presionar.
- Son abiertos.
- Son alegres.

³³ Nuño Cazares Ricardo. (2013). La Autoestima del Adolescente. Pág 41

- Son realistas.³⁴
- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- Ser optimistas con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de los propios actos.
- Ser autocríticos. Aprender de los errores. Enfrentar fracasos y problemas.
- Tener facilidad para la comunicación y para tener amistades.³⁵

4.5. FASES PARA CONSTRUIR LA AUTOESTIMA

Los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos influyen en cómo vivimos nuestras vidas. Las personas que sienten que se les quiere y aprecia tienen mejores relaciones con las personas. Son más proclives a pedir ayuda y apoyo a los amigos y la familia cuando la necesiten. Las personas que creen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tienden a rendir más en los estudios. Tener una buena autoestima permite aceptarse a sí mismo y vivir la vida de forma plena.

4.5.1. AUTOCONCEPTO

Implica que la persona sea consciente de sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, creencias, ideas, etc. para no conducirla hacia el engaño personal.

4.5.2. AUTOACEPTACIÓN

Significa valores a través del auto conocimiento, reconociendo las propias potencialidades y carencias, comprometiéndose consigo mismo a superarlas.

Aceptarse a uno mismo, es más que reconocer o admitir algo, es experimentar plenamente las emociones deseadas y no deseadas.

³⁴ Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 3 Adolescencia “Aprendiendo A Querirme”. Pág. 11. Bolivia.

³⁵ Magaña Hernández Marina, Adolescencia, Escuela y Autoestima, La autoestima en el ámbito escolar, abril 2013, recuperado de <https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/10/adolescencia-escuela-y-autoestima>.

Aceptarse como ser valioso y único con cualidades y limitaciones, aceptando los sentimientos y la identidad propia.

Es necesario guiar a los adolescentes para que sean capaces de aceptarse a sí mismos, sin juicios de valor, sin comparaciones con otras personas ni tampoco con famosos irreales. Hay adolescentes que están cómodos en su piel, aunque no sean los más guapos de la clase, pero también los hay que son muy inseguros, aunque realmente sean guapos. La apariencia y la autoaceptación juegan un papel muy importante en la vida de un adolescente. Una buena aceptación de uno mismo significa aceptar las cosas que nos gustan de nosotros mismos y las que no, también. Cuando un adolescente se acepta a sí mismo, será capaz de ver todas las facetas de sí mismo, y no solo las partes positivas.³⁶

4.5.3. AUTORESPETO

Significa considerarse digno/a de ser feliz porque el comportamiento de la persona está de acuerdo con su sistema de valores y se experimenta el control sobre la propia vida. Si los actos de la persona chocan con sus valores, ella está actuando con sus principios, no se respeta y por lo tanto se traiciona a sí misma.

Cuando la persona se auto respeta, su propio juicio es lo único que cuenta, su “yo” es el juez de su vida.

Aprender a amar y respetarse. Debemos ejercer el derecho a reclamar nuestros derechos como seres humanos.

4.5.4. AUTOVALORACIÓN

Implica que las personas guíen su vida según sus propios valores y sentimientos íntimos porque los consideran importantes. Hay que tener mucho valor para respetar lo que creemos y valoramos, y el tiempo para respetar los valores y creencias de los otros.

³⁶ Roldán M. José. La importancia de la auto aceptación en los adolescentes, recuperado de <https://www.google.com/amp/s/www.etapainfantil.com/importancia-auto-aceptacion-adolescentes/amp#ampshare=https://www.etapainfantil.com/importancia-auto-aceptacion-adolescentes>.

A muchas personas le resulta más fácil rendirse que esforzarse por seguir sus valores y creencias.

4.5.5. AUTOSUPERACIÓN

Significa esforzarse para conseguir las propias metas, las metas que cada persona se fija, le exige desarrollar potencialidades para vigorizar su vida. Tener la capacidad de cambiar su vida por una saludable y mantenerla.³⁷

4.6. CLAVES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

- Hacer una **lista de fortalezas**. Anotar las cualidades, habilidades e intereses.
- Hacer una **lista de los tres últimos logros del mes** que nos hicieron sentir orgullosos.
- Escribir nuestras metas y sueños, **¿Cuáles son las tres metas más importantes en el momento actual?**, trazar un plan de acción para lograr estas metas. Tener en cuenta que a veces las metas parecen difíciles de lograr, pero si se descomponen en pequeños pasos u objetivos, resultarán más fáciles de alcanzar. Las metas se logran por lo que uno hace día a día.
- Comenzar por darnos mensajes que nos mantengan en la ruta hacia lo que queremos. Felicitarse por un buen ejercicio por haber hecho la tarea antes de tiempo previsto; **motivarse y animarse** con frases como “¡Puedo hacerlo!”, mantener una actitud positiva, tratar de cultivar una personalidad y una apariencia física agradable. Una persona agradable es educada y respetuosa con los demás. Es importante ser conscientes de que la ropa y la apariencia física reflejan cómo nos sentimos con nosotros mismos. Intentar sonreír, aunque no tengamos ganas, una sonrisa es contagiosa, otras personas comenzarán a sonreírnos, es una técnica simple para mejorar la actitud hacia uno mismo.

³⁷ Alemán Ruiz Leliz Paul. (2014). Fortalecimiento de la Autoestima en los Adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Bolivia. Op. Cit.

- **Formar parte en una actividad recreativa**, para alejar la mente de los problemas. Por ejemplo, leer un libro, pasar momentos con los amigos o familiares, practicar una afición, un deporte o un juego.
- **Ocuparse por aprender algo útil. Nutre tu mente**; esto hará que seamos más interesantes; hará conocernos más sobre nosotros mismos. Si se dedica todos los días una hora a una cosa específica, se podrá llegar a ser muy bueno en lo que uno se propuso lograr.
- Frecuentar personas y cosas **que transmitan mensajes positivos** y que refuercen los valores y cualidades.
- Pensar en algo que nos disguste de nosotros y preguntarse si se puede cambiar. Si se puede; ¡adelante con ello!, pero si no podemos, **concentrémonos en nuestras fortalezas**.
- **Minimizar el impacto de los mensajes negativos**, como ser de libros, televisión, cine, “amigos” u otras personas. Si alguien contribuye para que nos sintamos mal, hay que tratar de no frecuentarlo, o bien si es posible, confrontarlo pidiéndole que no haga ni diga cosas que bajan la autoestima. Pedirle que ayude a construir en vez de destruir.
- **Construir la autoestima en otros**, animar; pasar más tiempos con ellos, animar a descubrir sus habilidades y sus fortalezas. Para que se sientan bien, haz el bien a los demás. Tener en cuenta todo lo que uno ha recibido y pensar cómo poder compartirlo con los demás. Es la oportunidad de llevar alegría, cariño, amor y conocimientos a otros que carecen de todo, participando por ejemplo en labores sociales.³⁸

³⁸ Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 3 Adolescencia “Aprendiendo A Querermé”. Pág.11-15. Bolivia.

4.7. FACTORES DE LA AUTOESTIMA

Los precursores de la autoestima son aquellas condiciones o factores que deben existir para construir sobre ellos la autoestima, sea ésta positiva o negativa. Estos precursores son: la familia, la sociedad y la escuela secundaria.

4.7.1. LA FAMILIA

La familia es la principal influencia socializadora sobre el adolescente. Esto significa que la familia es el principal transmisor de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo la familia moldea la personalidad del adolescente y le infunde modos de pensar y actuar que se vuelven habituales. Pero lo que los adolescentes aprenden de los padres depende en parte del tipo de persona que sean los padres.

Una forma de socializar a los hijos es a través de la disciplina, lo que permite alcanzar la autorregulación que es la habilidad de controlar su propia conducta de manera que sea adecuada para una determinada situación. La disciplina no solo restringe el comportamiento, sino que también puede afectar el desarrollo de la moralidad, la cognición y la personalidad. No todos los padres disciplinan a sus hijos de igual modo y cada estilo de paternidad modelará el temperamento del niño e influirá de manera positiva o negativa en la personalidad que este desarrolle.³⁹

Los sujetos con autoestima positiva coinciden con el perfil de educación familiar de estilo democrático, es decir, sujetos que gozan de un gran nivel de afecto y comunicación al tiempo que padecen grandes exigencias y controles, aunque los mismos sean ejercidos por los padres mediante técnica basadas en el razonamiento y la explicación, animando a los hijos a afrontar situaciones que exigen esfuerzo mediante la persistencia en la tarea y desde luego, siempre dentro de la posibilidades del individuo. Por el contrario, los sujetos de autoestima negativa correlacionan con estilos

³⁹ Astudillo Carla, Díaz Carolina, Cabrera Mónica, Muños Ángela y Calbacho Ximena, 2000, recuperado de <http://www.oocites.org/heartland/farm/8810/investig/aecrian2.html>

de crianza autoritarios, poco afectuosos y casi nula de comunicación, acompañado de un alto grado de exigencia y control.⁴⁰

4.7.2. LA SOCIEDAD

La forma en que nos valoramos a nosotros mismos influye en nuestra manera de comportarnos en sociedad, Así, una persona con **autoestima positiva** suele ser abierta, confiada, asertiva; por el contrario, una persona con **autoestima negativa** tendrá más tendencia a encerrarse en sí misma y comportarse de forma tímida, pudiendo llegar a aislarse. Esto se debe a que las personas con **autoestima negativa** están en una constante búsqueda de aceptación, intentando buscar en los demás una valoración que no son capaces de darse a sí mismos y temiendo constantemente ser rechazados, tienden a adoptar roles sociales sometidos, y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

La sociedad también puede influir en nuestra autoestima a través del feedback, que es la respuesta que los demás dan a nuestras acciones. Según esa respuesta sea aceptación o rechazo, la autoestima de las personas puede elevarse o disminuir.

Otra de las formas por las que la sociedad influye en nosotros es a través de la imposición de deberes morales. Una persona con una autoestima equilibrada y segura de sí misma examinará esos deberes y aceptará solo aquellos con los que está de acuerdo según sus sentimientos y pensamientos. Por el contrario, una persona con baja autoestima intentará vivir según esos deberes sin planteárselos, con lo cual puede verse atrapada entre sus verdaderos deseos y la sensación de culpa que le produce separarse de lo que ordena la sociedad.⁴¹

⁴⁰ Mónica Manrique, 4 factores que influyen en la autoestima del niño y del adolescente, Madres en apuros, enero 2013, recuperado de. <https://padresenapuros.monicamanrique.com/2013/01/15/4-factores-influyen-en-la-autoestima-del-niño-del-adolescente/>

⁴¹ La autoestima en la sociedad, 2017, recuperado de <http://www.miautoestima.com/sociedad/>

4.7.3. LA ESCUELA SECUNDARIA

Tanto familia como escuela deben trabajar unidos para incidir de forma positiva en un adecuado desarrollo personal del individuo. De tal forma que las actividades desarrolladas en el centro escolar para potenciar la autoestima se implementen de igual manera en el ámbito familiar.⁴²

El adolescente con poca autoestima, o también llamada autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito. Cuando valora y le da importancia a su capacidad para aprender, experimenta mayor confianza en sí mismo y puede desplegar esfuerzos tendentes al logro de sus objetivos.⁴³

Los adolescentes con poca autoestima evitan ponerse en evidencia con contenidos que cree no domina y busca contenidos que le hagan sentirse a gusto consigo mismo.

En relación con sus compañeros pueden provocarse conflictos por miedo a dejar en evidencia sus “pocas habilidades”.

Esto sitúa a cada estudiante en una relación de confrontación con todos los demás. En vez de desear estar entre los estudiantes brillantes, se le da una razón para desear estar entre los grises, pues la competencia de los demás es una amenaza a las notas. Obviamente tiene que haber criterios para medir el progreso y para determinar el nivel de dominio de una materia. Pero estos criterios tienen que ser objetivos. Un estándar que no tiene referencia objetiva al conocimiento o el dominio y que hace de cada estudiante un enemigo de los demás, no fomenta a la autoestima.⁴⁴

⁴²Educación y Sociedad La Autoestima, Concepto E Influencia, 2017, recuperado de <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/coeducacion-jovenes/>.

⁴³Desarrollo de la autoestima en los adolescentes. Recuperado de <file:///c:/users/usuario/desktop/fortalecimiento%20de%20la%20autoestima/nueva%20inf.%20adolescencia-autoestima/autoestima-1.pdf>.

⁴⁴ Branden Nathaniel. (2013). Los seis pilares de la autoestima. Editorial Paidós Barcelona. pg.243.

¿Puede influir la autoestima en los conflictos escolares?

Ciertamente, una autoestima negativa o excesivamente elevada puede plantear situaciones escolares conflictivas que se traducirán en problemas disciplinarios.

Es frecuente ver adolescentes con actitud de criticar cualquier cosa simplemente por mostrarse críticos, aunque no se puedan basar en nada objetivo: negarse a cualquier aportación a determinados trabajos, querer ser el centro de atención para conseguir la seguridad personal que les falta, aunque hayan de tener conductas agresivas y disonantes. La autoestima influye en el estudio con el entorno que les rodea. Cuando un adolescente no puede controlar su conducta, no rinde o no se adapta, habrá que repasar los diferentes ámbitos que han conformado su formación, y en particular comprobar si ha tenido satisfechas las condiciones que determinan su seguridad personal.⁴⁵

Estas son algunas de las razones por las cuales los estudiosos de la autoestima, toman en consideración la escuela, como componente de la inadaptación personal del alumno. La idea general es que la adaptación o inadaptación familiar del niño comienza a modelar su autoestima. Luego esta se refleja en las actitudes y en los comportamientos del adolescente en contextos sociales que a su vez retroalimentan positiva o negativamente su autoestima dando como resultado la adaptación o inadaptación social. Finalmente, la adaptación o inadaptación personal, al mismo tiempo que refleja más directamente la autoestima básica del estudiante, también refleja los efectos de la familia, la sociedad y la escuela, en su autoestima, y proyecta esta autoestima hacia su futuro como joven y adulto. La consecuencia es que se sienten confusos y tienen comportamientos que afectan su desempeño escolar.⁴⁶

⁴⁵ Magaña Hernández Marina, Adolescencia, Escuela y Autoestima, La autoestima en el ámbito escolar, abril 2013, Recuperado de <https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/10/adolescencia-escuela-y-autoestima>.

⁴⁶ Nuño Cazares Ricardo. (2013). La Autoestima del Adolescente. Op. Cit.

CAPÍTULO V
METODOLOGÍA

V. METODOLOGÍA

5.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La selección de los establecimientos fue brindada por el coordinador de “Asociación Civil Protege”, con la cuales tiene convenio y atiende a las necesidades solicitadas por maestros y padres de familia.

Se trabajó con adolescentes de ambos sexos entre 11 a 17 años aproximadamente de la Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero”, ubicada por la calle Suipacha N° 412 y Virginio Lema, en el barrio “Las Panosas” frente de la plazuela Sucre, en su mayoría los estudiantes provienen de familias de clase media.

Los cursos con los que se trabajó fueron de primero a tercero de secundaria, cada curso estaba conformado de la manera que se describe en el cuadro. Siendo un total de 171 estudiantes de la Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero”.

CUADRO N° 1
CURSOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA UNIDAD EDUCATIVA
“LINDAURA A. DE CAMPERO”

CURSO	N° ESTUDIANTES	MASCULINO	FEMENINO
1° A	16	9	7
1° B	14	5	9
1° C	14	7	7
2° A	20	11	9
2° B	14	9	5
2° C	20	10	10
3° A	24	13	11
3° B	23	16	7
3° C	26	13	13
TOTAL	171	93	78

Fuente: Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero”

Elaboración: Propia

La Visión de la Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero” es ofrecer a todos los estudiantes una educación que permita un desarrollo armónico de los aspectos cognitivo, psicológico-afectivo social y cultural a partir de los elementos gestores del

proceso educativo como es el maestro, los padres de familia y demás elementos influyentes y que participan activamente en la solución de problemas educativos en el marco del paradigma del vivir bien.

La Misión de la Unidad Educativa es ofrecer una educación integral de calidad y calidez camino a la excelencia, convirtiéndose en una unidad educativa abierta, activa, participativa y productiva, para formar estudiantes con principios y valores de respeto, donde desarrollen habilidades y destrezas que les permita adecuarse al nuevo contexto social, tomando en cuenta su identidad cultural.

Por otra parte, se trabajó paralelamente con adolescentes de ambos sexos entre 11 a 15 años de edad de la Unidad Educativa “Narciso Campero 2”, ubicada por la Calle Campero N° 739 entre Bolívar e Ingavi en el barrio “El Molino”, en su mayoría los estudiantes provienen de familias de clase media y media-alta.

Los cursos con los que se trabajó fueron de primero a tercero de secundaria, cada curso estaba conformado de la manera que se describe en el cuadro. Siendo un total de 140 estudiantes de la Unidad Educativa “Narciso Campero 2”.

CUADRO N° 2
CURSOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA UNIDAD EDUCATIVA
“NARCISO CAMPERO 2”

CURSO	N° ESTUDIANTES	MASCULINO	FEMENINO
1° C	20	11	9
2° A	24	15	9
2° B	19	14	5
2° C	15	5	10
3° A	23	14	9
3° B	23	12	11
3° C	16	7	9
TOTAL	140	78	62

Fuente: Unidad Educativa “Narciso Campero 2”

Elaboración: Propia

La Visión de la Unidad Educativa es ofrecer a todas y todos los estudiantes una educación que permita un desarrollo armónico de los aspectos cognitivo, psicológico-

afectivo, social y cultural a partir del elemento gestor del proceso educativo como es el docente, los padres de familia y demás elementos influyentes, que participen activamente en la solución de problemas educativos y el paradigma del vivir bien.

La Misión de la Unidad Educativa es ofrecer una educación integral y de calidad, con rumbo a la excelencia, convirtiéndose en una Unidad Educativa abierta, activa, participativa y productiva, para formar jóvenes y señoritas con principios y valores de respeto, donde desarrollen habilidades y destrezas que les permita adecuarse al nuevo contexto social tomando en cuenta su identidad cultural.

5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA P.I.D.

La práctica institucional (P.I.), se realizó junto con la Asociación Civil PROTEGE con el programa internacional de educación Protege Tu Corazón, la cual se ejecutó en las Unidades Educativas “Lindaura A. de Campero”, “Narciso Campero 2” de la ciudad de Tarija. Para su consecución se siguieron las siguientes fases y así llegar a los objetivos planteados.

Fase I. Contacto con La Asociación Civil PROTEGE con el programa internacional de educación Protege Tu Corazón

El primer contacto se estableció con el coordinador Lic. Ismael del Castillo responsable en la ciudad de Tarija, para luego comunicarnos con el presidente de PTC, Lic. Néstor Heredia Fernández, solicitando autorización para llevar a cabo la práctica Institucional, mediante una carta dirigida.

Fase II: Capacitación

Esta fase constó de cuatro capacitaciones. Las primeras dos se llevaron a cabo a finales de los días de febrero, estuvo dirigida solamente a las practicantes; se abordaron las técnicas para el manejo de grupos y metodología de trabajo en la institución; asimismo la guía de los temas a abordar sobre la autoestima. Las dos últimas capacitaciones se llevaron a cabo en el mes de marzo para seguir abordando temas sobre la autoestima y las diferentes actividades que se desarrollarán de la misma.

Fase III: Inducción y socialización

Se realizó la inducción y socialización del programa con los adolescentes de las Unidades Educativas “Lindauro Anzoátegui de Campero” (Turno tarde) y “Narciso Campero 2” (Turno tarde) a finales del mes de marzo con dinámicas de presentación para establecer rapport, dar a conocer el programa y los beneficios del mismo. También conocer al personal docente de cada Unidad Educativa, se coordinaron días y horas de trabajo con el Director y profesores.

Fase IV: Diagnóstico

En esta etapa se evaluó el nivel de autoestima de los adolescentes mediante la aplicación de dos cuestionarios denominados pre-test por cada unidad educativa; se comenzó aplicando el cuestionario 35B para identificar las actitudes hacia uno mismo, con un tiempo de duración aproximado entre 25 a 30 minutos; se realizó un intermedio para proseguir con la aplicación del otro Cuestionario de evaluación de la autoestima en un tiempo de duración de 15 a 20 minutos; la actitud de los adolescentes de manera general fue positiva.

Fase V: Aplicación del Programa

Se inició con el programa de apoyo al desarrollo de la autoestima con los adolescentes el 2 de abril en la Unidad Educativa Lindauro A. de Campero y el 17 del mismo mes en la Unidad Educativa Narciso Campero 2, bajo la supervisión del Lic. Néstor Heredia Fernández.

Durante esta fase se utilizaron técnicas de animación, motivación y una metodología activo-participativa para enriquecer el aprecio, valoración, aceptación hacia ellos mismos y los demás; es importante recalcar que las actividades estaban dirigidas hacia la práctica y la realidad de nuestro medio, para lograr que los conocimientos adquiridos fueran más vivenciales. También fue necesaria la utilización de dinámicas para abordar el contenido de una manera didáctica, para mantener la atención de los adolescentes.

Las temáticas a abordar sobre la autoestima fueron: Quién soy yo, adolescencia aprendiendo a quererme, autoestima, autoestima física, la autoestima en la familia, la

autoestima en el colegio, fases para construir la autoestima, claves para elevar la autoestima, presiones de grupo y claves para manejar mis emociones. Estos temas estuvieron dirigidos a apoyar al desarrollo de la autoestima en las distintas dimensiones como ser: física, general, académica, emocional y de relaciones con los otros.

Para cumplir todo el programa fueron necesarias 15 sesiones por curso, en cada sesión se permitió expresar lo que piensan y sienten; también se fomentó la participación de los adolescentes para que las actividades fueran más llamativas, esto permitió que los adolescentes tengan mayor interés en cada actividad.

Fase VI: Evaluación del conocimiento final

Una vez finalizada la réplica del programa de apoyo al desarrollo de la autoestima se procedió a evaluar el nivel de autoestima de los adolescentes en ambas Unidades Educativas, a través de la aplicación dos cuestionarios denominados pos-test; como fue la aplicación del pre-test se comenzó aplicando el cuestionario 35 B para identificar las actitudes hacia uno mismo, con un tiempo de duración aproximado entre 25 a 30 minutos; se realizó un intermedio para proseguir con la aplicación del otro Cuestionario de evaluación de la autoestima en un tiempo de duración de 15 a 20 minutos, para observar si los adolescentes incrementaron el nivel de autoestima.

5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS

5.3.1. MÉTODO

Se utilizó el método **activo participativo** durante todo el proceso educativo, orientado a dinámicas de enseñanza y aprendizaje que dio lugar a debates, análisis, intercambios de experiencias y opiniones, reflexión, capacidad de autoevaluarse, conciencia grupal y la reflexión individual de la realidad cotidiana.⁴⁷

⁴⁷Ruiz Martín Gema. Enseñanza: hacia una metodología activa, recuperado de <http://www.pedagogia.com/metodo-y-actividades/metodologia-activa/>

5.3.2. TÉCNICAS

Las técnicas son herramientas, recursos y procedimientos dentro de una determinada actividad, que permitía volver a indagar y reflexionar sobre la práctica de todos los que participan para transformar su propia realidad.⁴⁸

Se utilizó técnicas participativas para adquirir conocimientos partiendo siempre de lo que los adolescentes saben y de sus experiencias vividas, entre ellas:

- Dinámicas de Presentación y Animación: La presentación es muy importante puesto que los primeros momentos marcarán la inercia del grupo, lo que significa que, si no se logra romper el hielo inicial, será difícil lograr la participación en su totalidad.⁴⁹
- Motivación: Es el impulso mental que nos da la fuerza necesaria para iniciar la ejecución de una acción y para conservarla en el camino adecuado para alcanzar un determinado fin.⁵⁰
- Lluvia de ideas (o brainstorming): Genera una gran cantidad de ideas a partir de un grupo de individuos, mediante el fomento de la participación y el pensamiento creativo de dicho grupo. Suele ser utilizada para identificar las posibles causas o las soluciones, así como también para discutir conceptos nuevos o planificar soluciones alternativas de una situación concreta.⁵¹
- Debate dirigido: Consiste en un intercambio informal de ideas e información sobre un tema, realizado por un grupo bajo la conducción estimulante y

⁴⁸Técnicas participativas como herramienta importante en el proceso docente educativo, 2017, recuperado de https://www.ecured.cu/T%C3%A9cnicas_participativas_como_herramienta_importante_en_el_proceso_Docente_Educativo.

⁴⁹Qué son y para que se utilizan las técnicas participativas, 2017, recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca>.

⁵⁰Carrasco Bernardo José, Basterretche Baignol Juan. (2004). Técnicas y recursos para motivar a los alumnos”, Edición RIALP, S.A., Alcalá.

⁵¹La técnica Brainstorming: Bases para aplicarla correctamente, 2013, recuperado de <https://www.sbqconsultores.es/la-tecnica-brainstorming/>.

dinámica de la practicante que hace de guía e interrogador. Para que haya debate (y no meras respuestas formales) el tema debe ser cuestionable, analizable desde diversos enfoques⁵².

- Expositiva: se caracteriza por presentar la información en forma oral y en un mínimo de tiempo, según el tema. La exposición que hace el instructor debe estar estructurada en razón a un orden, primero se realiza la introducción general del tema, después se desarrolla detalladamente y se finaliza con una conclusión⁵³.
- Técnica Audiovisual: En las actividades propuestas por la practicante, se mostró el video “Autoestima” cortometraje, “Los amigos, las drogas y tu”.

5.3.3. INSTRUMENTOS Y MATERIALES

5.3.3.1. INSTRUMENTOS

- **Inventario de autoestima 35B:** Este instrumento mide el nivel de autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico, cuenta con cincuenta ítems, donde el individuo responde con cuatro alternativas en el rango de 0 a 3, la calificación es la siguiente.

0= Es Falso

1= Es algo cierto

2= Creo que es cierto

3= Estoy convencido de que es cierto.

El inventario de autoestima 35b tiene como propósito la medición de actitudes hacia uno mismo. Las respuestas están planteadas en función a cuan verdadero o falso es un criterio para que la persona, se sienta de acuerdo o en desacuerdo.

⁵²Técnicas de Grupo, 2012, recuperado de http://www.gerza.com/técnicas_grupo/todas_tecnicas/debate_dirigido.html

⁵³Recuperado de <https://sapiencia.jimdo.com/seminario-de-capacitaci%C3%B3n-laboral/5-5-t%C3%A9cnicas-e-instrumentos/>

- **Cuestionario de evaluación de la autoestima:** El cuestionario para la evaluación de la autoestima es una forma reducida y adaptada, para alumnos adolescentes, de otro cuestionario original denominado IAME (Inventario de Auto concepto en el Medio Escolar), elaborado por GARCIA (1995), y editado en la Editorial EOS.

El cuestionario para la evaluación de la autoestima consta de 16 ítems; los cuales se refieren a cualidades propias de la autoestima.

Este cuestionario presenta los siguientes factores o dimensiones de la autoestima:

- Autoestima física.
- Autoestima general.
- Autoestima de competencia académico/intelectual.
- Autoestima emocional.
- Autoestima de relaciones con los otros.

Cada uno de los ítems del cuestionario puede recibir de 1 a 4 puntos dependiendo de las respuestas de los alumnos. La puntuación de 4 refleja que el alumno presenta un auto concepto positivo en la conducta concreta que se le pregunta; por el contrario, una puntuación de 1, refleja que en esa conducta concreta el alumno presenta un auto concepto negativo.

La puntuación máxima que se puede obtener es de 64 puntos y la mínima de 16.

ITEMS CONSIDERADOS EN CADA DIMENSIÓN

Autoestima física: 3-4-11 y 12

Autoestima general: 1-3-13-15 y 16

Autoestima de competencia intelectual/académica: 8-9 y 10

Autoestima emocional: 7- 11 y 14

Autoestima de relaciones con otros significativos: 2- 5 y 6

5.3.3.1.1. INSTRUMENTOS DE APOYO

- Proyector de Data show, video y cámara fotográfica.

5.3.3.2. MATERIALES

Los materiales que se emplearon para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes fueron:

- Almohadilla para huellas digital, pizarra acrílica, marcadores gruesos, lápices, bolígrafos, anuncios de revista, masking tape, cinta adhesiva, papelógrafo, globos, hojas boom, tarjetas de cartulinas y láminas que expresen emociones.

5.4. CONTRAPARTE DE LA INSTITUCIÓN

La Asociación Civil PROTEGE con el programa internacional de educación Protege Tu Corazón, brindó apoyo a la practicante primeramente en la capacitación por parte del coordinador del programa en La Asociación Civil PTC para poder utilizar adecuadamente la guía.

El coordinador de PTC se encargó de ponerse en contacto con las Unidades Educativas para que se pueda intervenir con el programa. Se coordinó reuniones para evaluar el avance del programa.

También facilitó materiales bibliográficos, material de apoyo y asimismo asesoramientos durante la realización de la práctica.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN DE

LOS DATOS

6.1. ANÁLISIS DEL NIVEL INICIAL DE LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES

La siguiente presentación de datos permite responder al primer objetivo establecido en la práctica institucional (P.I.) “Evaluar el nivel inicial de autoestima que tienen los adolescentes participantes de los cursos 1º, 2º y 3º de secundaria”.

CUADRO N° 3
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE I

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC			
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Generalmente me siento inferior a otros.	187	60	65	21	38	12	21	7	311	100
Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo.	26	8	96	31	67	22	122	39	311	100
Con frecuencia me siento incapaz de encarar situaciones nuevas.	87	28	92	30	102	33	30	9	311	100
Por lo general me siento amistoso y cálido con los que me contacto.	28	9	83	27	88	29	109	35	311	100
Habitualmente me condeno por mis errores y olvidos.	75	24	96	31	82	26	58	19	311	100
Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas.	104	33	91	29	67	22	49	16	311	100
Tengo una fuerte necesidad de probar mi fortaleza y dignidad a los demás.	64	21	85	27	92	30	70	22	311	100
Tengo alegría y agrado por la vida.	24	8	71	23	60	19	156	50	311	100
Tengo mucho conocimiento respecto a que cosas, otros piensan y dicen de mí.	64	21	113	36	83	27	51	16	311	100
Puedo dejar que los otros se equivoquen sin experimentar un deseo de corregirlos.	104	33	94	30	76	25	37	12	311	100
Siento una fuerte necesidad de ser conocido (a) y aprobado (a).	58	19	94	30	77	25	82	26	311	100
Estoy generalmente libre de conflictos, frustraciones y turbaciones emocionales.	96	31	83	27	77	25	55	17	311	100
Cuando hago algo bien, me siento resentido (a) y menos que el otro.	136	44	71	23	74	24	30	9	311	100
Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá.	29	9	78	25	98	32	106	34	311	100
Soy propenso (a) a condenar a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.	185	59	56	18	39	13	31	10	311	100
Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.	29	9	90	29	70	23	122	39	311	100
Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su prestigio y fortuna.	131	42	70	22	64	21	46	15	311	100
De buena gana tomo responsabilidades de las consecuencias de mis actos.	38	12	100	32	89	29	84	27	311	100
Me inclino a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.	156	50	74	24	54	17	27	9	311	100
Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.	45	14	87	28	95	31	84	27	311	100
Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.	98	31	80	26	75	24	58	19	311	100
Me siento libre de hablar mis opiniones y convicciones.	50	16	89	29	84	27	88	28	311	100

EF= Es Falso

EAC= Es Algo Cierto

CEC= Creo que Es Cierto

ECC= estoy convencido que es cierto

Según los resultados se tiene que el **60%** de adolescentes generalmente no se sienten inferiores a los demás, ya que la mayoría posee una autoestima ajustada, la cual “Se da cuando la persona se acepta a sí misma. Sabe cómo es. Conoce sus virtudes y sus defectos. Esta aceptación lleva a potenciar lo positivo y a disminuir lo negativo”.⁵⁴

El **59%** considera no condenar a otros ni le gustaría castigarlos. Puesto que una buena autoestima proporciona a la persona la fuerza para afrontar las adversidades, la oportunidad de entablar relaciones interpersonales, en un marco de respeto mutuo.⁵⁵

El **50%** está convencido de tener alegría y agrado por la vida. La persona con buena autoestima no necesita competir, no se compara, no tiene envidia, no se justifica por lo que hace.⁵⁶

El **50%** no se inclina a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás para que no le consideren mal. Una persona con autoestima positiva suele ser abierta, confiada, asertiva.⁵⁷

Otros datos significativos con una leve tendencia hacia la media muestran que:

El **44%** no se siente resentido y menos que el otro, cuando hacen algo bien. Cuando un adolescente tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros.⁵⁸

El **42%** está de acuerdo con otros a la hora de considerar su prestigio y fortuna. Tener una buena autoestima permite aceptarse a sí mismo y a los demás y vivir la vida de forma plena.

⁵⁴Autoestima en el adolescente, agosto 2007, recuperado de <http://autoestimaeneleadolescente.blogspot.com/2007/08/tipos-de-autoestima.html?m=1>, Op.cit.

⁵⁵(Nuño Cazares Ricardo. (2013). La Autoestima del Adolescente. Pág 41), Op. Cit.

⁵⁶ Ibidem.

⁵⁷La autoestima en la sociedad, 2017, recuperado de <http://www.miautoestima.com/sociedad/>, Op. Cit.

⁵⁸(Álvarez Delgado Aletia. Sandoval Vargas Gabriela. Velásquez Salazar Sandra. (2007). Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia. Universidad Austral de Chile. Chile), Op. Cit.

CUADRO N° 4
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE II

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%		
Habitualmente justifico, racionalizo, niego mis errores y defectos.	126	41	81	28	71	20	33	11	311	100
Estoy usualmente sereno (a) y confortable en compañía de extraños.	88	28	77	25	88	28	58	19	311	100
Generalmente ando criticando a otros. Ej. Hablas mal de tus compañeros, de tus profesores, u otras personas.	188	60	60	20	44	14	19	6	311	100
Me siento libre de expresar: amor, enojo, hostilidad, resentimiento y alegría, etc.	29	9	86	28	80	26	116	37	311	100
Fácilmente me afectan las opiniones de los otros, ante su comentario y actitudes.	82	27	99	32	73	23	57	18	311	100
Raramente experimento envidia, celos o sospechas.	124	40	88	28	58	19	41	13	311	100
Mi profesión es agradar a los demás.	70	23	79	25	85	27	77	25	311	100
No tengo prejuicios raciales, étnicos y religiosos.	109	35	78	25	71	23	53	17	311	100
Soy por lo general amistoso, considerado y generoso con los demás.	114	37	69	22	69	22	59	19	311	100
Soy miedoso de expresar mi verdadero Yo.	23	8	88	28	96	31	103	33	311	100
Con frecuencia ordeno a otros por mis problemas y errores.	151	49	60	19	60	19	40	13	311	100
Raramente me siento incomodo(a), solo(a) y aislado(a).	116	37	76	24	64	21	55	18	311	100
Soy compulsivo(a), perfeccionista.	83	27	101	32	82	26	45	15	311	100
Acepto cumplidos y regalos sin sentirme avergonzado(a) y obligado(a) a dar otro regalo.	73	23	81	26	75	24	82	27	311	100
Con frecuencia soy compulsivo(a) para comer, tomar o hablar.	99	32	89	29	79	25	44	14	311	100
Aprecio de los otros sus logros y sus ideas.	31	10	76	24	87	28	117	38	311	100
Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder y cometer errores.	78	24	80	26	83	27	70	23	311	100
Me hago de amigos(as) con facilidad.	68	22	69	22	75	24	99	32	311	100
Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y mi familia.	56	17	65	21	95	31	95	31	311	100
Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.	59	19	78	25	85	27	89	27	311	100
Siento un fuerte deseo y necesidad de difundir mis actos y mis creencias.	89	29	88	28	91	29	43	14	311	100
Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.	92	30	87	28	74	24	57	18	311	100
Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado y aprobado por los demás.	58	19	72	23	99	32	82	26	311	100
Estoy abierto(a) a nuevas ideas e invitaciones.	43	14	84	27	95	31	88	28	311	100
Por lo general comparo mi fuerza con los demás.	110	35	78	25	77	25	46	15	311	100
Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier pensamiento o sentimiento que viene a mi mente.	43	14	86	28	76	24	106	34	311	100
Con frecuencia reniego de mí mismo, mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.	95	31	76	25	74	24	64	20	311	100
Acepto que soy dueño(a) de mí mismo(a), mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.	56	18	77	25	57	18	121	39	311	100

Fuente: Inventario 35b

Elaboración: Propia

El **60%** de los adolescentes generalmente no critican a otros. Como personas se consideran igual que los demás, aunque reconocen sin envidia ni vanagloria que existen diferencias individuales en capacidades, actitudes, habilidades y logros.⁵⁹

Otros datos significativos con una leve tendencia hacia la media muestran que:

El **49%** no ordena a otros por sus problemas y errores. Los que tienen una autoestima positiva poseen actitud cooperativa con los demás.⁶⁰

El **40%** no experimenta envidia, celos o sospechas. Posee capacidad para discernir lo que hay que mejorar y fortalecer.⁶¹

**CUADRO N° 5
INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
(VALORACIÓN GENERAL)**

AUTOESTIMA - PRE TEST			
Rango	Nivel de Autoestima	N° de Sujetos	%
(46 a 60)	Excelente	2	1
(31 a 45)	Muy Buena	9	3
(16 a 30)	Buena	53	17
(0 a 15)	Regular	182	58
(-1 a -15)	Baja	64	21
(-16 a -30)	Deficiente	1	0
TOTAL		311	100

Fuente: Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero”
y “Narciso Campero 2”
Elaboración: Propia

Analizando la autoestima de manera general y tomando en cuenta los distintos niveles, se observa que la misma oscila entre un nivel **regular** con tendencia a baja, consecutivamente de una autoestima buena.

⁵⁹ (Nuño Cazares Ricardo. (2013). La Autoestima del Adolescente. Pág 41), Op. Cit.

⁶⁰ Ibídem.

⁶¹ Ibídem.

Según el cuadro, se tomaron en cuenta los resultados más relevantes de acuerdo al cuestionario de autoestima 35 B, con los siguientes resultados:

En primer lugar, se tiene que 182 estudiantes califican con un porcentaje de **58%** en la escala regular, resultado que muestra que los adolescentes tienen una autovaloración positiva hacia ellos mismos. Significa que reconocen sus propias potencialidades y carencias, comprometiéndose consigo mismos a superarlas. Aceptarse a uno mismo, es experimentar plenamente las emociones deseadas y no deseadas. Aceptarse como ser valioso y único con cualidades y limitaciones, aceptando los sentimientos y la identidad propia.⁶²

Siguiendo por orden de importancia se tiene un porcentaje del **21%** a aquellos adolescentes que califican en una escala baja, lo que refleja que existen sentimientos de culpa, remordimientos y vergüenza, sintiendo miedo de expresar su verdadero Yo. “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. Ven a los demás como seres superiores a ella. Siente que jamás llegará a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa a que se proponga”.⁶³

Por otra parte, los que calificaron en el nivel bueno, (**17%**) son personas que se conocen y sienten bien consigo misma, teniendo alegría y agrado por la vida, propiciando buenas relaciones con los que los rodean ya sea en el núcleo familiar o en el ámbito educativo. “Probablemente tendrá mejores aspiraciones, más confianza en sí mismo,

⁶²Alemán Ruiz Leliz Paul. (2014). Fortalecimiento de la Autoestima en los Adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Bolivia, Op.cit.

⁶³De la Cruz Betzaida. Consecuencias de la autoestima negativa, recuperado de <https://sites.google.com/site/betzaidadelacruz/autoestima/grados-deautoestima/consecuencias-del-autoestima-negativa>, Op. Cit.

mejor capacidad para tomar decisiones, valentía para resistir las presiones y visualizará mejores metas y proyectos para su vida”.⁶⁴

CUADRO N° 6
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA FÍSICA										
PERCEPCIÓN	MA		AA		AD		MD		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo /a.	86	28	59	19	59	19	107	34	311	100
Soy un chico/a guapo/a.	46	15	100	32	81	26	84	27	311	100
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	120	39	63	20	44	14	84	27	311	100
Creo que tengo un buen cuerpo.	32	10	99	32	88	28	92	30	311	100
AUTOESTIMA GENERAL										
Hago muchas cosas mal.	95	31	106	34	65	21	45	14	311	100
En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo/a.	86	28	59	19	59	19	107	34	311	100
Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.	24	8	63	20	84	27	140	45	311	100
Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.	72	23	80	26	62	20	97	31	311	100
Normalmente olvido lo que aprendo.	54	17	118	38	66	21	73	24	311	100
AUTOESTIMA ACADÉMICA										
Pienso que soy chico/a listo/a.	39	13	88	28	119	38	65	21	311	100
Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	35	11	93	30	111	36	72	23	311	100
Soy bueno/a para las matemáticas y cálculos.	61	20	117	37	78	25	55	18	311	100
AUTOESTIMA EMOCIONAL										
Me pongo nervioso cuando tengo examen.	102	33	98	32	51	16	60	19	311	100
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	120	39	63	20	44	14	84	27	311	100
Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor.	97	31	121	39	44	14	49	16	311	100
AUTOESTIMA DE RELACIONES										
A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	26	8	71	23	74	24	140	45	311	100
Mis padres están contentos con mis notas.	89	29	113	36	71	23	38	12	311	100
Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	124	40	108	35	49	16	30	9	311	100
MA = Muy de acuerdo AA = Algo de acuerdo AD = Algo en desacuerdo MD = Muy en desacuerdo										

Fuente: Cuestionario de la evaluación de la autoestima

Elaboración: Propia

⁶⁴ Nuño Cazares Ricardo, La Autoestima del Adolescente, mayo del 2013, Pág 41, Op. Cit.

Se debe entender la autoestima como la “valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí misma”.⁶⁵

Es decir, se refiere a la medida en que existe aceptación y valoración, o lo orgullosa que pueda estar una persona de sí misma, lo que puede influir sobre su forma de actuar.

En este sentido, la presente investigación de los demás sobre el mismo individuo, toma una perspectiva multifactorial, como se detalla a continuación.

La autoestima física “Pretende evaluar el sí mismo percibido de los estudiantes con relación a su apariencia física, es decir, la opinión que tienen respecto a su presencia corporal”.⁶⁶

En este sentido y tomando en cuenta los resultados encontrados, se tiene que a un **39%** de los estudiantes “les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo”, un **34%** no se siente satisfecho consigo mismos y un **32%** considera ser chicos/as guapos/as, por lo que se encuentran algo disconformes con la apariencia física que tienen.

Cabe hacer notar que estos porcentajes, no superan el 50%, razón por la cual se tiene al resto de los adolescentes fluctuando en los niveles de percepción positiva, lo cual implica que la aceptación física del adolescente tanto por él mismo como por los demás, se convierte en un factor muy importante a esta edad. Por lo que se observa la presencia de una perspectiva que indica que un buen número de adolescentes se sienten seguros físicamente, recordando que los adolescentes responden a los patrones que marcan la moda, el hecho de que algunos quieran parecerse a modelos y artistas es algo que puede estar afectando a su apreciación física.

⁶⁵Significado de autoestima. Significados, octubre, recuperado de <https://www.significados.com/autoestima/>, Op. cit.

⁶⁶Cuestionario de evaluación de la autoestima, recuperado de <http://roble.pntic.mec.es/agarci19/Orientainterviene/Cuestautoestima/secundaria.htm>, Op. cit.

La **autoestima general** recoge las “percepciones que tienen los sujetos sobre sí mismos en términos generales y de manera independiente a cualquiera de las dimensiones”.⁶⁷

En este sentido se tiene que un **45%** de los adolescentes no piensa que sus compañeros “los sientan torpes para el estudio”, un **38%** siente que normalmente olvida lo que aprende, el **34%** de manera general no se siente satisfechos consigo mismos y un **34%** cree estar algo de acuerdo en hacer las cosas mal.

Tampoco estos resultados superan el 50%; cabe destacar también que, si una persona presenta una autoestima positiva, ésta le permitirá hacer amistades con facilidad, controlar mejor su comportamiento y disfrutar más de las cosas que realiza lo cual se evidencia; asimismo los resultados muestran que algunos adolescentes no se sienten capaces de enfrentar con éxito las situaciones que se les presentan.

La **autoestima académica**, revela “las autopercepciones que tienen los adolescentes con relación a su rendimiento académico y a sus capacidades de tipo intelectual o académico”. Es decir, esta dimensión manifiesta una autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida en el colegio y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias académicas.⁶⁸

En esta categoría existe un relativo número de adolescentes que están en desacuerdo en ser chicos/as listos/as (**38%**), otros piensan ser buenos para las matemáticas y cálculos (**37%**), considerándose no tener un buen número de buenas cualidades (**36%**).

La **autoestima emocional**, hace referencia a cómo los estudiantes se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés, “esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana”.⁶⁹

⁶⁷ *Ibidem.*

⁶⁸ *Ibidem.*

⁶⁹ *Ibidem.*

De acuerdo a los resultados, en esta dimensión un **39%** de los adolescentes suele ponerse nervioso cuando les pregunta el profesor, a un **39%** les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo, un **33%** se pone nervioso cuando tienen examen.

Es importante observar que los porcentajes no superan el 50% para su generalización, es decir que los adolescentes presentan una baja medida para responder de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana, aunque algunos de los adolescentes tienen control sobre sus emociones y se aceptan físicamente sin querer cambiar ninguna parte de su cuerpo.

Lo que puede implicar que la autopercepción que tienen de sí mismos puede referirse a características de personalidad que implica ciertas emociones como sentirse antipático, inestable, temeroso, inquieto, etc. A su vez relacionarse con el hecho de sentirse una persona buena y confiable, responsable o irresponsable trabajador o flojo.

Finalmente, la **autoestima de relaciones con otros significativos**, hace referencia a la “percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones con sus padres y con los profesores. Los padres y los profesores, son figuras de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen a las génesis de sus percepciones sobre sí mismos”.⁷⁰

En este sentido y de acuerdo a los resultados encontrados, se tiene que un **45%** de los estudiantes no cree que el profesor les llama la atención sin razón, a un **40%** sus padres le exigen demasiado en los estudios, un **36%** manifiesta que sus padres están contentos con sus notas, predominando cierta percepción positiva sobre todo en las relaciones con los profesores, con sus padres denotándose la capacidad en poder enfrentar con cierto éxito las relaciones familiares, lo cual implica que pueden solucionar los conflictos interpersonales con los profesores asimismo al interior de la familia.

⁷⁰ *Ibidem*.

A manera de reflexión, se puede indicar que las relaciones entre padres y sus hijos adolescentes no es imposible, pese a la creencia de que sus padres le exigen mucho en sus estudios, es simplemente una etapa donde se busca autonomía, pero se pueda dar sin que suceda conflictos como peleas o riñas.

CUADRO N° 7
CUALIDADES DE LA AUTOESTIMA
(VALORACIÓN GENERAL)

DIMENSIONES	Positiva		Media		Negativa		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Autoestima Física	63	20	148	48	100	32	311	100
Autoestima General	88	28	153	49	70	23	311	100
Autoestima Académica	45	14	202	65	65	21	311	100
Autoestima Emocional	64	21	140	45	107	34	311	100
Autoestima de Relaciones	85	27	163	52	63	20	311	100

Analizando la autoestima de manera general, tomando en cuenta los niveles de cada una de sus dimensiones, se observa que, en todas las categorías los adolescentes mayormente se ubican en un término medio lo que refleja una buena autoestima que proporciona a la persona la fuerza para afrontar las adversidades, la oportunidad de entablar relaciones interpersonales enriquecedoras, en un marco de respeto mutuo.

Según el cuadro se tomaron en cuenta los resultados más relevantes de acuerdo al Cuestionario de evaluación de la autoestima, que toma como parámetros el nivel medio, con los siguientes resultados:

Autoestima Física Media (48%), manifiesta cierta satisfacción de los adolescentes consigo mismos, asimismo en la manera en cómo se observan y perciben físicamente. Esta aceptación lleva a potenciar lo positivo y a disminuir lo negativo.⁷¹

⁷¹Autoestima en el adolescente, agosto 2007, recuperado de <http://autoestimaeneleadolescente.blogspot.com/2007/08/tipos-de-autoestima.html?m=1>, Op. Cit.

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia temprana o tardíamente. Los adolescentes que maduran tardíamente, tienden a poseer un auto concepto negativo de sí mismos como se muestra (32%).

Autoestima General Media (49%), presenta relación con el índice de auto concepto total, indica que la percepción que el individuo tiene sobre sí mismo es media, es decir que los adolescentes observan que sus compañeros no los tratan como torpes para el estudio percibiendo que tienen cierto éxito en las cosas que realizan ya que no se sienten inclinados a pensar que son uno/as fracasados/as.

Estudios realizados muestran que el grupo de compañeros proporciona el apoyo y el contexto para el aprendizaje de nuevas habilidades sociales. Todo lo que implique relación con sus compañeros o amigos les interesa.⁷²

Autoestima académica media (65%), revela que la autopercepción que tienen los estudiantes en relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico es media o ajustada.

Esta autopercepción que tiene el adolescente de su propia valía como estudiante, se forma a partir de las experiencias de los comentarios y apoyo que recibe de las personas de su entorno. Por lo que la autoestima académica influye sobre su rendimiento y viceversa. Cabe destacar si un estudiante tiene poca autoestima accederá al aprendizaje con menor dedicación, entusiasmo y esfuerzo que si su autoestima respecto a ese aprendizaje es elevada.⁷³

Autoestima emocional media (45%), que implica que los adolescentes perciben de manera media o ajustada su relación con determinadas situaciones que pueden provocar

⁷²Heredia Fernández Néstor. (2005) Representante legal: Protege Tu Corazón. Módulo 3 Adolescencia "Aprendiendo A Querirme". Pág. 6-7. Bolivia.

⁷³ Magaña Hernández Marina, Adolescencia, Escuela y Autoestima, La autoestima en el ámbito escolar., abril 2013, recuperado de <https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/10/adolescencia-escuela-y-autoestima>, Op. Cit.

estrés, respondiendo con cierta capacidad de autocontrol ante situaciones emocionales difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana.

El hecho de que los datos no superen el 50% indica que un buen porcentaje de los adolescentes tiene problemas en el control de sus emociones, en encontrar la armonía consigo mismos y sus relaciones con los demás en lo relativo a sus sentimientos.

Autoestima de relaciones media (52%), que implica la percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones que mantiene con los padres y profesores, los cuales son figuras que influyen en sus percepciones sobre sí mismos; en este caso se presenta de manera media, pues el adolescente se siente aceptado, que pertenece y forma parte del grupo, ya sea familiar o escolar. También se expresa en el hecho de que el adolescente se siente capaz de establecer con éxito las relaciones sociales, tanto dentro de su familia como en el medio educativo.

De manera general, se puede observar que los adolescentes de 1° a 3° de secundaria de los colegios Lindaura A. De Campero y Narciso Campero 2, presentan una autoestima media, lo que se encuentra expresado en las diferentes dimensiones de la autoestima, a pesar de que en algunos casos los datos no superan el 50%.

6.2. APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Para responder al segundo objetivo de la práctica institucional, se refiere a “Desarrollar el programa de apoyo a la autoestima a través de talleres utilizando el método activo-participativo, 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”.

PRIMER MOMENTO DE LA PRÁCTICA

SESIÓN 1

TEMA: Presentación Institucional y desarrollo del proceso de la Práctica.

OBJETIVOS:

- Presentación de la institución.
- Establecimiento de rapport.
- Consensuar reglas o acuerdos para llevar a cabo el taller.

ACTIVIDAD 1: Presentación institucional, de la practicante y de los participantes asimismo el consenso de las reglas.

MATERIAL: Papelógrafo, tarjetas de cartulina, marcadores y masking tape.

DESARROLLO: Se realizó una presentación de la Asociación Civil PROTEGE con el programa internacional de educación Protege Tu Corazón, dando a conocer los aspectos importantes de la misma y del proceso de la capacitación. Para la presentación se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

- **Presentación institucional:**
 - Se brindó una breve descripción de la institución, áreas de trabajo y actividades que se realizan con padres, alumnos y profesores.
 - Se explicó sobre el programa de apoyo a la autoestima a través de talleres utilizando el método activo-participativo, 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.

- Se describió la metodología activo-participativa, dando a conocer las características generales de las actividades y los momentos de trabajo (espacios de trabajo a través de técnicas, información, análisis y evaluación): sugiriendo finalmente que el trabajo tiene que basarse en poder establecer una relación de cooperación.

Posteriormente se realizó la presentación de la facilitadora en forma incompleta, por ejemplo, dando tres características personales de su dimensión física: estatura, peso, color de cabello, etc. A continuación, preguntó si parecía completa la presentación y si a los alumnos les gustaría saber más sobre la misma. Se repitió la presentación con los estudiantes para lo cual se distribuyeron tarjetas a los participantes, juntamente con un trozo de masking para que se lo pusieran en un lugar visible. Después cada uno se presentó, respondiendo lo siguiente:

- Nombre.
- Características personales que lo identifican.

Además del establecimiento de rapport, que ayudó a generar más confianza con los estudiantes, se estableció las reglas del taller con los participantes; se pidió que plantearan acuerdos consensuados entre todos para ponerlos en el papelógrafo.

Se cuidó que entre los acuerdos se encuentren:

- Pedir la palabra para participar o hacer una pregunta.
- Escuchar y respetar la palabra del otro.
- Tener buena actitud, disposición y compartir lo aprendido en la sesión.

CIERRE: Se finalizó resaltando la participación de pocos estudiantes y motivando al grupo a hacerlo en las siguientes actividades para lograr mayor dinamismo.

OBSERVACIONES: Los participantes escucharon atentamente la presentación de la facilitadora y de la institución, ya que la mayoría no poseía conocimiento de la misma.

La mayoría se mostraron tímidos, callados con cierto rechazo a la actividad propuesta por la facilitadora; sin embargo, al transcurrir el tiempo y al observar que algunos de sus compañeros participaban, comenzaron a tener un poco de confianza en el grupo y a participar de la actividad. Algo para destacar de esta actividad es que la gran mayoría al escribir sus nombres se esmeraron en adornar y colorear los mismos de los cuales la mayoría guardaron hasta finalizar las sesiones.

TEMA: Valoración del Nivel de Autoestima.

OBJETIVO:

- Diagnosticar el estado inicial de autoestima de los estudiantes a través de un pre-test.

ACTIVIDAD 2: Aplicación del pre-test.

MATERIAL: Inventario Autoestima forma 35b de evaluación y Cuestionario de evaluación de la autoestima pre-test.

DESARROLLO: Se realizó la aplicación del inventario 35b y Cuestionario de evaluación de la autoestima (pre-test) los cuales fueron distribuidos a todos los participantes. presentándolos de acuerdo con el siguiente detalle:

- Objetivo de la aplicación del cuestionario.
- Forma de llenado de cada segmento.

CIERRE: Se realizó el cierre de la actividad resaltando que durante el proceso educativo se aclarará cada una de las dudas expuestas.

OBSERVACIONES: Durante la aplicación de los cuestionarios muchos de los estudiantes tenían dudas sobre algunas preguntas, y comenzaban a preguntar a los compañeros de al lado, por tanto, la facilitadora realizó una breve pausa para reiterar que debían dar respuestas de manera individual, evitando preguntar al compañero de al lado o profesor/a encargado/a. Algunos de los adolescentes no sabían lo que significaba prejuicio y cuando llegaban a esta pregunta susurraban entre ellos.

SEGUNDO MOMENTO DEL PROGRAMA

SESIÓN 2

TEMA: ¿Quién soy yo?

OBJETIVOS:

- Aumentar el aprecio por la singularidad de cada persona.
- Mejorar la confianza en sí mismos.

MATERIAL: Láminas, pizarra, marcadores gruesos, hojas bom, bolígrafos y una almohadilla para huella digital.

DESARROLLO: La facilitadora para dar inicio al primer tema planteó a los participantes que se preguntaran ¿Quién soy yo? brindándoles unos cuantos minutos para que analizaran su respuesta, después explicó que la adolescencia era un tiempo de crecimiento en todas las dimensiones (física, racional, trascendente, social y emocional) y para ello convenía conocerse bien, saber cuáles eran esas dimensiones, cómo cuidarlas y cómo armonizarlas; seguidamente procedió a la explicación de las cinco dimensiones:

- **Dimensión física:** Se expuso que ocurrían una gran cantidad de cambios físicos durante la adolescencia ya que la maduración física era un proceso individual y determinado por factores hereditarios, cuando estos cambios comenzaban, afectaban el estado de ánimo, la manera como uno se veía a sí mismo y su relación con los demás. Seguidamente presentó una lámina de un deportista y una joven para que identificaran la dimensión que se trabajó. Se prosiguió con la explicación señalando que la apariencia física tendía a volverse importante para cada adolescente ya que se preocupaban por cómo le veían los demás ya que los mismos podían hacerle sentir avergonzado, apenado o frustrado al adolescente. Se preguntó a los participantes ¿Qué pasa si ese deportista de la lámina se dedicaría a tomar bebidas alcohólicas? ¿Cómo podíamos hacerle daño a nuestro cuerpo? se pidió que respondieran en una hoja “3 cosas que a veces hacían y que podían hacer daño a su cuerpo” a si también que se imaginaran

dentro de 20 años si seguirían haciéndolas todos los días. Después la facilitadora brindó un momento de análisis y concientización. Se preguntó ¿Cómo nos muestra la TV a la gente bonita? el mensaje proporcionado por la facilitadora por ejemplo fue: gente bonita= feliz.

Explicó que esos mensajes son estereotipos incentivando a los adolescentes que aprendieran a sentirse bien con su apariencia a quererse como eran y comprender que todos eran diferentes.

- **Dimensión racional:** Haciendo referencia a la inteligencia o facultad de entender y a la voluntad o facultad de querer. Explicando que la inteligencia y la voluntad eran dos fuerzas o poderes activos inseparables. Donde la inteligencia calificaba los actos buenos o malos y a eso se conocía como conciencia y la voluntad como la capacidad que llevaba a hacer algo, anticipando las consecuencias. Se solicitó a los estudiantes que escribieran en la misma hoja 3 cosas que a veces hacían y que deterioraban su dimensión racional, asimismo que imaginaran por un momento qué pasaría si en los próximos cinco años, en vez de estudiar, dedicarían todo el tiempo a dormir o ver televisión. La facilitadora abrió un espacio para que expresaran lo que pensaron, asimismo comentando que la mente era como una huerta que estaba esperando las semillas que le quisieran sembrar para que dé frutos.
- **Dimensión trascendente:** Se mostró una lámina que ilustraba, por ejemplo, una persona orando, y preguntó qué les hacía pensar esa imagen, después de escuchar todas las opiniones procedió a la explicación de la misma, indicando que era una capacidad de relacionarse con un ser divino, era la parte de la persona en donde se alojaban los valores, el sentido de la vida y de la muerte, los amores, desamores y que no se trataba únicamente de hablar de una religión, asimismo señalando que en la adolescencia se comenzaba a considerar el profundo significado de la vida, a hacerse preguntas como: ¿Quién soy yo?, ¿Qué sostiene mi vida?, etc. explicando que en la adolescencia su filosofía de vida, su religión, su moral y sus valores podían volverse firmes, pero si no los

cuidaban se debilitaban, ejemplificando que era como una planta que si no se la regaba se moría. La facilitadora recomendó que tomaran conciencia de esa dimensión y adoptarla como propia dándole un sentido a la vida. Se preguntó a los adolescentes ¿Cómo actuarían si no tuviesen dimensión trascendente?, después de escuchar las diferentes opiniones, la facilitadora expresó a los estudiantes que ellos podían influir en los demás y por ello era importante conocerse a sí mismos.

- **Dimensión social:** Se explicó que a medida que se llegaba a la adolescencia se experimentaban nuevas situaciones, se conocía a personas diferentes apartes de los padres, hermanos y a los amigos de siempre. Se expresó que la relación con los demás ayudaba a entenderse de quiénes eran, ya que la realización personal estaba vinculada con otros. Haciendo hincapié que era difícil alcanzar el sentido de la vida sin otros. Seguidamente mostró una lámina que ilustraba, por ejemplo, una reunión, una fiesta, una familia, personas trabajando en equipo, procediendo a la explicación de que todos eran seres sociales puesto que les gustaba tener gente a su alrededor y asimismo todas las personas necesitaban de otras para vivir.
- **Dimensión emocional:** Se procedió a mostrar laminas que ilustraban las emociones, por ejemplo, personas llorando, riendo, enojadas, asustadas, etc. donde los estudiantes tenían que identificar cada emoción. Se solicitó a los estudiantes que enumeraran el mayor número de emociones posibles. Luego retornó a mostrar las láminas de emociones dando lugar a una discusión: ¿las emociones son buenas o malas? Frente a cada posible respuesta la facilitadora puso un ejemplo en el que demostró que no eran ni buenas ni malas, sino que eran necesarias porque formaban parte del conocimiento de la persona, ya que el conocimiento empezaba por la parte sensible, para luego continuar en la dimensión racional, ocurriendo primero las sensaciones y percepciones y posteriormente la idea. Se explicó que la inteligencia y la memoria les permitían volver a sus sentimientos y emociones para conocerse mejor y poder luego

ejercer un cierto dominio sobre su dimensión afectiva. Mientras más experiencia se tenía y más educación, mejor podían manejar las emociones. Se expuso que durante la adolescencia podía haber muchos altibajos en el estado de ánimo y emociones confusas ya sea por los cambios hormonales y/o físicos, asimismo resaltando que lo que contaba más era cómo los participantes manejaban la reacción que les producían esas emociones.

CIERRE: Se pidió voluntarios para que escribieran en la pizarra ejemplos de los cambios que ocurrían en las cinco dimensiones. Se concluyó la actividad destacando la participación de los estudiantes que estuvieron atentos y se ofrecieron como voluntarios para dar ejemplo de las dimensiones.

OBSERVACIONES: Cuando se preguntó a los participantes ¿Quién soy yo? después de razonar algunos se animaron a responder diciendo que eran: seres humanos, personas, adolescentes, estudiantes, etc. Seguidamente se dijo que como personas se tenía cinco dimensiones, se preguntó que si tenían alguna idea de cuales serían aquellas y sus respuestas fueron: el ser, el decidir y el hacer, la facilitadora indicó que no eran aquellas áreas, que propició risas burlonas por parte de los estudiantes; se recaló que respetaran las opiniones de sus compañeros, que todos estábamos para aprender y que las dimensiones a tratar eran las siguientes: física, racional, trascendente, social y emocional, que a través del desarrollo de la explicación ellos iban analizando en qué se diferenciaban de los demás.

TEMA: ¿Quién soy yo?

OBJETIVOS:

- Aumentar el aprecio por la singularidad de cada persona.

MATERIAL: Una almohadilla.

DESARROLLO: Se pasó una almohadilla para que cada uno pusiera su huella digital. Cuando terminaron de hacer el ejercicio la facilitadora pidió que compararan su huella con sus compañeros de al lado, comentando que no había ninguna huella digital igual

a otra, así como ninguna persona era igual a otra recalcando que era por ello que cada quien se tenía que amar y aceptar a sí mismo por ser único y especial.

CIERRE: Para reforzar los conocimientos se hizo una retroalimentación sobre las cinco dimensiones y cómo ésta influía en la persona, asimismo recalcando que cada uno es único y especial como su huella digital.

OBSERVACIONES: Los estudiantes manifestaron cierta curiosidad para comparar su huella con su compañero/a de al lado; después de haber comparado, la facilitadora preguntó si eran iguales las huellas, ellos respondieron que No; asimismo motivándoles diciéndoles que eran únicos y que no había por qué compararse con los demás y que aceptaran sus diferencias ya que esto les hacía especiales.

SESIÓN 3

TEMA: Adolescencia: aprendiendo a quererme.

OBJETIVOS:

- Comprender los cambios que ocurren durante la adolescencia.
- Incrementar el conocimiento de sí mismos.

ACTIVIDAD 3: La adolescencia un viaje.

MATERIAL: Hojas bom y marcadores gruesos.

DESARROLLO: Se preguntó a los participantes ¿Qué es la adolescencia? tomando en cuenta el tema anterior; seguidamente la facilitadora anotó todas las respuestas dictadas por los alumnos para identificar la base de sus conocimientos iniciales, y procedió a la explicación del tema diciendo que la adolescencia era la etapa de crecimiento y desarrollo físico, social, emocional, racional y trascendente que abarcaba desde el final de la niñez al comienzo de la adultez, generalmente ubicada entre los 10 y los 19 años. Señalando que para muchos la adolescencia comenzaba con la pubertad y que se definía como el conjunto de cambios somáticos que hacían al individuo apto para procrear. La facilitadora comparó la adolescencia como un viaje en una montaña

rusa: donde uno se subía distraído, mirando el panorama y se bajaba bruscamente y esto podía ocasionar miedo, indicando que había bajadas grandes y pequeñas y que, en realidad, todos se sentían mal a ratos, pero la mayor parte de esas veces no se quedaban así. Por eso, recomendó que, si se sentían mal todo el tiempo, era importante hablar con alguien de confianza sobre ello. Se explicó que la adolescencia presentaba cuatro rasgos típicos que son:

Los cambios físicos: Que comenzaban con la pubertad, pero cuyo proceso terminaba con la adolescencia.

El descubrimiento de la intimidad: El adolescente iba descubriéndose a sí mismo, y al mismo tiempo captaba la mirada de los demás sobre él. Esto lo llevaba a protegerse, a cuidar su propio mundo interior; asimismo que era la época de los secretos, los diarios, las amistades íntimas.

La aparición de intereses nuevos diferentes a los de la infancia: Como por ejemplo las salidas, la música, el Facebook, el WhatsApp, Messenger, las fiestas, etc.

La sociabilidad manifestada de diferentes modos: Todo aquello que implicaba relación con sus compañeros o amigos les interesaba. Estaban abiertos a conocer nuevas amistades y comenzaba la atracción por el sexo opuesto.

CIERRE: La facilitadora resaltó que la adolescencia era una de las etapas que el ser humano atravesaba, llena de cambios en todas las dimensiones y que era normal y no había por qué asustarse o avergonzarse de los mismos.

OBSERVACIONES: Cuando la facilitadora hizo la pregunta sobre ¿Qué es la adolescencia? la mayoría de los estudiantes respondieron que la adolescencia se caracterizaba por el cambio del cuerpo. Un estudiante señaló que los granitos eran típicos y la gran mayoría asevero lo mismo, confirmando lo que fue expuesto sobre el cambio de los intereses diciendo que era verdad que se daba en su entorno; dijeron que conforme iba pasando el tiempo cambiaban sus intereses y actualmente les parecía interesante el celular.

TEMA: Sentimientos de inferioridad.

OBJETIVO:

- Identificar si existen sentimientos de inferioridad en los adolescentes.
- Reconocer que cada persona es única y especial.

ACTIVIDAD 4: ¿Qué pienso, qué siento, qué hago?

MATERIAL: Tarjetas de cartulina, papelógrafo, masking tape.

DESARROLLO: Se realizó una breve explicación de lo que eran los sentimientos de inferioridad, diciendo que el origen de los sentimientos de inferioridad podían ser: “lo que yo pienso de mí, lo que los demás dicen y los estereotipos transmitidos por los medios de comunicación”. Se procedió a preguntar ¿qué cosas entristecen o desaniman en la vida?; respondieron en las tarjetas de cartulina que proporcionó la facilitadora; después de responder esta misma se pegó en el papelógrafo, seguidamente explicó que a ese sentimiento depresivo que se desencadenaba en algunos momentos de la vida, se llamaba sentimiento de inferioridad, melancolía, o baja de ánimo. A continuación, la facilitadora al azar alzó una tarjeta y preguntó a los participantes ¿cómo piensa una persona cuando se siente inferior?, se proporcionó un momento para que puedan compartir sus opiniones, aclarando que el sentimiento de inferioridad influía en cada dimensión, por ejemplo: la física: “Cómo estoy de feo”, la emocional: “no tengo ganas de nada”, la social: “no tengo amigos”, la racional: “soy bruto, no soy capaz”, la trascendente: “soy malo” y finalmente preguntó ¿cómo actúan las personas que se sienten inferiores?; para ello se utilizaron algunos ejemplos: “muy tímidos y callados”, “les da miedo participar”, “solo ven sus deficiencias”, “valoran más la opinión de los otros que la suya”, etc. Se indicó que algunos tratan de aliviar ese sentimiento haciendo sentir inferiores a los demás, mostrándose muy orgullosos y engreídos, siendo odiosos, poniéndoles apodosos o insultándolos y jactándose de ellos mismos. Enfatizando que el sentimiento de inferioridad era frecuente y que todos nos deprimimos a veces. La facilitadora explicó que todos podemos sentirnos mal, pero que también podemos hacer algo para mejorar el estado de ánimo. Porque no era culpa de uno sentirse inferior, era

simplemente un sentimiento, pero que se podía controlar la manera de pensar sobre ellos mismos y superar el sentimiento de inferioridad.

OBSERVACIONES: La mayoría de los adolescentes no tenían conocimientos claros de lo que era el sentimiento de inferioridad, por ello la facilitadora procedió a explicar con ejemplos cotidianos y cómo influía en las cinco dimensiones; algunos de los participantes manifestaron cierto malestar al sentirse identificados y no ser tomados en cuenta por los demás y ser objeto de burla. Por ejemplo, un adolescente expresó que tenía su papá que le golpeaba y decía que no servía para nada, asimismo una adolescente explicó que sus compañeros la llamaban “la gorda” y obviamente eso la hacía sentir mal y a veces prefería aislarse; la facilitadora brindó unos minutos para que los adolescentes pudieran reflexionar sobre las cosas que a veces decían sin pensar pero que después se arrepentían, explicándoles que cuando estén enojados por algo que hicieran las demás personas que a ellos les desagradara, tomaran un momento para respirar y pensar en las cosas que responderán y si decían cosas sin pensar y dañaba a la otra persona sería mejor pedir disculpas a estar con la consciencia intranquila.

TEMA: Sentimientos de inferioridad.

OBJETIVO:

- Identificar si existen sentimientos de inferioridad en los adolescentes.

ACTIVIDAD 5: Video Autoestima.

MATERIAL: Data show, computadora.

DESARROLLO: Para corroborar que el aprendizaje fuera significativo, se expuso un video que mostraba acerca de cómo se percibían, actuaban y pensaban los adolescentes con sentimientos de inferioridad para que los participantes pudieran identificarse o identificar a un compañero/a, amigo/a. Después de ver el video se preguntó ¿que sintieron al ver el video? resaltando que el sentimiento de inferioridad era frecuente en la adolescencia, que todos en algún momento se deprimían y que podían sentirse mal, pero que también era importante poder hacer algo para mejorar ese estado de ánimo.

CIERRE: La facilitadora recalcó que no era culpa de uno sentirse inferior que simplemente era un sentimiento, que podían controlar la manera de pensar sobre ellos mismos y superar el sentimiento de inferioridad. No solo resaltando lo negativo, sino que también tomaran en cuenta aquellas cosas que realizaban y les salían muy bien.

OBSERVACIONES: Los participantes mostraron mucho interés en observar el video e identificar las conductas de aquellas personas que poseían sentimientos de inferioridad, mostraron asombro en cómo la persona que actuó representando el papel de los sentimientos de inferioridad decía cosas como “nadie te quiere”, “por pena te hablan los demás”, “Es mejor si te mueres” “eres fea” al oído de la estudiante; con esas imágenes los participantes pudieron identificarse o identificar a alguien más, y sobre todo tomar conciencia de cómo trataban a los demás y tener más cuidado a la hora de hablar con los demás para no hacerles sentir mal, ni ellos mismos sentirse mal por dañar a los demás.

TEMA: Sentimientos de inferioridad.

OBJETIVO:

- Reconocer que cada persona es única y especial.

ACTIVIDAD 6: La silla caliente.

MATERIAL: Data show, una silla.

DESARROLLO: La facilitadora solicitó a un voluntario/a para empezar la dinámica, seguidamente pidió que se sentara en una silla y al resto de los participantes que se pusieran en círculo alrededor del voluntario/a y mientras iban pasando decían algo que le gustaba o que le hacía sentir bien de él o ella. Después se preguntó a los voluntarios ¿Cómo se sintieron con los halagos de sus compañeros? Y procedió a dar un breve comentario diciendo que cada uno de los participantes era único y especial por las cualidades que poseía, asimismo se explicó que cuando se sintieran deprimidos por alguna situación no grata, cada uno tenía la capacidad de controlar sus pensamientos sobre sí mismos.

CIERRE: Para reforzar los conocimientos hizo una retroalimentación sobre los sentimientos de inferioridad y de cómo influían en las cinco dimensiones de la persona, y que cada uno era capaz de controlar la manera de pensar sobre sí mismos y superar el sentimiento de inferioridad, pensando de manera positiva sobre sí mismos.

OBSERVACIONES: La facilitadora pidió a los adolescentes de la Unidad Educativa Narciso Campero antes de realizar la actividad, salir del aula ya que algunos cursos poseían aulas muy pequeñas para tal realización de las actividades; los estudiantes accedieron, después pidió voluntarios para sentarse en la silla y los demás alrededor; al comenzar los estudiantes no sabían cómo empezar a alagar a sus compañeros voluntarios, la facilitadora motivó a realizar comentarios como “me gustan tus ojos”, “bonita sonrisa”, “eres genial como amigo” y no solamente de la dimensión física sino también de la dimensión trascendental donde se ubican los valores que son muy significativos, después que todos dijeron lo que le gustaba de su compañero/a se preguntó al voluntario de cómo se sintió y su respuesta fue : “Me sentí bien y a gusto que mis compañeros piensen eso de mí”, “No sabía que era importante para ellos”. Así también destacando que muchos estudiantes se mostraron entusiasmados y querían pasar a sentarse en la silla y escuchar el comentario de sus compañeros.

SESIÓN 4

TEMA: Autoestima.

OBJETIVO:

- Reflexionar sobre sí mismo y sus características individuales.
- Realizar actividades para el autoconocimiento.
- Reconocer las características de la autoestima.

ACTIVIDAD 7: Caja del tesoro oculto.

MATERIAL: Una caja, un espejo, hojas bom.

DESARROLLO: La facilitadora preguntó ¿qué es la autoestima? Después de analizar entre todos, se dio una explicación refiriendo que “es el sentimiento que nos lleva a

sentir cariño y respeto por nosotros mismos”; seguidamente procedió a la actividad propuesta por la facilitadora, donde dijo a los participantes que dentro de la caja había un tesoro único; para generar expectativas, mencionó que la única regla era estar callados sin decir lo que contenía dentro la caja, luego los alumnos abrieron la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contenía. Al finalizar la facilitadora pidió que dijeran en voz alta qué tesoro vieron, y preguntó por aquello que ellos creían que los hacía únicos y especiales, irrepetibles y maravillosos otorgando una hoja para que puedan anotar aquellas cualidades, pidió que lo guardaran en un lugar donde podía ser visto para que lo leyeran y recordaran que eran únicos, especiales e irremplazables. Se aclaró que la autoestima no significaba ser engreído, ni autosuficiente, ni soberbio, sino que la autoestima positiva reflejaba confianza en sí mismos, capacidad para tomar decisiones, valentía para resistir las presiones de los pares. La facilitadora explicó que aceptarse no es solo ver cualidades y defectos propios para ir cambiando, era también asimilar el entorno en el que le ha tocado vivir, su edad, su familia, su colegio, su estudio y sus amigos. Así también explicó que el sentimiento de inferioridad podía deteriorar la autoestima y despojarlos de su confianza, por ello era importante reconocer ese sentimiento y afrontarlo sabiendo que cada uno era especial en todas sus dimensiones (física, emocional, racional, social y trascendente), aclarando que era necesario aceptarse externa e internamente porque cuando uno es consciente de ser especial lo irradia en todo lo que dice y hace.

CIERRE: La facilitadora concluyó diciendo que cada uno era único, especial e irrepetible como su huella digital, que no había nadie como ellos que cada uno tenía diferencias en las cinco dimensiones y que era muy importante que ellos empezaran por valorarse para así valorar y respetar a los demás.

OBSERVACIONES: A los estudiantes les llamo la atención la cajita ya que todos deseaban saber qué había adentro, entre ellos murmuraban y decían que adentro había dinero, oro, o simplemente no había nada. La facilitadora preguntó si querían saber qué había dentro, respondieron a una voz que sí, para responder a su pregunta se dijo que deberían formar un círculo entre todos e ir pasando la cajita con la condición de estar

en silencio y al momento de abrir la cajita hubo sorpresa ya que no se esperaban que el “tesoro”, serían ellos mismos, por ello se motivó a que se aceptaran y tengan confianza en sí mismos.

TEMA: Autoestima.

OBJETIVO:

- Realizar actividades para el autoconocimiento.

ACTIVIDAD 8: Hay una carta para ti.

MATERIAL: Hoja bom, sobre para carta, bolígrafo, un sobre.

DESARROLLO: Cada participante escribió tres virtudes y tres defectos que creyó tener en la hoja de papel que repartió a cada uno la facilitadora, seguidamente la guardaron en un sobre. El sobre fue pasando por todos los compañeros, que sumaron otras tres cualidades, pero no defectos. Cada participante leyó todo lo bueno que los demás pensaban de él/ella. Esto permitió que los alumnos entendieran que eran distintos y, si bien todos tenían defectos, también tenían muchas cualidades que los demás apreciaban.

CIERRE: La facilitadora animó a que cada uno no se menospreciara, ni haga menos las habilidades y virtudes que poseía, explicándoles que eso era algo especial que también los hacía diferentes a los demás.

OBSERVACIONES: Los participantes al comienzo de esta actividad expresaron que era difícil pensar en sus cualidades, pero que sin embargo los defectos eran más fáciles de realizar, tuvieron ciertas dudas al momento de escribir, la facilitadora motivó a que pensarán en qué se diferenciaban de los demás; en el momento de realizar ciertas actividades, en que se destacaban mejor a partir de eso comenzaron a escribir sus cualidades; los demás compañeros también apreciaban sus cualidades esto hacia que la persona que recibiera su propia carta se sintiera bien consigo misma.

TEMA: Autoestima

OBJETIVO:

- Reconocer las características de la autoestima.

ACTIVIDAD 9: Adolescentes con positiva y negativa autoestima.

MATERIAL: Tarjetas de cartulina.

DESARROLLO: Se presentaron tarjetas de cartulinas con características de cómo actuaban los adolescentes con una autoestima positiva, por ejemplo: “son serviciales”, “tienen una actitud positiva”, “son participativos”, “son amigables”, “son asertivos”, etc. y características de los que se sentían inferiores, por ejemplo: “muy tímidos y callados”, “les da miedo participar”, “solo ven sus deficiencias”, “se subvaloran”, “tienen dificultad para aceptar piropos”, etc. La facilitadora dividió en dos grupos: el grupo rojo y el grupo azul y dijo que como grupo tenían que saber diferenciar cómo actuaban los adolescentes con autoestima positiva y los adolescentes con autoestima negativa y que el grupo que lo hiciera más rápido y bien tendría un premio para ver quién diferenciaba las características positivas de la autoestima más rápido y correctamente.

CIERRE: Para fortalecer los conocimientos la facilitadora hizo una retroalimentación sobre la Autoestima y sus características, de cómo influía en las cinco dimensiones de la persona, animando a que ellos mismos tomaran consciencia de sus propias características de qué cosas les hacía únicos y especiales, diferente de los demás.

OBSERVACIONES: Para esta actividad los adolescentes mostraron un poco de presión, nerviosismo para poderlo realizar más rápido, se exigían entre ellos mismos, pero lamentablemente la mayoría de los estudiantes se equivocaban, por ejemplo: “se subvaloran” lo ponían en autoestima positiva, “son serviciales” en autoestima negativa; al finalizar la facilitadora hizo recuerdo de las características tanto de autoestima positiva como de la negativa para que no hubiera confusión.

SESIÓN 5

TEMA: Autoestima Física.

OBJETIVO:

- Promover la toma de conciencia en los participantes, de su propio cuerpo, aceptándose y aprendiendo a sacar lo mejor de sí mismos.
- Promover en los participantes la toma de conciencia sobre la importancia de valorarse.
- Promover la toma de conciencia en los participantes de su realidad corporal, logrando con ello la autoaceptación, sin tratar de imitar a nadie.

ACTIVIDAD 10: Mi cuerpo, ¿Merece la pena?

MATERIAL: Hojas bom, bolígrafos, copias de la actividad.

DESARROLLO: La facilitadora proporcionó a cada participante la actividad “Me gusta mi aspecto” para que analizaran si se sentían a gusto con su aspecto físico, de qué cosas de su aspecto físico se sentían satisfechos, si tenía mucha importancia el arreglarse a su gusto, etc. Luego de que todos culminaron al responder las preguntas de la actividad se pasó a una ronda de reflexión de cómo era la actitud de cada uno ante cada pregunta de la actividad, la facilitadora motivó a que cada uno tomara conciencia de lo valiosa que era esa dimensión física y que la debían de cuidar, respetar, valorar y sobre todo aceptarse tal como eran.

CIERRE: Se propuso realizar un círculo para poder compartir las respuestas entre todos siempre y cuando respetando las respuestas de los demás compañeros; para ello se pidió voluntarios para que compartieran. La facilitadora realizó un comentario diciendo que ellos estaban en la adolescencia y que su cuerpo estaba siendo transformado, que no había por qué preocuparse por los cambios ni avergonzarse, sino que era un proceso normal de todos los seres humanos, que cada uno era responsable de su cuerpo y de la manera como lo cuidaba.

OBSERVACIONES: Al momento de compartir las respuestas los participantes manifestaron, en la mayoría las adolescentes, no estar a gusto con su apariencia ya que

deseaban ser más altas, más flaquitas, tener otro tipo de cabello, etc. Las respuestas de las cosas de su aspecto físico que más se sentían satisfechos algunos mencionaron: sus piernas, sus ojos, el cabello, su musculatura, etc. La facilitadora preguntó ¿por qué existen grandes discusiones con los padres por la ropa, el cabello o la pinta que llevan? Unos respondieron que no entendían la nueva moda, otros que lo hacían porque les querían y no deseaban que nada malo les pasara.

TEMA: Autoestima Física.

OBJETIVO:

- Promover en los participantes la toma de conciencia sobre la importancia de valorarse.

ACTIVIDAD 11: Lo que me gusta de mí.

MATERIAL: Una pelota de esponja pequeña.

DESARROLLO: Se llevó a cabo una dinámica formando tres equipos con el mismo número de participantes; el juego consistió en lanzar la pelota a la pared, y al momento de lanzarla dijeron qué parte de su cuerpo les agradaba; en una segunda vuelta expresaron algo positivo de su compañero de atrás.

CIERRE: La facilitadora preguntó a los participantes si quedaron dudas para poderlas resolver y no quedaron vacíos en el proceso, recalcando la importancia que cumplía la dimensión física y que por lo tanto solo quedaba aceptarse, cuidarse y valorarse; como complementación leyó la frase reflexiva: *“El aspecto externo es algo muy personal; todos podemos crear el nuestro”*

OBSERVACIONES: Los participantes hicieron las filas respectivas al momento de mencionar la parte de su cuerpo que le agradaba; unos señalaron: el cabello, el color de piel, la estatura, sus ojos, etc. Al momento de decir algo positivo del compañero de atrás mencionaron cosas como ser: su nariz, su tamaño, el color de ojos, su cabello, etc. Hubo algunos alumnos que no quisieron participar porque eran nuevos en la Unidad Educativa, como no conocían a sus compañeros se abstenían de opinar, y otros por

ciertas rivalidades; la facilitadora sugirió tratar de solucionar esas rivalidades entre ellos hablando y llegando a un acuerdo, realizando las pases.

SESIÓN 6

TEMA: Autoestima Física.

OBJETIVO:

- Promover la toma de conciencia en los participantes de su realidad corporal, logrando con ello la auto aceptación, sin tratar de imitar a nadie.

ACTIVIDAD 12: ¿Tiene motivos?

MATERIAL: Copias de la actividad, bolígrafos.

DESARROLLO: La facilitadora otorgó a los participantes la actividad ¿Tiene motivos? Pidiendo que leyeran la misma, de la cual los participantes opinaron la situación del personaje y respondieron el cuestionario correspondiente esto de manera grupal conformado por 5 personas. Al concluir el llenado del cuestionario, se sentaron en círculo para analizar las respuestas que brindaron los participantes, asimismo solicitó a algún voluntario/a otorgándole un pequeño tiempo para compartir sus respuestas u opiniones, se finalizó con la frase reflexiva del tema: *“Si quieres mejorar tu aspecto fisico, prepara un plan de ejercicios, higiene y alimentacion equilibrada. No conseguirás una belleza espectacular, pero sí un aspecto sano y limpio que te proporcionará seguridad y bienestar”*.

CIERRE: Se motivó a valorar más su cuerpo diciéndoles que deberían, por ejemplo: “alimentarse sano”, “dormir bien” “practicar algún deporte” y no descuidarse en su aspecto.

OBSERVACIONES: Los estudiantes al llenar el pequeño cuestionario pudieron reflexionar de manera grupal fomentando la cohesión entre ellos, se observó que cada uno aportaba con una idea y de ahí obtenían más opiniones para resolver el cuestionario, hicieron memoria de cómo se sintieron al comienzo de la pubertad y de

los cambios físicos que atravesaron o estaban atravesando, algunos con risas burlescas decían que crecían los órganos reproductores donde la facilitadora efectivamente les confirmo sin morbo, después pidió voluntarios para que compartieran sus respuestas.

SESIÓN 7

TEMA: Autoestima Física.

OBJETIVO:

- Promover la toma de conciencia en los participantes de su realidad corporal, logrando con ello la auto aceptación, sin tratar de imitar a nadie.

ACTIVIDAD 13: “El intercambio”

MATERIAL: Copias de la actividad, bolígrafos.

DESARROLLO: La facilitadora con la cooperación de los participantes leyó dos veces la actividad “El intercambio”: Ayer había un grupo de chicos y chicas hablando sobre su apariencia física y se oía decir:

- “A mí me gustaría tener el pelo más lacio y más largo”, decía una chica.
- “Pues a mí, me encantaría tenerlo rizado”, dijo otra.
- “Yo quisiera ser más alto”, añadió un chico.
- “Pues yo desearía ser un poco más delgada”, afirmó una tercera.
- “Lo que realmente deseo es ser un poco más guapo”, dijo otro.
- Un compañero que estaba en el grupo comento: “No sé por qué hay que preocuparse tanto por el físico, porque para mí no es muy importante”.

A manera de representarla teatralmente con los alumnos voluntarios. Luego procedió a brindar un lapso de tiempo para que pudieran responder la actividad; cuando los participantes acabaron, se inició con una dinámica para fomentar la participación, en la cual cada participante tomó un papelito envuelto que contenía las preguntas e iban respondiendo, concluida la dinámica recalcó que cada uno era especial, así como era.

CIERRE: Al finalizar la sesión se leyó una frase reflexiva: *“Eres huésped de tu cuerpo, acéptalo y quíérela. No envidies el de los demás”*, asimismo se pidió a los participantes que realizaran su propia conclusión de las actividades.

OBSERVACIONES: Los participantes efectivamente confirmaron que ese tipo de charlas o comentarios eran frecuentes entre sus amigos y compañeros, señalándose entre ellos y riéndose y diciendo que eran así. La facilitadora preguntó si era importante el físico, la mayoría dijo que no, que hay cosas mucho más importantes como la amistad, el cariño, buen humor, etc. Algo importante para destacar y que ellos mismos se dieron cuenta que el físico no lo era todo, sino que las demás dimensiones también tenían un valor importante.

SESIÓN 8

TEMA: Exposición teórica y dinámica “la autoestima en la familia”

OBJETIVO:

- Que los participantes reconozcan el valor de la familia.

ACTIVIDAD 14: Expresando mis sentimientos.

MATERIAL: Hojas bom.

DESARROLLO: Como aporte de la facilitadora, dio una exposición teórica sobre “la autoestima en la familia”, dijo que la familia era la principal influencia socializadora sobre el adolescente, explicándoles que esto significaba que la familia era el principal transmisor de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo, la familia moldeaba la personalidad del adolescente infundiéndole modos de pensar y actuar que se volvían habituales. Pero lo que los adolescentes aprendían de los padres dependía en parte del tipo de personas que eran los padres. Por ejemplo: los padres receptivos tendían a aceptar y anteponer las necesidades de sus hijos a las propias; en cambio los padres no receptivos solían rechazar las necesidades de sus hijos para anteponer las suyas.

Seguidamente repartió una hoja a cada uno para que pueda escribir dos cualidades positivas o algo que le gustaba de los otros miembros de su familia. Se comentó que los participantes necesitaban a sus padres o viceversa; asimismo pidió a los estudiantes que cerraran sus ojos e imaginaran lo que la facilitadora narró: “llegas del colegio y preguntas por uno de tus hermanos, se ha ido a vivir a otro país para siempre, dice tu mamá, en la noche vas a buscar a otro hermano y resulta que también se ha ido. El sábado buscas a tu papá para mostrarle una tarea, pero mamá dice que se ha marchado a trabajar muy lejos. En la tarde del sábado buscas a tu mamá y encuentras una nota de despedida”. Se brindó un tiempo para que imaginaran cada situación, permitiendo pequeños comentarios sin abrir los ojos, después se suspendió el ejercicio preguntando ¿qué sintieron?, ¿por qué es importante la familia para ellos?, ¿por qué ellos son importantes en sus familias? Y que meditaran en sus respuestas. La facilitadora dijo que cada uno era irremplazable, aunque nadie se lo diga. Porque sin cada uno de ellos, su familia sería diferente. Destacando que la familia era la unidad básica de su estructura social ya que el primer contacto con la gente era a través de la familia. Por medio de ella se aprendía a amar, a llevarse bien con quienes les rodeaban, a sentir que pertenecían a algo.

CIERRE: La facilitadora motivó a que tomaran consciencia sobre el valor de la familia y sobre el papel o rol que ocupaba cada uno en su familia.

OBSERVACIONES: Los participantes como era de costumbre se situaron en un círculo donde la facilitadora preguntó: ¿por qué es importante la familia para ellos?; voluntariamente una alumna quiso compartir su historia mencionando que sus padres eran separados y que su padre vivía lejos y que en la actualidad vivía con su hermano que era todo para ella y comenzó en llanto; la facilitadora le regaló un clínex e hizo que los demás reflexionaran sobre el valor de los padres ya que muchas veces se los tenía pero no se los respetaba, después otra alumna también quiso compartir su historia y dijo que a su madre le detectaron cáncer, entre lágrimas dijo a sus compañeros que valoraran más a sus madres porque uno nunca sabía lo que podía pasar el día de mañana, asimismo los demás participantes mencionaron que ellos admiraban y

valoraban a sus padres, su profesión u oficio que poseían como por ejemplo mencionaron: taxista, albañil, médico, profesor, contadora, policía, etc. Dijeron que si no fuera por el trabajo que tenían no tendrían ropa, no irían al colegio ni tendrían para comer.

SESIÓN 9

TEMA: “La autoestima en el colegio” exposición teórica.

OBJETIVO:

- Ayudar a los participantes a identificar, poseer y compartir sus capacidades personales.
- Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.
- Que los participantes adquieran recursos para la autodefensa ante situaciones en las que se puede poner en peligro su integridad.

ACTIVIDAD 15: Importancia y valoración de la escuela.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Se habló sobre la importancia de tener buenas notas en el colegio, se escuchó algunas opiniones al respecto y se continuó dándoles una pequeña charla teórica:

El colegio es un espacio de encuentros y también de desencuentros: Encuentros porque permite la interrelación entre pares hombres y mujeres, donde comparten las mismas inquietudes y búsquedas. Desencuentro porque en la misma también podía sufrir muchas heridas la autoestima de cada uno, por ejemplo: las calificaciones y abuso de poder de algunos educadores.

Calificaciones y autoestima: Se explicó que, si bien los resultados académicos eran importantes en la educación, no era conveniente centrarse en ellos, debían valorar más el esfuerzo realizado y el trabajo bien hecho que los resultados en sí mismos, impidiendo así la obsesión por las notas. Una sobrevaloración de las calificaciones

podía dañar la autoestima considerablemente ya que se estaría exigiendo por encima de sus capacidades y toda su vida estaría centrada en los estudios, incluido su tiempo libre.

Buscar los puntos fuertes y desarrollarlos: Todos los adolescentes tenían la capacidad de brillar en algún área (literatura, matemáticas, educación física, etc.) se motivó diciendo que ellos son capaces de superarse en lo que son buenos ya que todos poseían habilidades diferentes.

Tener expectativas realistas: Se explicó que era importante fijar normas altas para los adolescentes. Pero cuando se pedía que logaran lo imposible, los adolescentes dejaban de esforzarse. Se recordó que así crecerían más de forma bio-psico-social, y que habría personas como por ejemplo sus padres/amigos que estarían ahí para ayudarlos.

Tener paciencia: Se dijo que muchos adolescentes necesitaban el don del tiempo para desarrollar la madurez que les permitiría terminar la tarea y los deberes domésticos con la más mínima supervisión. Se habló sobre la paciencia, ya que muchas de las personas actuaban sin pensar y luego se arrepentían, tal vez por haber dicho algo que no querían. La facilitadora dio a conocer la importancia sobre la identificación, “posesión” y el compartir las capacidades que uno tenía (los talentos o logros) como aspectos personales con los amigos o compañeros.

CIERRE: En síntesis, se brindó algunos minutos para que puedan reflexionar sobre las cosas buenas que el colegio les ofreció hasta el momento y no solo centrarse en las cosas negativas.

OBSERVACIONES: Los participantes mencionaron que el colegio era como su segundo hogar porque encontraron buenos amigos que se preocupaban por ellos, pero algunos se mostraron disconformes con el trato de algunos profesores; según ellos mencionaban que poseían trato especial con algunos compañeros y que con ellos los profesores eran injustos y les reclamaban y llamaban la atención sin motivo alguno o simplemente que no tenían paciencia para la explicación de ciertas materias que resultaban más difíciles para su comprensión.

TEMA: “la autoestima en el colegio”

OBJETIVO:

- Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.

ACTIVIDAD 16: El ovillo de lana.

MATERIAL: Un ovillo de lana.

DESARROLLO: Como aporte de la facilitadora, para la realización de esta actividad pidió a los adolescentes que formaran un círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tuvo la facilitadora y lo lanzó a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dijo en voz alta: “**Me llamo Doris y quiero ofrecerles mi** buen sentido del humor (una cualidad personal positiva)”. Quien recibió el ovillo dijo su nombre y una cualidad positiva que quiso ofrecer al grupo. Cuando terminó lanzó el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quedó más o menos tenso (sin llegar a tocar el suelo). Cuando todos recibieron el ovillo quedó formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Se mencionó que era importante tener en cuenta que:

- No podían lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.
- Que había que tener agilidad. Que no había que pararse a pensar profundamente cuál de sus numerosas cualidades ofrecer al grupo, sino cualquiera que imaginasen que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.
- Si alguna persona se quedaba bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se podía invitar a otro del grupo que lo conociera, a que la dijera.

CIERRE: La facilitadora los motivó a que no se quedaran callados, sino que participaran de las actividades sucesivas, seguidamente procedió a que recordaran la actividad y qué cualidad destacaban de ellos como, por ejemplo: su carisma, honestidad, responsabilidad, amistad, etc. Y que la valoraran ya que eso les diferenciaba de los demás y los hacía especiales por ser únicos.

OBSERVACIONES: La mayoría se mostraron entusiasmados y con cierta curiosidad con esta actividad ya que querían saber qué cualidad se atribuiría su compañero y así conocerse más aún entre ellos mismos.

SESIÓN 10

TEMA: “la autoestima en el colegio”

OBJETIVO:

- Que los participantes adquieran recursos para la autodefensa ante situaciones en las que se puede poner en peligro su integridad.

ACTIVIDAD 17: La acusación misteriosa.

MATERIAL: Hojas bom, bolígrafos.

DESARROLLO: La facilitadora procedió a explicar a los alumnos el desarrollo de la actividad con las siguientes palabras: Cada alumno/a va a recibir una tarjeta en la que deberá escribir una acusación, de no más de cinco líneas, sobre la conducta y las actitudes de un/a alumno/a imaginario. No debían anotarse explicaciones ni argumentos, tan solo se debían describir los hechos.

Las acusaciones podían referirse a, por ejemplo: Relaciones con los compañeros, los estudios, los amigos y amigas, los profesores, padres y otros familiares, en la forma de vestir, la forma de ser, etc.

Una vez que la tarjeta destinada a la acusación fue completada por todos los/las alumnos/as, se recogió todas las tarjetas, la facilitadora las mezcló, y entregó una tarjeta, al azar, a cada uno de los alumnos del grupo. Una vez entregadas las tarjetas, dirigiéndose al grupo señaló que cada uno de los participantes debía rellenar el espacio de la tarjeta dedicado a la defensa. Para ello, utilizaron todos los argumentos que encontraron a su disposición.

Por ejemplo:

- **ACUSACIÓN:** No te esfuerzas nada en los estudios. Como sigas así, conseguirás sacar las peores notas de tu vida. Eres la persona más vaga que he conocido.
- **DEFENSA:** Esto de lo que se me acusa no es verdad. Estudio tres horas diarias. Además, estoy siguiendo un curso de guitarra que requiere esforzarme aún más. Y, por si fuera poco, en la anterior evaluación he sacado muy buenas notas.

La facilitadora dijo que cuando hayan completado todas las partes de la tarjeta destinada a la defensa, todos se colocarían en círculo. En esa posición, comenzó un alumno/a al azar y leyó en voz alta la acusación del compañero de la izquierda, acto seguido, este último, recuperó su tarjeta y leyó de forma enérgica su defensa. Se siguió con ese procedimiento hasta que fue leída la defensa del último compañero.

CIERRE: Después de realizar la actividad, la facilitadora modeló un debate, en el que los alumnos hablaron del desarrollo de la actividad.

Algunas preguntas que animaron el debate fueron las siguientes:

- ¿Qué les pareció la actividad?, ¿Encontraron las acusaciones muy duras?, ¿Qué conclusiones podríamos sacar del desarrollo de esa actividad?

OBSERVACIONES: Para algunos de los adolescentes no fue difícil realizar esta actividad ya que manifestaron sentir que sus padres y profesores no estaban contentos con ellos, ya sea por la ropa que usaban, por sus notas, por cómo hablaban; la facilitadora recomendó que ellos son libres de expresarse como les agradara, pero siempre teniendo en cuenta que sus padres y profesores querían lo mejor para ellos y podía ser que parezcan duros y que no entiendan pero lo hacían porque los apreciaban y cuidaban.

SESIÓN 11

TEMA: Exposición teórica de las fases para para construir la autoestima.

OBJETIVO:

- Conocer las fases para construir la autoestima.

ACTIVIDAD 19: Reflexión.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Como aporte de la facilitadora con esta exposición se pretendió explicar las siguientes fases para la construcción de la autoestima:

Autoconcepto: Se explicó que esto implicaba que la persona sea consciente de sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, creencias, etc. Para no conducir a la persona hacia el engaño personal.

Autoaceptación: Significaba valorarse a través del auto conocimiento, reconociendo las propias potencialidades y carencias, comprometiéndose consigo mismo a superarlas.

Aceptarse a uno mismo, era más que reconocer o admitir algo, era experimentar plenamente las emociones deseadas y no deseadas.

Aceptarse como seres valiosos y únicos con cualidades y limitaciones, aceptando los sentimientos y la identidad propia.

Autorespeto: Significaba considerarse digno/a de ser feliz porque el comportamiento de la persona estaba de acuerdo con su sistema de valores experimentando el control sobre su propia vida.

Autovaloración: Implicaba que las personas guiaran su vida según sus propios valores y sentimientos íntimos porque los consideran importantes.

Autosuperación: Significaba esforzarse para conseguir las propias metas, las metas que cada persona se fijaba, le exigía desarrollar potencialidades para vigorizar su vida.

CIERRE: Se concluyó recalcando que era importante conocer cada concepto disertado como parte del conocimiento hacia uno mismo.

OBSERVACIONES: Se pudo observar cierto desconocimiento hacia algunos de los conceptos como ser: Auto concepto y auto superación ya que estas palabras se hacían desconocidas, para ello se explicó nuevamente para que no existieran dudas.

TEMA: Claves para elevar la autoestima.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD 20: Lista de fortalezas.

MATERIAL: Marcador grueso, pizarra, hojas bom y bolígrafos.

DESARROLLO: Se pidió a un estudiante que escribiera en la pizarra la lluvia de ideas que dictaron sus compañeros sobre posibles cualidades y habilidades de los adolescentes, teniendo en cuenta características de las cinco dimensiones (física, racional, emocional, social y trascendente). La facilitadora animó a los estudiantes a dar cualidades de las dimensiones que se estaban olvidando. Se completó la lista con cualidades que ellos consideraban importantes. Posteriormente se pidió un ejercicio de forma individual donde llenaron “Lista de habilidades y cualidades” podían utilizar las que estaban en la pizarra y otras que se les ocurriesen, seguidamente se solicitó que esa hoja la guardaran para después pegar o colgar en su armario o habitación.

Asimismo, se pidió que hicieran una lista de los tres últimos logros del mes que le hayan hecho sentir orgulloso.

Después del ejercicio la facilitadora señaló consejos prácticos para la fijación de metas explicándoles que una vez que supieran que su meta era realista, deberían hacerse las siguientes preguntas: **¿Qué debo hacer?, ¿cómo lo haré?, ¿cuándo lo haré?**, poniendo un ejemplo: ser basquetbolista, los estudiantes discutieron el qué, el cómo y el cuándo. El cuándo debía incluir un horario, si se practicaba 5 min diarios de basquetbol, seguramente no se lograría el objetivo, pero si se practicaba 5 horas diarias, interferiría con otros objetivos. Los alumnos se dieron cuenta que durante todo el día uno se estaba fijando metas y alcanzando pequeños logros diariamente. Se señaló que

había metas a corto plazo (cambios posibles de lograr en un tiempo relativamente corto) y metas a largo plazo (más difíciles de obtener), se animó a que no temieran al fracaso y que vieran lo bueno de cada fracaso o retroceso, que percibieran cada fracaso como una pequeña victoria en vez de una derrota. Porque el fracaso era necesario para el proceso de aprendizaje. Recalcando que el paso final para convertir el fracaso en éxito, era dar el salto, asimismo el miedo era el obstáculo que impedía intentar las acciones que los llevarían a grandes éxitos.

CIERRE: Se concluyó incentivando a valorar más sus habilidades, potencialidades y cualidades ya que eso les hacía únicos y que no solo se concentraran en las debilidades o falencias ya que nadie podía realizar todas las cosas al 100% sino que siempre habría cosas que les saldrían mejor que otras.

OBSERVACIONES: Para la mayoría de los participantes fue un poco difícil realizar esta actividad, ya que resultaba difícil pensar en las cualidades y habilidades que poseían, por ello la facilitadora animó a que pensarán en las cualidades que le hacían diferente a los demás como, por ejemplo: ser responsables, llegar puntuales, ser sinceros, tener bonitos ojos, lindo cabello, etc.

TEMA: Claves para elevar la autoestima.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD 21: El árbol de los logros.

MATERIAL: Hojas blancas y lápices.

DESARROLLO: Se pidió a los participantes elaborar una lista de todos los logros que habían conseguido hasta el momento. Daba igual si esos logros eran grandes o pequeños, lo importante era que se sintieran orgullosos de haberlos conseguido. Se alentó a hacer una lista lo más larga posible.

Cuando ya tuvieron la lista, se indicó que dibujaran un “árbol de los logros”, pidiéndoles realizar un dibujo grande, que ocupara toda la hoja; asimismo que

dibujaran las raíces, las ramas y los frutos. Se motivó a realizar raíces y frutos de diferentes tamaños y que en cada una de las raíces debían ir colocando una de sus habilidades o potencialidades (los que apuntaron en la primera lista). Si consideraban que ese valor era muy importante y que sirvió para lograr grandes metas, se dijo que lo colocarán en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha tenido mucha influencia, se colocará en una de las pequeñas.

En los frutos fueron colocando de la misma manera sus logros (los apuntados en la segunda lista). Pusieron sus logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Una vez que lo tuvieron acabado, lo contemplaron y reflexionaron sobre él. Se señaló que, si querían, podían enseñárselo a alguien de confianza para que le ayudara a añadir más raíces y frutos que él hubiera visto en él/ella. Posteriormente se brindó un tiempo para reflexionar sobre sus logros y cualidades positivas, asimismo analizar la imagen que tenían de sí mismos y se centraron en las partes positivas.

CIERRE: Se recordó la importancia de meditar cada uno en las cualidades positivas que poseía y que le hacía diferente a los demás y valorar los logros tanto pequeños como grandes que lograron hasta el momento.

OBSERVACIONES: La mayoría de los participantes se mostraron entusiasmados al dibujar en tanto que otros decían no poder dibujar ya que no era su talento; la facilitadora señaló que no sería evaluada la estética sino el contenido del árbol, al finalizar se sorprendieron de la cantidad de cualidades que poseían y todas las cosas importantes que consiguieron en su vida.

SESIÓN 12

TEMA: Claves para elevar la autoestima.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD 22: Motívate y anímate.

MATERIAL: Ninguno en especial.

DESARROLLO: La facilitadora animó a que ellos comenzaran dándose mensajes que les mantuvieran en la ruta hacia la que quisieran llegar (metas y sueños). Que se feliciten por un buen ejercicio o por haber hecho la tarea antes del tiempo previsto, que se motiven y animen con frases: ¡puedo hacerlo!, ¡soy capaz!, se alentó a tener una actitud positiva, para que cultivaran una personalidad y una apariencia física agradable porque una persona agradable era educada y respetuosa con los demás. Se motivó a que intentaran sonreír, aunque no tuvieran ganas; porque una sonrisa era contagiosa, otras personas comenzarían a sonreírle esto no se trataba de no ser sinceros, sino de una técnica simple para mejorar la actitud hacia uno mismo.

CIERRE: Se finalizó diciéndoles que siempre pensarán de manera positiva en las cosas que fueran a realizar, teniendo en cuenta sus habilidades y que si hubiera una cosa en la que no eran muy capaces, no se dieran por vencidos y se esforzaran un poco más para poder realizar lo que ellos desearan.

OBSERVACIONES: Los participantes mencionaron que sus compañeros no tenían la capacidad para motivar porque cada vez que un compañero se equivocaba le tildaban de burro, zongo, opa, y otros sinónimos más. La facilitadora explicó que decir esas cosas lastimaba a las personas, pidió que hicieran memoria sobre los sentimientos de inferioridad (Lo que dicen los demás y lo que pienso yo de mí) que influían en cómo se sentía la persona. Se expresó que reflexionaran si eran personas que contribuían al bienestar o que dañaban a los demás.

TEMA: Claves para elevar la autoestima.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD 23: Actividades que me gustan.

MATERIAL: Hojas bom y bolígrafos.

DESARROLLO: Se alentó para que formen parte de una actividad recreativa, para que alejaran su mente de los problemas, por ejemplo: leer un libro, pasar el rato con los amigos o familiares, practicar una afición, un deporte o un juego. Se otorgó una hoja a cada uno y se pidió que llenaran una lista de actividades agradables, por ejemplo: jugar fútbol, practicar natación, pintar, dibujar, etc. recordándoles que al menos cinco actividades debían ser fáciles de realizar. Se motivó a que los adolescentes ocuparan su tiempo libre en hobbies que fueran de beneficio para su persona y no así que les hicieran daño o fueran perjudiciales.

CIERRE: Se animó a que no se quedaran sin hacer nada, sino que buscaran algo que les interesara aprender, algo que les apasionara y que no estuvieran de ociosos.

OBSERVACIONES: La facilitadora preguntó cuántos de los participantes practicaban algún deporte, y los que practicaban levantaron las manos y expresaron el tipo de deporte que realizaban, unos dijeron, por ejemplo: fútbol, basquetbol, natación, vóley, etc. se alentó a que siguieran practicándolos y si era posible aprendieran uno nuevo.

TEMA: Claves para elevar la autoestima.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD 24: Minimizando el impacto de los mensajes negativos.

MATERIAL: Hojas bom y bolígrafos.

DESARROLLO: Posteriormente se animó a que se ocuparan por aprender algo útil que nutriera su mente ya que eso les haría ser más interesantes y se conocerían más a sí mismos. Se explicó que, si se dedicaban todos los días una hora a una cosa específica, llegarían a ser muy buenos en lo que se propusieran (se harían unos expertos). Por ejemplo: querer ser un gran futbolista, requería de tiempo, entrenamiento y una dieta saludable. Si querían ser los mejores tendrían que seguir paso a paso estos requisitos.

Posteriormente se pidió a los adolescentes que pensarán en algo que les disgustara de ellos; y si podían cambiarlo se alentó a que lo hicieran, pero si no se podía, se motivó a que se concentraran en sus fortalezas, cualidades y habilidades propias.

Consecutivamente se indicó que ellos podían minimizar el impacto de los mensajes negativos, por ejemplo, de libros, televisión, “amigos” u otras personas. Se dijo que si alguien contribuía a que se sintieran mal o le bajaran el ánimo, ellos debían tratar de no frecuentarlo, o bien, si era posible, confrontarlo pidiéndole que no hiciera o dijera cosas que le bajaran la autoestima, pedirle que mejor le ayudara a construir y no a destruir su autoestima.

Se explicó que con frecuencia las imágenes presentadas por los publicistas podían hacerles sentir inferiores y que esa era la estrategia para llevarlos a comprar un producto. Para ilustrar este punto, se llamó a varios alumnos voluntarios al frente, seguidamente se mostró varios anuncios de revistas y TV, y se preguntó cómo se sintieron, asimismo la facilitadora pidió que completaran esta frase: Yo no soy suficientemente..... a menos que.....

Por ejemplo: **Yo no soy suficientemente** bonita **a menos que** utilice asepsia.

Luego se preguntó si es cierto y por qué. Se abrió un espacio para que pudieran expresar sus ideas al respecto.

Posteriormente se animó a que construyeran la autoestima en otros, a pasar más tiempo con los demás, a descubrir sus habilidades y sus fortalezas. Porque para sentirse bien, tendrían que hacer el bien a los demás. Teniendo en cuenta todo lo que ya recibieron (cosas buenas) y pensar cómo compartirlo con los demás. Porque era la oportunidad de llevar alegría, cariño, amor y conocimiento a otros que carecían de todo, por ejemplo: en labores sociales o religiosas.

CIERRE: Para reforzar los conocimientos se hizo una retroalimentación sobre el impacto de los mensajes negativos y si los estudiantes no lograron comprender algo para poder volverlo a explicar y no quedaran vacíos en el proceso de aprendizaje para lograr que comprendieran los estereotipos que mostraba la televisión y que tuvieran

herramientas para no caer en los mensajes negativos que eran mostrados por medio de publicidades.

OBSERVACIONES: Los participantes mencionaron que evidentemente la televisión mostraba a gente bonita que consume o compra cierto producto, como labiales, ropa a la moda, perfumes, etc. pero la facilitadora explicó que eso solo era para hacer publicidad para que ellos accedieran a ese producto; se recomendó que no se dejaran impresionar solo por imágenes.

TERCER MOMENTO DEL PROGRAMA

SESIÓN 13

TEMA: A veces digo sí, queriendo decir no (Presiones de grupo).

OBJETIVOS:

- Ser conscientes de que todos estamos sometidos a presiones.
- Aprender a distinguir la presión positiva de la negativa.
- Tener las herramientas necesarias para manejar las presiones.

ACTIVIDAD 25: Inflando el globo.

MATERIAL: Globos.

DESARROLLO: Para introducir el concepto de presión, se pidió a un voluntario para que inflara un globo sin hacerle un nudo. Y se preguntó ¿qué sentiría el globo si estuviera vivo?, respondieron que “sentiría presión”, se preguntó ¿qué opciones habría para que se liberara de esa molesta presión? del cual no era su estado natural; después de escuchar algunas respuestas, se pasó a demostrar algunas opciones: primero desinflarlo suavemente que es el manejo adecuado de la presión, segundo inflarlo nuevamente y hacerle un nudo si el globo no sabía manejar la presión y se dejaba afectar se hacía daño. Posteriormente se preguntó: ¿Qué son las presiones?, ¿los seres humanos son presionados?, ¿los padres, los profesores, los presidentes reciben presiones?, se preguntó y dijo que levante la mano el que conocía a alguna persona que

nunca había sido presionada o se había dejado presionar. Era importante que los alumnos tomaran una decisión en ese momento sobre si habían sido presionados o no. Algunos de ellos estaban convencidos de que jamás se dejaron presionar; como se verá más adelante, este es el primer paso para manejar las presiones. Posteriormente se procedió a una explicación de qué son las presiones: “las presiones son ejercidas sobre nosotros por los grupos de “amigos” que tratan de hacer pensar o actuar de cierto modo”. Se preguntó si ¿todas las presiones nos hacen daño y son negativas? Se abrió una pequeña discusión pidiéndoles ejemplos. Se anunció que la facilitadora les enseñaría varias maneras de defenderse de las presiones negativas, pero que dejarse influenciar positivamente para crecer y madurar era muy bueno.

CIERRE: Se alentó que supieran cuál es el concepto de presión para tomarla en cuenta cuando alguien quisiera ejercer contra él/ella y saber cómo reaccionar.

OBSERVACIONES: El/la voluntario/a con cierto temor a que el globo reviente se sintió presionado por los comentarios de sus compañeros que decían que si lo rompía compraría otro quedando expectantes los demás estudiantes si el globo se iría a romper o no, se señaló que no importaba si se rompía, sino que se concentraran en ese efecto de apretar y comprimir el globo.

TEMA: Presiones positivas y negativas

OBJETIVOS:

- Aprender a distinguir la presión positiva de la negativa.
- Tener las herramientas necesarias para manejar las presiones.

ACTIVIDAD 26: Presiones que enfrento como adolescente.

MATERIAL: Hoja bom, bolígrafo.

DESARROLLO: Se realizó una explicación, diciendo que la presión de grupo funcionaba de diferentes maneras, una era afectando las tendencias culturales y la moda que va y viene. Por ejemplo, la moda de los pantalones chupines rotos o con parches, blusas floreadas, etc. Se explicó que otra forma de presión de grupo ocurría dentro de

ellos mismos; que actuaba como motivación para que los demás se comportaran como ellos quisiesen. Impulsando a hacer algo para que les aceptaran, para caerles bien y que no los dejaran de lado. Se dijo que la presión que se ejercía mediante los medios de comunicación o de los amigos con frecuencia era un mensaje oculto. Por decir así si sus amigos decían: “si no usas mi marca de pantalón, no serás mi amigo”. Se explicó que la presión física generalmente no se usaba ya que a nadie le pegaban por tener unos zapatos pasados de moda. Se señaló que la presión generalmente se ejercía con una mirada, un comentario o un gesto que hacía que uno se preguntara: ¿Qué pasa?, ¿Qué me miran?, y que a veces la presión podía ser más explícita, como un chiste o la burla. Se pidió a los alumnos que pensarán y escribieran un lema personal, una frase positiva que los fortaleciera y reafirme en los momentos en que se sintieran presionados. Por ejemplo: “soy libre”, “tengo derecho a decir no”, “yo importo”, “yo valgo” se motivó a que se dijeran esas frases a sí mismos cada vez que se sintieran presionados negativamente. Se explicó que durante la adolescencia uno tenía mayor conciencia de tres aspectos de la naturaleza humana:

- Necesidad de amar y ser amado.
- Afán de independencia.
- Afán de ser aceptado (especialmente sobre el atractivo físico).

Se explicó que estas necesidades, deseos y sentimientos influían en la forma cómo la presión de grupo les afectaba. Si uno no se sentía amado o poco atractivo, era más vulnerable a la presión de grupo recalando que era importante valorarse y darse mensajes positivos, ya que a veces las presiones eran más internas, que ejercidas por los demás, por ejemplo, cuando se pensaba: ¿Qué dirán de mí?, “me toco decir que sí”, etc. Se explicó que a medida que se iba madurando, se empezaba a entender las diferencias entre la presión de grupo y la presión interna, asimismo que no se podía evitar el hecho de que el grupo con él se asociaran afectando en la actitud, comportamiento y en quienes eran, por ello era muy importante que antes de buscar aceptación supieran cuáles eran los valores y metas de cada uno. Una vez sabido eso

se podría escoger amigos que apoyaran y ayudaran a sacar el máximo potencial de cada uno, asimismo respetando el modo de pensar y actuar de cada uno.

Posteriormente se explicó la diferencia entre las presiones positivas (la influencia de apoyo que un individuo o grupo ejerce), recalcando que era bueno dejarse influenciar por las presiones positivas ya que las mismas daban la oportunidad de ser humilde, aceptando que su influencia podía hacerles mejores y las presiones negativas (la influencia que ejerce un individuo o grupo que se opone a sus valores y/o amenaza el logro de tus metas) que sería todo lo contrario, se expuso que la presión negativa exigía una respuesta. Para ello se debía saber tomar la decisión correcta cuando se enfrentaría a la presión, y por lo tanto esto dependía del conocimiento que se tenía de uno mismo: lo que era importante para ellos, aquello en lo que creían y lo que querían llegar a ser. Se recalcó que es un verdadero reto resistirse a presiones negativas, y más cuando venía de amigos que realmente querían. Se dio ejemplos de presiones negativas como ser: drogas, cigarrillos, maldecir, usar un vocabulario vulgar, desobedecer a los padres, hacer trampa en los exámenes, no ir a clases, etc. Después se procedió a repartir papeles en blanco para que cada uno escribiera sus propias presiones positivas y por el otro las negativas. Esto sirvió a la practicante para conocer mejor a los adolescentes y a su entorno.

CIERRE: Se finalizó reflexionando sobre los amigos que tenían, si cumplían con las características de buenos amigos o que solo les manipulaban o usaban a su conveniencia y si era esa la situación se animó a que tomaran consciencia y hablar de aquella situación con sus “amigos” para que respetaran su decisión cuando dijeran que no, o alejarse de aquellas amistades que no les hacían bien.

Se animó a que conocieran sus propios valores; asimismo a saber cómo decidir en una situación dada conociendo sus propios gustos, disgustos, necesidades personales y qué era lo verdaderamente importante para ellos.

La facilitadora motivó a apoyarse en personas confiables como ser los adultos ya que se dijo que poseían más experiencia y que la misma ayudaba a responder a las situaciones nuevas con madurez y no solo a reaccionar basados en los sentimientos y

que ellos se podían beneficiar del conocimiento y la experiencia de los adultos que confiaban.

También se incentivó a que asumieran la responsabilidad de sus propias decisiones, se dijo que cuando se tomaba una decisión, la opción elegida traía consecuencias y resultados acompañados de responsabilidades. Por ejemplo, si alguien decidía faltar a clases e ir al internet, traía consecuencias negativas y solo quedaba aceptar con madurez las consecuencias que podían ser difíciles, especialmente cuando se descubría demasiado tarde que se tomó una mala decisión. Se expresó que cada uno era responsable ante sí mismo, ante los demás y ante la sociedad.

OBSERVACIONES: Los participantes a través del avance de sesión pudieron identificar que estaban siendo presionados por sus amigos y se mostraron sorprendidos porque no sabían que estaban siendo presionados, expresaron que hacían cosas que muchas veces no querían realizarlas, pero por seguir manteniendo ese vínculo de amistad aceptaban realizar cosas que iban en contra de sus valores.

TEMA: Manejo de la presión negativa.

OBJETIVO:

- Tener las herramientas necesarias para manejar las presiones.

ACTIVIDAD 27: “Los amigos, las drogas y tú” (Presiones de Grupo)

MATERIAL: Computadora y proyector.

DESARROLLO: Se analizó junto con los participantes qué tipo de presión percataron en el video y cómo actúan las personas que se dejaban presionar de manera negativa. Seguidamente la facilitadora explicó que para manejar la presión negativa lo primero que debían hacer era reconocer que estaba siendo presionado. Se preguntó algunos signos o pistas que identificaban a un presionador negativo: ¿Cómo actúan los que presionan negativamente? Respondieron que:

- Amenazaban con que no seguirán siendo sus amigos, si no hacen lo que ellos querían.

- Hacían sentir a los demás culpables y trataban de hacerle responsable de su problema.
- Se burlaban y le retaban para que haga lo que ellos querían.

CIERRE: Se motivó a que escogieran de manera adecuada a las personas que consideraban amigos, ya que algunas veces la apariencia de la gente engañaba y se acercaban a los demás solo por interés y no por amistad. Asimismo, que reconocieran que su vida recibía influencias positivas de personas y eventos que les hacían ser lo que eran. Por ejemplo, los padres, los profesores, guía espiritual y los buenos amigos influían constantemente ayudando a tomar decisiones; señalando lo que tenía valor para la vida y por cuáles metas luchar.

OBSERVACIONES: Algunos de los participantes murmuraban y se apuntaban entre sí, diciendo ahí está X persona, indicando que era un presionador negativo, comenzaron a reírse; la facilitadora intervino diciendo que tomaran atención al video y que identificaran qué; tipo de presión era.

TEMA: Manejo de la presión negativa.

OBJETIVOS:

- Identificar las situaciones de presión.
- Tener las herramientas necesarias para manejar las presiones.

ACTIVIDAD 28: ¿Qué haría sí.....?

MATERIAL: Tarjetas unas marcadas con la palabra “SITUACION” y otra con la palabra “ESTRATEGIA”.

DESARROLLO: Se dividió la clase en pequeños grupos, cada grupo necesitó un líder para que presione, una persona que fue presionada, 2 o 3 seguidores del líder. El líder del grupo escogió al azar una tarjeta de “SITUACION” y la persona que sería presionada, escogieron al azar una tarjeta de “ESTRATEGIA”. Cada grupo tuvo que improvisar su situación de la manera como creyó que pueda ocurrir en la vida real.

SITUACIONES

Los ejemplos dependerán de si son grupos mixtos, grupos de niñas o grupos de niños

- Ir a algún lugar donde no quieres ir.
- Aprender a fumar un cigarrillo.
- Hacer trampa en el examen.
- Probar drogas: Marihuana.
- Decir apodos molestos a la gente.
- Maldecir, usar palabras vulgares.
- Ver una película pornográfica.
- Tomar alcohol.
- Llegar más tarde de lo permitido.

ESTRATEGIAS

- Solo di no. Sin explicación.
- Di no y ofrece una explicación. Tú no crees que sea una buena idea, no estás de acuerdo con ellos por las consecuencias que trae.
- Haz un cumplido a la persona, anímala. Argumenta que es maravillosa como es y que no necesita comprobar nada.
 - Ignora la presión.
 - Cambia el tema. Enfoca la atención en otro asunto.
 - Retírate con prudencia del grupo o situación.
 - Sugiere otra actividad. “¡Tengo una idea mejor!”.
- Inventa una excusa. Usa tu sentido del humor. “Mi madre me mataría y prefiero continuar viva otro par de años.”
- Resiste la presión en forma de chiste. Esto distrae a tu amigo y al mismo tiempo lograrás que la presión sea menor.
- Actúa con gran sobresalto “¡no puedo creer que me estés pidiendo...!”.
- Devuelve el desafío “¿qué no estudiemos para el examen? ¡A que no eres capaz de quedarte conmigo estudiando hasta terminar!”.

- Se animó a los participantes a que creyeran en sí mismos. Porque una autoestima positiva ayudaba a tener la valentía para decir “no” a un amigo.
- Mantener el compromiso con sus valores, su salud, su familia y dejar bien en claro estos valores con sus amigos, no solo de palabra sino de obra o hecho.
- Tomar la decisión de antemano. Decidirse a decir “no” antes de que la situación surja.
- Ensayar a decir “no”. Usar un espejo o su imaginación; encontrar la estrategia que encajara en la situación.
- No tener miedo a ser rechazado. Entender que la persona que presiona también busca aceptación. Dejarle saber que no se le estaba rechazando a ella, sino a su sugerencia, y si era un verdadero amigo tendría que respetar sus sentimientos, sus valores y su individualidad.
- Escoger amigos con valores e intereses similares a los suyos. Porque daba gusto estar con personas que pensarán igual o similar a uno mismo.

CIERRE: Se dio paso a algunas preguntas que surgieron para poder retroalimentar algunos temas que no habían quedado bien claros o inconclusos para lograr que los estudiantes comprendieran en cabalidad el tema expuesto y reconozcan que hay diferentes herramientas o estrategias para manejar las presiones negativas y ser asertivos al momento de dar sus opiniones.

OBSERVACIONES: Para poder realizar la improvisación de cada situación se dividieron los grupos por filas y se salió al patio a realizar la actividad ya que en el curso no se contaba con el espacio suficiente. Cada grupo escogió a su agrado la situación que actuaron.

SESIÓN 14

TEMA: Claves para manejar mis emociones.

OBJETIVOS:

- Aprender a reconocer las emociones como algo natural, legítimo y controlable.
- Identificar la importancia del autocontrol para lograr cualquier meta de la vida.

ACTIVIDAD 29: Emociones ¿qué son?

MATERIAL: Tarjetas de cartulina, bolígrafos, láminas de personas que representen una emoción.

DESARROLLO: Se entregó a los participantes, una tarjeta pequeña en blanco y se pidió que cerraran sus ojos e imaginaran mientras la facilitadora relató diferentes sucesos, donde las mismas generaron una emoción. Por ejemplo:

ALEGRÍA: Se indicó que se estaba acabando el año, y que estudiaron mucho para un examen final y estaban esperando su nota. Se dijo ¡Tú nota fue excelente! y, además, ¡hoy sales a vacaciones! Se pidió que escribieran en la tarjeta qué sintieron y cómo lo expresarían.

RECHAZO: Se dijo que imaginaran que estaban jugando con unos primos o amigos. Ganaron muy seguido el juego a un primo o amigo le dio rabia y convenció a los demás para que no jugaran contigo. Se pidió que escribieran lo que sintieron y cómo lo expresarían.

RABIA: Lo propio para esta actividad se dijo que imaginaran que estaban en su casa comiendo un helado, lo dejaban un momento para ir por unas galletas y al regresar veían a su hermanito con la mano llena de tierra metida en el vaso donde pusieron su helado. Se pidió que escribieran qué sintieron y cómo lo expresarían.

AGRADECIMIENTO: Asimismo se pidió que imaginaran que estaban llegando al colegio y a la hora de pasar clases se daban cuenta que no trajeron sus bolígrafos y un compañero le ofrecía algunos bolígrafos suyos. Se dijo que escribieran qué sintieron y cómo lo expresarían, pidiéndoles que guardaran lo que anotaron. Seguidamente se mostró láminas con personas que estaban representando una emoción, para que la identificaran. Se preguntó: ¿Qué entienden por emociones?, ¿Cuáles emociones han sentido hoy? y ¿qué sucede cuando las emociones los manejan? se dio un pequeño espacio de discusión. Seguidamente se prosiguió con una explicación de las emociones

y sentimientos, se expuso que las emociones se diferencian por la intensidad y la duración que suele estar acompañada de una respuesta corporal, recalcando que la emoción era “pasajera, intensa pero que solía pasar con rapidez, porque era más superficial”. En cambio, los sentimientos eran más profundos, y no desaparecían tan fácilmente. Se explicó que nadie nos enseñaba a sentir emociones, estas estaban impresas en nuestra naturaleza. Por ejemplo, se dijo que el bebé recién nacido llora, y llora muy fuerte, sin que nadie le haya enseñado, ni le hayan dicho bebe llora. Entonces ¿por qué llora un bebé? Se explicó que probablemente por temor, al pasar de un ambiente seguro a un medio inseguro, mientras se adapta al medio, luego llora por hambre, por frío, por calor, por sueño, etc. Porque era su único medio de comunicación. Se aclaró que toda emoción tiene una razón de ser, una finalidad. Como, por ejemplo: el temor nos protegía, la ira nos inducía a la destrucción o hacia la mejora, la alegría nos llevaba a repetir. Algunas emociones se combinan y combinadas llevaban a una nueva emoción. Por ejemplo, la esperanza y la alegría combinadas se convertían en optimismo; la alegría y la aceptación les hacían sentir cariño; el desengaño era una mezcla de sorpresa y tristeza. Se explicó que la intensidad de las emociones en sí mismas también variaba, por ejemplo, la ira era más intensa que el enfado. Si la emoción era muy intensa, motivaría en mayor grado a una conducta determinada. Por ejemplo, la alegría y la satisfacción, invitaban a emprender cosas, a ser creativos, en cambio la tristeza y el disgusto, paralizaban a la persona, podían inhibir la creatividad y el deseo de emprender cualquier actividad. Se motivó que analizaran sus reacciones, se preguntó ¿Qué es lo que le afectaba? ¿Cómo era? ¿Por qué reaccionaban así? esto ayudó a que actuaran con fortaleza para ganar dominio ante reacciones negativas ya que era importante el autocontrol para lograr cualquier meta de la vida.

Se preguntó ¿qué emociones les hacían sentir bien?, por ejemplo: el amor, la seguridad, aceptación. Y ¿cuáles emociones les hacían sentir menos bien?, por ejemplo: la ira, el miedo, los celos, la tristeza, la frustración y que estas emociones no son gratas para nadie, pero son parte de la vida y que al igual que las otras tienen una finalidad. Se preguntó a los participantes cómo expresaban la rabia, la alegría, el miedo cuando eran

pequeños y como la expresan en ese momento. Seguidamente se explicó que en la infancia se expresaba las emociones en una forma bastante dramática; a medida que se iba madurando se desarrollaba la capacidad de controlarlas y expresarlas en forma socialmente aceptable.

CIERRE: Se concluyó diciendo que a medida que se iba acercando a la adolescencia se empezaba a sentir emociones nuevas como el enamoramiento. Durante esa etapa, las emociones se volvían más complejas y duraderas y podían influir más en el estado general de ánimo. Y con mayor razón era necesario aprender a reconocerlas y saberlas manejar.

Asimismo, se animó a que no se dejaran llevar por las emociones porque a veces las personas al encontrarse con un problema ven la situación a través de sus emociones y toman la decisión según sus sentimientos. Se dijo que era peligroso porque dejaban que las emociones guiaran sus vidas y en algunos casos determinarían el futuro. Se recalcó que los sentimientos vienen y se van cambiando; asimismo que las personas variaban sus sentimientos acerca de los amigos, lugares y cosas de un día para otro. Se resaltó que las emociones no eran base estable para la toma de decisiones ni para construir su futuro.

OBSERVACIONES: Los participantes pudieron notar la importancia de poder conocerse a sí mismos para controlar sus emociones sobre todo en la etapa en la que están ya que son más complejas y son más vulnerables; algunas de las adolescentes comentaron que eran más sensibles cuando sus padres la reñían y se ponían a llorar o escuchaban una canción romántica, se aclaró que era algo normal que con el transcurrir del tiempo iba a pasar.

TEMA: Claves para manejar mis emociones.

OBJETIVO:

- Identificar la importancia del autocontrol para lograr cualquier meta de la vida.

ACTIVIDAD 30: Manejo de las emociones.

MATERIAL: Ninguno en especial.

DESARROLLO: Se preguntó ¿Qué sucedería si se saliera por la calle más transitada de la ciudad como por ejemplo la avenida Circunvalación sobre patines o patineta sin haber entrenado nunca antes?, brindándoles un breve tiempo para que dieran sus respuestas. Se dijo que se hacían daño a sí mismos y a los demás. Con las emociones pasaba lo mismo, por ello era importante aprender a manejarlas adecuadamente, motivándose diciendo: ¡es posible hacerlo! explicándoles que el manejo de las emociones, comprendía habilidades como el conocimiento propio, el autocontrol y el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a sí mismos y a otros, se recordó que era muy bueno apoyarse en otra persona cuando se sintieran mal, que podía ser con sus padres, un hermano mayor, un amigo de la familia, un pariente, un abuelo. No tenían que hacerlo solos. Se preguntó ¿Cuáles son las emociones más difíciles de manejar?, ¿cómo saben que alguien está enfadado? Seguidamente se expresó que la rabia (coraje) podía ser muy destructiva si se actuaba sin pensar. Pero podía controlarse y llevarles a hacer lo que debían hacer o a superar sus propios errores con fortaleza. Herir a otros o a sí mismos no era la manera de manejar la rabia. Se indicó que podían llorar, golpear una almohada, caminar, correr, hacer deporte. Lo importante era controlarse para no herir a los demás o dañar las cosas. Porque la rabia es una emoción que podía llevar a meterlos en problemas ya que a veces se descargaba el enfado sobre otros, donde se decía o hacía cosas de las que luego uno se arrepentía. Se discutió con los participantes sobre qué reacciones suelen tener cuando sentían rabia y cómo se podía controlar. Se preguntó ¿Qué sucedía si no se controlaba la rabia? Para responder a esta interrogante se habló de algunos puntos:

- **Culpabilidad:** Se dijo que la culpa era la consecuencia de un acto de la inteligencia que juzga la bondad o la malicia de una acción, juicio que podía ser verdadero o falso. Se explicó que uno se daba cuenta cuando se cometía una equivocación o que se podría haber manejado mejor una situación. A veces el sentimiento de culpa podía llevar a mentir, a simular que nada pasó, o a esconder lo malo que se hizo. Entonces ¿cómo manejar la culpa? se explicó que

la mejor manera es reconociendo el error, aceptarlo, tratar de rectificarse, si es posible lo que se hizo mal. Al hacer eso se superaba el sentimiento de culpa en forma rápida. Se motivó diciendo que no dejaran que la culpa manejara su vida.

- **Celos:** Se preguntó ¿Qué son los celos?, ¿Por qué la gente siente celos? Se explicó que los celos se experimentaban cuando les molestaba que otros progresen, u obtengan logros que ellos aún no habían alcanzado, o tener cosas que ellos no tenían. Que tuvieran en cuenta que era uno de los sentimientos más difíciles de reconocer y aceptar y que una manera positiva de manejar los celos era aceptándose a uno mismo tal como era y no comparándose con otros, ya que la raíz de los celos era la inferioridad. Se motivó que recordaran que eran especiales por ser quienes eran, que pensarán que tenían muchas cosas que nadie más tenía porque cada uno era distinto.
- **Soledad:** Se explicó que la soledad era una emoción que en algún momento todos vivieron, que era algo natural, se dio el ejemplo de que había momentos donde uno se sentía solo, porque faltaba alguien que les comprendieran o que pasara el tiempo con ellos. Se señaló que podía ser que sus padres trabajaban muchas horas y no estaban con ellos por esa causa. Se preguntó ¿Cómo manejar la soledad? Se dijo que si la soledad se debía a que no tenían hermanos o los padres trabajaban demasiado, debían de evitar refugiarse en la televisión o el internet; por el contrario, debían proponerse actividades más constructivas, como la lectura, practicar algún deporte, etc. Si se debía a que no tenían amigos o no se interesaban por los demás, que se preguntaran si no son ellos mismos quienes ponen obstáculos a la amistad.
- **Rechazo:** En voz alta se preguntó que “levante la mano el que nunca se haya sentido rechazado” se procedió a explicar que uno se sentía rechazado cuando sentía que no era querido, o que no era aceptado por los demás, se motivó que en ese momento de rechazo recordaran que eran únicos y especiales, y que el rechazo no era una excusa para rendirse porque nadie es aceptado o querido por todo el mundo. Se explicó que deberían centrarse en sus puntos buenos, y lo

que hacían, lo hagan bien. Se recomendó que frecuentaran a personas quienes les aceptaran y apreciaran tal como eran. Se recordó que todo el mundo experimentaba rechazo alguna vez, y que a veces uno mismo era quien se rechazaba y no otros. Se pidió que pensarán a quién habían rechazado en la última semana y que planeen una manera de hacerle sentir bien a esa persona en la semana siguiente.

- **Desánimo:** Se explicó que el desánimo llevaba a estar con el ánimo bajo o melancólico y que a veces esa depresión era un estado pasajero del ánimo, pero la verdadera depresión era una enfermedad y como tal se debía de tratar. La practicante animó a que pensarán que son especiales.
- **Preocupación:** Se indicó que si a la preocupación no se la mantenía dentro de los límites podía crecer hasta extremos perjudiciales y llegar a convertirse en ansiedad, recalcando que la preocupación en sí misma no era negativa, incluso era necesaria para la supervivencia ya que alertaba de peligros y facilitaba la búsqueda de soluciones.
- **Tristeza:** Se señaló que la tristeza se presentaba especialmente cuando uno sentía que no había conseguido algo que anhelaba o había perdido algo que ya tenía. Se dijo que era mejor admitirla, que ocultarla o negarla. Se explicó que había momentos en que estar triste era una reacción natural, por ejemplo: ante el fallecimiento de un ser querido, o ante alguna pérdida irreparable; sin embargo, a veces la tristeza se tornaba en melancolía y llevaba a estar abatido todo el tiempo, para aislarse de los demás y a hundirse bajo el peso de la soledad. Se indicó que no podían evitar el dolor en sus vidas, pero sí podían ser personas felices en medio de dolores muy grandes.
- **Pesimismo:** Se comentó que era otra emoción difícil de manejar, que llevaba a desanimarlos fácilmente y a atribuir fracasos a situaciones, bajo esa emoción la persona tendía a explicar los sucesos desagradables diciendo “es mi culpa”, con la sensación de que no había remedio “siempre va a ser así”, o visualizando un futuro

nefasto “esto va a arruinar mi vida completamente”; se explicó que la mejor manera de manejar el pesimismo era el optimismo y que la diferencia entre estas emociones radicaba en la interpretación que se hacía de los hechos, porque el optimista también tenía fracasos y fallas, pero los veía como una oportunidad para mejorar.

CIERRE: Se recalcó la importancia de conocerse a sí mismos y las emociones más frecuentes que poseían y si las emociones que presenta continuamente eran negativas, deberían de buscar alguien de confianza e informarle lo que le estaba pasando.

OBSERVACIONES: Los participantes que se identificaron con las emociones negativas dijeron que estas influían de manera negativa a su accionar, por ejemplo, cuando estaban enojados tendían a querer gritar o golpear las cosas o a veces hasta a los mismos parientes o amigos.

CUARTO MOMENTO DEL PROGRAMA

SESION 15

TEMA: Cierre de la práctica.

OBJETIVO:

- Indagar si se logró implantar el conocimiento necesario.

ACTIVIDAD 31: Aplicación del post-test.

MATERIAL: Inventario Autoestima forma 35b y Cuestionario de evaluación de la autoestima post-test.

DESARROLLO: Se informó que se había concluido el proceso educativo y que se necesita revisar si se cumplió y en qué medida. Los participantes tenían que recordar las actividades y los aspectos abordados en la etapa diagnóstico del proceso educativo. Posteriormente se realizó un resumen, lo más significativo de los resultados de la etapa.

La practicante a través de la lluvia de ideas trabajó en base al siguiente detalle:

¿Qué fue lo positivo?

¿Qué fue lo negativo?

Se aplicó el inventario 35b de evaluación y Cuestionario de evaluación de la autoestima (post-test) para lo cual se distribuyó los cuestionarios a todos los participantes y se presentó el instrumento de acuerdo con el siguiente detalle:

- Objetivo de la aplicación del cuestionario.
- Forma de llenado de cada segmento.

CIERRE: Se destacó los elementos más importantes de las presentaciones y se cerró institucionalmente el proceso, agradeciendo a los estudiantes por su participación y a los maestros por la colaboración brindada.

OBSERVACIONES: La facilitadora fue despedida con votos de aplausos, abrazos y barras de despedida preparados por el curso, donde mostraron su agradecimiento y satisfacción por el tiempo dispuesto para visitarlos. La facilitadora demostró agradecimiento a los adolescentes por la colaboración y a los profesores por el tiempo cedido en horas de clases; asimismo los profesores manifestaron agradecimiento y apoyo en próximas oportunidades para brindar los talleres.

6.3. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL.

Respondiendo al tercer objetivo: “Determinar el impacto del programa a través de la valoración final”, se presenta la siguiente información.

**ANÁLISIS COMPARATIVO
CUADRO N° 8
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE I**

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								POS-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC		EF		EAC		CEC		ECC		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%				
Generalmente me siento inferior a otros.	187	60	65	21	38	12	21	7	242	78	49	16	14	4	6	2	311	100
Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo.	26	8	96	31	67	22	122	39	6	2	44	14	112	36	149	48	311	100
Con frecuencia me siento incapaz de encarar situaciones nuevas.	87	28	92	30	102	33	30	9	106	34	132	42	58	19	15	5	311	100
Por lo general me siento amistoso y cálido con los que me contacto.	28	9	83	27	88	29	109	35	7	2	40	14	132	42	132	42	311	100
Habitualmente me condeno por mis errores y olvidos.	75	24	96	31	82	26	58	19	132	42	112	36	49	16	18	6	311	100
Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas.	104	33	91	29	67	22	49	16	45	14	59	19	132	43	75	24	311	100
Tengo una fuerte necesidad de probar mi fortaleza y dignidad a los demás.	64	21	85	27	92	30	70	22	84	27	112	36	81	26	34	11	311	100
Tengo alegría y agrado por la vida.	24	8	71	23	60	19	156	50	7	2	37	12	104	33	163	53	311	100
Tengo mucho conocimiento respecto a que cosas, otros piensan y dicen de mí.	64	21	113	36	83	27	51	16	78	25	138	44	65	21	30	10	311	100
Puedo dejar que los otros se equivoquen sin experimentar un deseo de corregirlos.	104	33	94	30	76	25	37	12	36	12	65	21	153	49	57	18	311	100

Siento una fuerte necesidad de ser conocido (a) y aprobado (a).	58	19	94	30	77	25	82	26	88	28	113	36	74	24	36	12	311	100
EF= Es Falso	EAC= Es Algo Cierto				CEC= Creo que Es Cierto				ECC= estoy convencido que es cierto									

En el presente cuadro se muestra un cierto cambio porcentual debido a que se logró mejorar el nivel de autoestima. Comparando los datos más significativos, inicialmente se contaba con **60%** de los adolescentes que respondió que generalmente no se sienten inferiores, sin embargo, se muestra una mejoría obteniendo un porcentaje de **78%**. Estos datos reflejan que los adolescentes se consideran igual que los demás, reconociendo sin envidia ni vanagloria que existen diferencias individuales en capacidades, actitudes, habilidades y logros.

Referente a la pregunta tengo alegría y agrado por la vida, en el pre test un **50%** de los adolescentes respondió positivamente, sin embargo, en el post test se observa un leve incremento del **53%** que contestó estar convencido de la misma. Esto es también natural, no se puede pretender cambiar totalmente la forma de pensar y la autoestima en unos cuantos meses.

Por otra parte, otros resultados con leve tendencia bajo la media nos muestran:

En el pre test, **39%** de los estudiantes afirmó normalmente sentirse a gusto y feliz respecto a sí mismos, mientras que en el pos test se observa un incremento del **48%** de los estudiantes que está convencido de ello, esto demuestra que los mismos disfrutaban de las actividades que realizan en la vida diaria.

El **35%** de los estudiantes en el pre test está convencido de sentirse por lo general amistosos y cálidos con los que se contacta, por otro lado, en la aplicación del pos test hay un incremento de **42%** de estudiantes que respondió positivamente, esto quiere decir que tienen facilidad para la comunicación y para tener amistades.

La aplicación del pre test brinda un dato de **33%** de adolescentes que puede dejar que los otros se equivoquen sin experimentar un deseo de corregirlos, mientras que en la aplicación del post test hay un incremento significativo de **49%** de adolescentes que puede dejar que los demás se equivoquen sin tener ese deseo de corregirlos, es decir que reconocen que cada persona es única y que posee distintas habilidades para realizar cualquier actividad y si bien no es bueno en todo lo que haga se destacará en la realización de una actividad de su agrado.

Por otra parte, un **31%** de estudiantes en el pre test respondió que habitualmente no se condenan por sus errores y olvidos, aumentando de manera significativa de **42%** de estudiantes que respondió de la misma manera, es decir que reconocen que es parte de la vida cometer errores y que tienen la capacidad de aprender de ellos y no volverlos a cometer.

CUADRO N° 9
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE II

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								POS-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC		EF		EAC		CEC		ECC		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%				
Estoy generalmente libre de conflictos, frustraciones y turbaciones emocionales.	96	31	83	27	77	25	55	17	43	14	50	16	121	39	97	31	311	100
Cuando hago algo bien, me siento resentido (a) y menos que el otro.	136	44	71	23	74	24	30	9	152	49	95	31	48	15	16	5	311	100
Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá.	29	9	78	25	98	32	106	34	11	4	52	17	129	41	119	38	311	100
Soy propenso (a) a condenar a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.	185	59	56	18	39	13	31	10	169	54	87	28	39	13	16	5	311	100
Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.	29	9	90	29	70	23	122	39	11	4	49	16	113	36	138	44	311	100
Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su prestigio y fortuna.	131	42	70	22	64	21	46	15	155	50	85	27	49	16	22	7	311	100
De buena gana tomo responsabilidades de las consecuencias de mis actos.	38	12	100	32	89	29	84	27	12	4	37	12	155	50	107	34	311	100
Me inclino a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.	156	50	74	24	54	17	27	9	163	52	99	32	40	13	8	3	311	100
Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.	45	14	87	28	95	31	84	27	24	8	58	19	114	36	115	37	311	100
Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.	98	31	80	26	75	24	58	19	127	41	103	33	56	18	25	8	311	100

Me siento libre de hablar mis opiniones y convicciones.	50	16	89	29	84	27	88	28	20	6	43	14	122	39	126	41	311	100
Habitualmente justifico, racionalizo, niego mis errores y defectos.	126	41	81	28	71	20	33	11	161	52	77	25	57	18	15	5	311	100
EF= Es Falso	EAC= Es Algo Cierto				CEC= Creo que Es Cierto				ECC= estoy convencido que es cierto									

En el cuadro se evidencia que un **59%** de los adolescentes en el pre test afirma no ser propenso a condenar a otros ni les gustaría castigarlos, pero en el post test, se observa un leve descenso de **54%** de adolescentes que conoce la importancia de no juzgar ni condenar a las personas.

50% de los estudiantes no se inclina a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y que no le consideren mal, pero en el post test se logró un leve aumento del **52%** de los estudiantes que se acepta y se muestra como son, sin comparaciones con otras personas ni tampoco con famosos irreales.

Otros resultados con leve tendencia bajo la media muestran:

El **44%** de los estudiantes en el pre test respondió que no se sienten resentidos (as) y menos que el otro cuando hacen algo bien, aumentando a **49%** de estudiantes que confía en su capacidad para resolver sus propios problemas.

42% de los estudiantes con frecuencia sí está de acuerdo con otros a la hora de considerar su prestigio y fortuna, sin embargo, en el post test hay una relativa mejoría, con un **50%** de adolescentes que se aceptan como seres únicos, por ende, tienen la capacidad de aceptar y reconocer que los demás poseen cualidades que los hacen únicos.

En el pre test **41%** de los adolescentes habitualmente no justifica, racionaliza, niega sus errores y defectos; en el post test hubo un incremento significativo del **52%** de adolescentes que se aceptan a sí mismos, con sus virtudes y defectos.

El **39%** de estudiantes tiene sus propios pensamientos y toman sus propias decisiones; en el post test se logró un incremento del **44%** de estudiantes que se auto respeta, valoran su propio juicio, lo único que cuenta es su “yo” que es el juez de su vida.

Por otra parte, un **29%** de adolescentes en el pre test se siente libre de hablar sus opiniones y convicciones; en el post test hay una mejoría del **41%** de adolescentes que posee la capacidad para actuar de manera acertada, confiando en su propio juicio.

CUADRO N° 10
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE III

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								POS-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC		EF		EAC		CEC		ECC		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%				
Estoy usualmente sereno (a) y comfortable en compañía de extraños.	88	28	77	25	88	28	58	19	38	12	70	23	125	40	78	25	311	100
Generalmente ando criticando a otros.	188	60	60	20	44	14	19	6	184	59	76	24	33	11	18	6	311	100
Me siento libre de expresar: amor, enojo, hostilidad, resentimiento y alegría, etc.	29	9	86	28	80	26	116	37	14	4	43	14	103	33	151	49	311	100
Fácilmente me afectan las opiniones de los otros, ante su comentario y actitudes.	82	27	99	32	73	23	57	18	132	42	114	37	43	14	22	7	311	100
Raramente experimento envidia, celos o sospechas.	124	40	88	28	58	19	41	13	63	20	71	23	113	37	63	20	311	100
Mi profesión es agradar a los demás.	70	23	79	25	85	27	77	25	107	34	100	32	68	22	36	12	311	100
No tengo prejuicios raciales, étnicos y religiosos.	109	35	78	25	71	23	53	17	54	17	39	13	80	26	138	44	311	100
Soy por lo general amistoso, considerado y generoso con los demás.	114	37	69	22	69	22	59	19	140	45	63	20	60	19	48	16	311	100
Soy miedoso de expresar mi verdadero Yo.	23	8	88	28	96	31	103	33	27	9	64	21	89	29	131	41	311	100
Con frecuencia ordeno a otros por mis problemas y errores.	151	49	60	19	60	19	40	13	167	54	90	29	39	12	15	5	311	100
Raramente me siento incomodo(a), solo(a) y aislado(a).	116	37	76	24	64	21	55	18	103	33	66	21	89	29	53	17	311	100

Soy compulsivo(a), perfeccionista.	83	27	101	32	82	26	45	15	125	40	113	36	51	17	22	7	311	100
Acepto cumplidos y regalos sin sentirme avergonzado(a) y obligado(a) a dar otro regalo.	73	23	81	26	75	24	82	27	23	7	52	17	112	36	124	40	311	100
Con frecuencia soy compulsivo(a) para comer, tomar o hablar.	99	32	89	29	79	25	44	14	131	42	107	34	52	17	21	7	311	100
Aprecio de los otros sus logros y sus ideas.	31	10	76	24	87	28	117	38	20	6	46	15	112	36	133	43	311	100
EF= Es Falso	EAC= Es Algo Cierto			CEC= Creo que Es Cierto				ECC= estoy convencido que es cierto										

El cuadro muestra que un **60%** de adolescentes generalmente no critica a otros, sin embargo, en el post test desciende levemente con **59%** de adolescentes que tiene la capacidad de entablar relaciones interpersonales enriquecedoras, en un marco de respeto mutuo.

Otros resultados con leve tendencia bajo la media muestran:

El **49%** de estudiantes en el pre test respondió que no culpa a otros por sus problemas y errores; en la aplicación del post test hay un leve incremento del **54%** de estudiantes que respondió de la misma manera, puesto que un adolescente con buena autoestima asumirá la responsabilidad de sus actos y no culpará a otros de los mismos.

38% de los adolescentes tiene aprecio de los logros e ideas de los otros, demostrando un aumento del **43%** que dio respuestas positivas en el momento de considerar las diferencias individuales en capacidades, actitudes, habilidades y logros de los demás.

En el pre test, **37%** de los estudiantes afirmó sentirse libre de expresar amor, enojo, hostilidad, resentimiento y alegría; en el post test se logró un incremento del **49%** de estudiantes que reconoce las emociones como algo inherente a la naturaleza humana por ende se sienten libres de expresar sus emociones.

Por otro lado, el **35%** de estudiantes no tienen prejuicios raciales, étnicos y religiosos; en el post test se logró un aumento del **42%** de estudiantes que se valora, por ende, pueden aceptar la diversidad en las personas.

El **32%** de estudiantes en el pre test respondió que no les afectan fácilmente las opiniones de los otros, ante su comentario y actitudes; en el post test hubo un incremento significativo del **42%** de estudiantes que no se deja afectar por comentarios ajenos porque respetan lo que creen.

En el pre test **32%** de los estudiantes con frecuencia no son compulsivos para comer, tomar o hablar; por otra parte, en la en la aplicación del post test hay un aumento del **42%** de estudiantes, considerando el autocontrol para no exagerar al momento de alimentarse o hablar, para poder estar tranquilos consigo mismos.

En el pre test se puede observar que **32%** de los estudiantes, no es compulsivo, perfeccionista; sin embargo; en el post test hay un incremento significativo del **40%** de estudiantes que no es compulsivo ni perfeccionista esto quiere decir que poseen una actitud positiva para la realización de cualquier actividad.

27% de los adolescentes acepta cumplidos y regalos sin sentirse avergonzados y obligados a dar otro regalo; por otro lado, en la aplicación del post test se evidencia un aumento significativo del **40%** de los adolescentes, esto indica que se sienten valorados y aceptados por los demás, tal como son.

CUADRO N° 11
PERCEPCIÓN DEL INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
PARTE IV

PERCEPCIÓN	PRE-TEST								POS-TEST								TOTAL	
	EF		EAC		CEC		ECC		EF		EAC		CEC		ECC		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%				
Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder y cometer errores.	78	24	80	26	83	27	70	23	120	39	95	31	72	23	24	7	311	100
Me hago de amigos(as) con facilidad.	68	22	69	22	75	24	99	32	25	8	50	16	117	38	119	38	311	100
Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y mi familia.	56	17	65	21	95	31	95	31	83	27	105	34	77	25	46	15	311	100
Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.	59	19	78	25	85	27	89	27	26	8	68	22	111	36	106	34	311	100
Siento un fuerte deseo y necesidad de difundir mis actos y mis creencias.	89	29	88	28	91	29	43	14	99	32	113	36	67	22	32	10	311	100
Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.	92	30	87	28	74	24	57	18	35	11	70	23	119	38	87	28	311	100
Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado y aprobado por los demás.	58	19	72	23	99	32	82	26	89	29	118	38	75	24	29	9	311	100
Estoy abierto(a) a nuevas ideas e invitaciones.	43	14	84	27	95	31	88	28	16	5	56	18	127	41	112	36	311	100
Por lo general comparo mi fuerza con los demás.	110	35	78	25	77	25	46	15	122	39	96	31	71	23	22	7	311	100
Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier pensamiento o sentimiento que viene a mi mente.	43	14	86	28	76	24	106	34	17	6	54	17	127	41	113	36	311	100
Con frecuencia reniego de mí mismo, mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.	95	31	76	25	74	24	64	20	104	33	125	40	64	21	18	6	311	100
Acepto que soy dueño(a) de mí mismo(a), mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.	56	18	77	25	57	18	121	39	11	3	30	10	99	32	171	55	311	100

EF= Es Falso EAC= Es Algo Cierto CEC= Creo que Es Cierto ECC= estoy convencido que es cierto

Fuente: Inventario 35b

Elaboración: Propia

El **39%** de los adolescentes acepta que son dueños de sí mismos, de su propia autoridad y hacen como les parece y así se sienten bien; en el post test se observa una mejoría del **55%** de adolescentes afirmando ser dueños de sí mismos, esto muestra la mejoría en los estudiantes en cuanto a aceptación de sí mismos.

Por otro lado, **31%** de los estudiantes en el pre test afirma estar abierto a nuevas ideas e invitaciones; en el post test se observa un incremento significativo del **36%** de estudiantes, esto demuestra que hubo una mejoría en relaciones interpersonales que establecen y disfrutan de las actividades que realizan en la vida diaria.

CUADRO N° 12
INVENTARIO AUTOESTIMA 35B
(VALORACIÓN GENERAL)

AUTOESTIMA		PRE TEST		POST- TEST	
Rango	Nivel de Autoestima	N° de Sujetos	%	N° de Sujetos	%
(61 a 75)	Optima	0	0	1	0
(46 a 60)	Excelente	2	1	25	8
(31 a 45)	Muy Buena	9	3	77	25
(16 a 30)	Buena	53	17	119	38
(0 a 15)	Regular	182	58	84	27
(-1 a -15)	Baja	64	21	5	2
(-16 a -30)	Deficiente	1	0	0	0
TOTAL		311	100	311	100

Fuente: Unidad Educativa “Lindauro Anzoátegui de Campero” y “Narciso Campero 2”
Elaboración: Propia

Después de analizar los resultados del pre-test y post-test se puede decir que la implementación del programa de apoyo al desarrollo de la autoestima obtuvo resultados favorables sobre los adolescentes, ya que en ellos hubo un incremento de nivel de autoestima. Algunos tuvieron significativos avances, subiendo inclusive, de un nivel bajo a bueno de autoestima.

En este cuadro podemos observar después de la ejecución del programa, los siguientes resultados:

Se tomaron en cuenta los resultados más relevantes de acuerdo al cuestionario de autoestima 35B, siendo los siguientes:

En primer lugar, se tiene que en la aplicación del pre test, 53 estudiantes que calificaban con un porcentaje de **17%** en la escala buena, en la aplicación del post test hay un incremento significativo del **38%** después de las sesiones realizadas con los adolescentes, lo que significa que la implementación del programa tuvo un impacto positivo en los mismos, porque se puede apreciar en ellos incremento de este nivel de autoestima, resultado que muestra que los adolescentes tienen una autovaloración positiva hacia ellos mismos, generalmente no se sienten menos que los demás, teniendo alegría y agrado por la vida, no se inclinan a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y que no les consideren mal, no condenan ni critican a los demás.

Siguiendo por el orden de importancia se tiene un porcentaje del **58%** de aquellos adolescentes que califican en una escala regular, mientras que en el post test hubo un descenso en el porcentaje del **27%** de adolescentes que califican un nivel regular, esto indica que cuando hacen algo bien, no se sienten resentidos y menos que el otro, fácilmente no les afectan las opiniones de los otros, ante su comentario y actitudes, tampoco tienen prejuicios raciales, étnicos y religiosos.

Por otra parte, **3%** de los estudiantes calificó en el nivel muy bueno, sin embargo, en el post test se observa incremento significativo del **25%** de estudiantes que poseía una autoestima buena, es decir que son personas que se sienten a gusto y feliz respecto a sí mismo, son amistosos y cálidos con los que se contacta, aceptan que son dueños de sí mismos, de su propia autoridad y hacen como les parece y así se sienten bien.

Otro dato significativo es que en la aplicación del pre test el **21%** de los adolescentes calificó un nivel de autoestima baja, mientras que en el post test **2%** posee una autoestima baja. Cabe destacar que es notoria la mejora sobre el nivel de autoestima que poseen los estudiantes.

Por último, en el pre test **1%** de los estudiantes calificó un nivel de autoestima excelente, pero en el post test **8%** de los estudiantes calificó una autoestima excelente, es decir que aprecian de los otros sus logros y sus ideas; normalmente tienen sus propios pensamientos y toman sus propias decisiones, se sienten libres de hablar sus opiniones y convicciones, aceptan cumplidos y regalos sin sentirse avergonzados y obligados a dar otro regalo, están abiertos a nuevas ideas e invitaciones.

CUADRO N° 13
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

PERCEPCIÓN	PRE-TEST										POST-TEST									
	MA		AA		AD		MD		TOTAL		MA		AA		AD		MD		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo/a.	86	28	59	19	59	19	107	34	311	100	249	80	33	11	12	4	17	5	311	100
Soy un chico/a guapo/a.	46	15	100	32	81	26	84	27	311	100	208	67	59	19	25	8	19	6	311	100
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	120	39	63	20	44	14	84	27	311	100	21	7	28	9	22	7	240	77	311	100
Creo que tengo un buen cuerpo.	32	10	99	32	88	28	92	30	311	100	215	69	42	14	33	11	21	7	311	100
AUTOESTIMA GENERAL																				
Hago muchas cosas mal.	95	31	106	34	65	21	45	14	311	100	18	6	38	12	48	15	207	67	311	100
En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo/a.	86	28	59	19	59	19	107	34	311	100	249	80	33	11	12	4	17	5	311	100
Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.	24	8	63	20	84	27	140	45	311	100	6	2	21	7	54	17	230	74	311	100
Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.	72	23	80	26	62	20	97	31	311	100	10	3	27	9	51	16	223	72	311	100
Normalmente olvido lo que aprendo.	54	17	118	38	66	21	73	23	311	100	26	8	54	17	55	18	176	57	311	100
AUTOESTIMA ACADÉMICA																				
Pienso que soy chico/a listo/a.	39	13	88	28	119	38	65	21	311	100	206	66	51	16	29	9	25	8	311	100
Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	35	11	93	30	111	36	72	23	311	100	207	67	69	22	27	9	8	3	311	100
Soy bueno/a para las matemáticas y cálculos.	61	20	117	38	78	25	55	18	311	100	108	35	108	35	55	18	40	13	311	100
AUTOESTIMA EMOCIONAL																				
Me pongo nervioso cuando tengo examen.	102	33	98	32	51	16	60	19	311	100	43	14	51	16	33	11	184	59	311	100
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	120	39	63	20	44	14	84	27	311	100	21	7	28	9	22	7	240	77	311	100
Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor.	97	31	121	39	44	14	49	16	311	100	33	11	49	16	60	19	169	54	311	100
AUTOESTIMA DE RELACIONES																				
A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	26	8	71	23	74	24	140	45	311	100	191	61	78	25	35	11	7	2	311	100
Mis padres están contentos con mis notas.	89	29	113	36	71	23	38	12	311	100	148	48	108	35	37	12	18	6	311	100
Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	124	40	108	35	49	16	30	10	311	100	78	25	92	30	60	19	81	26	311	100
MA = Muy de acuerdo AA = Algo de acuerdo AD = Algo en desacuerdo MD = Muy en desacuerdo																				

Fuente: Cuestionario de la evaluación de la autoestima

Elaboración: Propia

En el presente cuadro se muestra un evidente cambio porcentual en las distintas dimensiones de la autoestima; se tomaron en cuenta los resultados más relevantes de acuerdo al cuestionario de la evaluación de la autoestima, con los siguientes resultados:

La **autoestima física** “pretende evaluar el sí mismo percibido de los estudiantes con relación a su apariencia física, es decir, la opinión que tienen respecto a su presencia corporal”.

En este sentido y tomando en cuenta los resultados encontrados, en la aplicación del pre test, se tiene un **39%** de estudiantes que les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo, pero en el post test hay un incremento del **77%** de estudiantes que no les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo; por tanto, aceptan los cambios o transformaciones que sufre su cuerpo en la pubertad, como parte de su desarrollo y crecimiento.

34% de los estudiantes en conjunto no se siente satisfecho consigo mismos, sin embargo, en la aplicación del post test se observa un significativo cambio del **80%** de estudiantes que respondió de manera positiva en el grado de satisfacción y aceptación de sí mismos recalando que en esta etapa el adolescente presenta una elevada necesidad de resultar atractivo hacia los demás puesto que su apariencia física se torna muy importante.

Por otro parte, en el pre test, **32%** de los adolescentes cree ser un chico/a guapo/a; en el post test se observa una mejoría del **67%** de los estudiantes que se encuentra conforme con su apariencia física.

El **32%** de estudiantes en la aplicación del pre test, cree tener un buen cuerpo, sin embargo, en la aplicación del post test se incrementó de manera significativa con el **69%** de estudiantes calificando la misma de manera positiva, es decir que los mismos aprendieron a aceptarse como son, a valorar su cuerpo, sin la necesidad de compararse o querer ser otras personas.

La **autoestima general** recoge las “percepciones que tienen los sujetos sobre sí mismos en términos generales y de manera independiente a cualquiera de las dimensiones”.

En este sentido se tiene que un **45%** de los estudiantes en el pre test califica que sus compañeros no les dicen que son torpes para los estudios, aumentando en el post test el **74%** de estudiantes que muestra llevarse bien con el grupo de compañeros proporcionándose el apoyo y para lograr un aprendizaje significativo; asimismo esto ayuda a mejorar nuevas habilidades sociales en el adolescente.

En la aplicación del pre test un **38%** respondió que normalmente olvida lo que aprenden, demostrando un aumento importante en el post test del **57%** que dio respuestas de no olvidar lo que aprenden.

El **34%** de los adolescentes, en la aplicación del pre test respondió que en conjunto se sienten satisfechos consigo mismos, empero, en el post test, es notoria la mejoría del **80%** de los adolescentes que asevera de manera positiva estar conformes de lo que son, sin necesidad de sentirse menos que los demás, sino que reconocen que poseen habilidades, talentos, etc. que los hacen distintos y únicos.

Por otra parte, en el pre test calificaron el **34%** de estudiantes estar de acuerdo en realizar muchas cosas mal, pero en el post test hay un aumento de **67%** de estudiantes que dio la misma respuesta, es decir que tienen la capacidad para actuar de manera acertada realizando sus tareas de la manera más satisfactoria posible.

31% de los adolescentes no se siente inclinado a pensar que son unos fracasados, aumentando en la aplicación del post test a **72%** de adolescentes que calificó no sentirse fracasados, es decir que tienen una percepción positiva sobre sí mismos, y confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas.

La **autoestima académica** revela “las auto percepciones que tienen los adolescentes con relación a su rendimiento académico y a sus capacidades de tipo intelectual o académico”.

En este sentido se tiene que un **38%** respondió que están en desacuerdo de ser chicos/as listos/as, pero en el post test se observa un aumento del **66%** de estudiantes que reconoce tener puntos fuertes y a la misma vez puntos débiles reconociendo afrontar retos con iniciativa y entusiasmo sin frustrarse.

36% de estudiantes en el pre test califica no tener un buen número de buenas cualidades, sin embargo, en el post test hay un incremento significativo del **67%** de estudiantes que califica tener buenas cualidades, por lo tanto, se puede decir que la implementación del programa, obtuvo resultados favorables sobre los estudiantes, ya que reconocen y aceptan tener buenas cualidades que los hacen únicos y especiales.

38% de los estudiantes en el pre test afirma ser bueno para las matemáticas y cálculos, sin embargo, en el post se observa un incremento del **35%** de estudiantes que califica de igual manera; cabe destacar que los chicos resaltaron en su mayoría que es una de las actividades favoritas que realiza en su vida diaria de estudiantes.

La **autoestima emocional** hace referencia a cómo los estudiantes se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés, “esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana”.

El **39%** de los estudiantes afirma ponerse nervioso/a cuando le pregunta el profesor, sin embargo, en el post test se ve un incremento significativo del **54%** de estudiantes que afirma no ponerse nervioso cuando les pregunta el profesor.

El **39%** de los adolescentes en el pre test califica que les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo; por otro lado, en la aplicación del post test hay un aumento significativo del **77%** de estudiantes que afirma no querer cambiar ninguna parte de su cuerpo haciendo notar que los adolescentes después de las sesiones aprendieron a valorar, aceptar y amar su propio cuerpo.

El **33%** de los estudiantes en la aplicación del pre test respondió ponerse nervioso cuando tienen examen, pero en el post test se logró mejorar con un **59%** de los estudiantes que asevera no sentirse nervioso cuando tienen examen, puesto que están conscientes de tener la capacidad de lograr lo que se propongan.

La **autoestima de relaciones con los otros significativos**, hace referencia a la “percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones con sus padres y con los

profesores. Los padres y los profesores, son figuras de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen a las génesis de sus percepciones sobre sí mismos”.

En este sentido y de acuerdo a los resultados encontrados, se tiene que un **45%** de los estudiantes está en desacuerdo de que a menudo el profesor le llama la atención sin razón, pero en el post test hay un aumento del **61%** que responde estar de acuerdo que el profesor les llama la atención sin razón; cabe destacar que los mismos afirman que los maestros tienen alumnos preferidos y por eso no los toman en cuenta y sin motivo les llaman la atención.

El **40%** de los adolescentes en la aplicación del pre test respondió que sus padres les exigen demasiado en los estudios; sin embargo, en el post test se redujo a un **30%** de adolescentes que calificó estar de acuerdo que sus padres les exigen demasiado en los estudios.

Por otro lado, **36%** de los estudiantes calificó que sus padres están contentos con sus notas, en el post test se observa una mejoría del **48%** de estudiantes que afirma lo mismo.

CUADRO N° 14
CUALIDADES DE LA AUTOESTIMA

DIMENSIONES	PRE-TEST								POS-TEST							
	Positiva		Media		Negativa		TOTAL		Positiva		Media		Negativa		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Autoestima Física	63	20	148	48	100	32	311	100	228	73	64	21	19	6	311	100
Autoestima General	88	28	153	49	70	23	311	100	217	70	79	25	15	5	311	100
Autoestima Académica	45	14	202	65	65	21	311	100	174	56	113	36	24	8	311	100
Autoestima Emocional	64	21	140	45	107	34	311	100	198	64	81	26	32	10	311	100
Autoestima de Relaciones	85	27	163	52	63	20	311	100	140	45	137	44	34	11	311	100

Fuente: Cuestionario de la evaluación de la autoestima
Elaboración: Propia

Analizando la autoestima de manera general, tomando en cuenta los niveles de cada una de sus dimensiones se observa que en todas las categorías los adolescentes mayormente se ubican en un término positivo lo que refleja que hubo un incremento de nivel de autoestima.

En el cuadro se puede observar, después de la ejecución del programa de apoyo al desarrollo de la autoestima, los siguientes resultados:

Autoestima Física Positiva (73%), manifiesta una satisfacción de los adolescentes consigo mismos; asimismo en la manera cómo se observan y perciben físicamente. Esta aceptación lleva a potenciar lo positivo y a disminuir lo negativo; la imagen corporal suele tener un impacto muy importante sobre la autoestima y más en la adolescencia que juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales y por lo tanto en la formación y el desarrollo de la autoestima; por ello es digno de destacar que hubo un aumento significativo comparando con los resultados del pre test. Los resultados muestran que a los estudiantes no les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo, tienen satisfacción y aceptación del mismo, considerándose la gran mayoría ser chicos/as guapos/as.

Autoestima General Positiva (70%), presenta relación con el índice de auto concepto total, indica que la persona sea consciente de sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, creencias, ideas, etc. Por tanto, la percepción que el individuo tiene de sí mismo es positiva, es decir que los adolescentes perciben que sus compañeros no los tratan como torpes para rendir académicamente; asimismo afirman no olvidar lo que aprenden, y no se sienten fracasados, sino que reconocen que poseen habilidades, talentos, cualidades, etc. que los hacen distintos y únicos.

Autoestima académica Positiva (56%), revela que la autopercepción que tienen los estudiantes en relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico son positivas. La motivación y el auto concepto académico están estrechamente vinculados al éxito, salud y bienestar de los estudiantes, cuando un

estudiante tiene una autoestima positiva se acepta tal y como es, por lo que puede emprender las tareas escolares con optimismo, aceptando sus aciertos y errores.⁷⁴

Autoestima emocional Positiva (64%), implica que los adolescentes perciben de manera positiva su relación con determinadas situaciones que pueden provocar estrés, respondiendo con cierta capacidad de autocontrol ante situaciones emocionales difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana. Es decir que tienen estabilidad emocional y dan muestras de empatía, son sensibles ante las necesidades ajenas, se comunican fácilmente con las personas de su alrededor y mantienen una red saludable de contactos en su entorno.

Autoestima de relaciones Positiva (45%), implica la percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones que mantiene con los padres y profesores, los cuales son figuras que influyen en sus percepciones sobre sí mismos; en este caso se presenta de manera positiva, pues el adolescente se siente aceptado, que pertenece y forma parte del grupo, ya sea familiar o escolar. También se expresa en el hecho de que el adolescente se siente capaz de establecer con éxito las relaciones sociales, tanto dentro de su familia como en el medio educativo, es decir todo lo que implique relación con sus compañeros o amigos les interesa.

De manera general, se puede observar que los adolescentes de 1° a 3° de secundaria de los colegios Lindaura A. De Campero y Narciso Campero 2, presentan una autoestima positiva, lo que se encuentra expresado en las diferentes dimensiones de la autoestima.

⁷⁴ La autoestima académica y la motivación escolar como predictor de la deserción en jóvenes escolares. (2016). Agencia de calidad en la Educación. Santiago, Chile.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

7.2 CONCLUSIONES.

Es importante destacar el aporte de la práctica institucional, debido a que coadyuvó al aprecio, valoración, aceptación, herramientas para resistir a las presiones, en los adolescentes que asisten a las Unidades Educativas Lindaura Anzoátegui de Campero y Narciso Campero 2, contando con una totalidad de 311 estudiantes de ambos sexos, de 1° a 3° de secundaria que asisten a dichas unidades.

Después de realizar el análisis e interpretación de los resultados, se llega a las siguientes conclusiones:

- Respondiendo al **primer objetivo** que está orientado a evaluar el nivel inicial de autoestima que tienen los adolescentes participantes de los cursos 1°, 2° y 3° de secundaria, se observó de manera general, en la aplicación del inventario 35B, que más de la mitad de los adolescentes tienen una autoestima de nivel regular, con tendencia leve a baja, mostrando una relativa normalidad en su desarrollo; son personas que se conocen y sienten bien consigo misma, tienen una autovaloración positiva hacia ellos mismos, mostrando alegría y agrado por la vida, propiciando buenas relaciones con los que los rodean ya sea en el núcleo familiar o en el ámbito educativo.

Cabe mencionar también que, en la aplicación del cuestionario de la evaluación de la autoestima, analizando la autoestima de manera general y tomando en cuenta los niveles de cada una de sus dimensiones, se observa que en todas las categorías los adolescentes mayormente se ubican en un término medio, resaltando los siguientes resultados:

En la dimensión física, manifiestan cierta satisfacción consigo mismos, así también en la manera en cómo se observan y perciben físicamente, puesto que les gustaría cambiar algunas partes de su cuerpo; solo un pequeño grupo consideran ser chicos/as guapos/as.

En la autoestima general, los adolescentes no piensan que sus compañeros “los sientan torpes para el estudio”, sin embargo, algunos sienten que normalmente olvidan lo que aprenden, sintiéndose insatisfechos consigo mismos.

Respecto al autoestima académica, existe un relativo número de adolescentes que están en desacuerdo de ser chicos listos, otros piensan ser buenos para las matemáticas y cálculos así también algunos consideran no tener un buen número de buenas cualidades.

La autoestima emocional, muestra una percepción media o ajustada en la relación con determinadas situaciones que pueden provocar estrés, respondiendo con cierta capacidad de autocontrol ante situaciones emocionales difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana.

La autoestima de relaciones, que mantienen con los padres y profesores, se presenta de manera media, siendo figuras que influyen en sus percepciones sobre sí mismos; en este caso los adolescentes se sienten aceptados, que pertenecen y forman parte del grupo, ya sea familiar o escolar.

- Respondiendo al **segundo objetivo** referido a desarrollar el programa de apoyo de la autoestima a través de talleres utilizando el método activo-participativo, 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.

El programa tuvo una buena aceptación de los participantes, se lograron cambios evidentes, entre el inicio y desarrollo del programa, observando que a medida que transcurría el mismo, los estudiantes mostraban mayor interés y escucha activa en los talleres, hubo mayor participación en las dinámicas, y trabajos de grupo, se logró generar un clima de trabajo adecuado entre los miembros; la adquisición de nuevos conocimientos fortaleció su confianza y seguridad, sin temor a expresar de manera espontánea sus experiencias e ideas.

Todas las actividades estuvieron orientadas a fortalecer y mejorar el nivel de autoestima, es decir, el programa fue positivo, porque durante el mismo se fue evidenciando a través de las participaciones un mejor criterio para la autoaceptación, mejoramiento en su autoimagen con capacidad de aceptar sus virtudes y defectos asimismo mejorando en sus relaciones interpersonales.

Por último, respondiendo al **tercer objetivo**, referido a determinar el impacto del programa a través de la valoración final, después de la ejecución del programa, analizando los resultados del pre-test y post-test del inventario 35B se puede decir que la implementación del programa, obtuvo resultados favorables sobre los adolescentes, ya que en ellos hubo un incremento de nivel de autoestima a niveles buena, muy buena; reduciendo el número de autoestima baja. Es decir que los estudiantes tienen una autovaloración positiva hacia ellos mismos, no se sienten menos que los demás, tienen alegría y agrado por la vida, no se inclinan a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y no se condenan ni critican a los demás.

Así mismo, con los resultados de las distintas dimensiones de la autoestima se logró incrementar el nivel de autoestima a un nivel positivo en el post test. Es decir que los adolescentes en conjunto se sienten satisfechos consigo mismos, reconocen tener buenas cualidades, puntos fuertes y a la misma vez puntos débiles, afrontando retos con iniciativa y entusiasmo sin frustrarse.

Es importante resaltar la participación y la predisposición mostrada por los adolescentes durante el proceso de la réplica, ya que permitió realizar un trabajo eficaz, logrando incrementar el nivel de autoestima a través de las diferentes sesiones realizadas en la práctica institucional y la correspondiente técnica activa participativa. En esta etapa la practicante se sintió satisfecha, debido a la experiencia ganada en los meses de trabajo arduo en ambas unidades educativas, concluyendo la práctica con sentimientos encontrados por el cariño y amistad creados con los adolescentes.

7.2. RECOMENDACIONES

A la institución Protege Tu Corazón:

- Se recomienda ampliar los convenios con las unidades educativas tanto fiscales como privada o de convenio, debido a que toda la población juvenil requiere capacitaciones que ayuden a conocerse mejor, valorarse, aceptarse como son, etc.
- Se considera importante seguir capacitando a profesores sobre la temática, para aumentar el nivel de autoestima tanto de ellos como de los alumnos.
- Es importante que sigan capacitando a la población con talleres de Autoestima, ya que los adolescentes constantemente están expuestos a situaciones que afectan a su autoestima.
- Se exhorta a la institución apoyar económicamente para la realización de los materiales empleados para el desarrollo del programa.

A las Unidades Educativas de la ciudad de Tarija:

- Que sigan abriendo las puertas a los practicantes, para que estos puedan dar orientaciones sobre autoconcepto, autorespeto, autovaloración, autoestima en la familia, en el colegio, etc.
- Que sean más flexibles con la asignación de horarios a futuros practicantes, puesto que los adolescentes requieren de talleres de autoestima y los horarios reducidos no permiten brindar una buena orientación para ayudar a mejorar el nivel de autoestima.

A futuros practicantes de la carrera de Psicología:

- Que se involucren más en esta tarea de la salud psicoemocional, centrándose en el entrenamiento de habilidades y destrezas, ya que existe una gran demanda de la población adolescente y juvenil para capacitarse en estas áreas, que además beneficiarían al futuro psicólogo en su

formación profesional, tomando en cuenta que la finalidad de la psicología es el estudio de la conducta y el comportamiento.

- Ser empáticos y muy observadores con los adolescentes, desde el inicio hasta el final del programa, en relación a la temática abordada.
- Los resultados no siempre serán los mismos en cualquier grupo de adolescentes, dependerá de sus historias personales, su grado de instrucción, su condición socioeconómica, sus grupos de pares y otros; por esta razón es necesario tomar en cuenta estos aspectos y adecuar el trabajo tanto a las necesidades como a las condiciones particulares de cada grupo de adolescentes.
- Para concluir, se espera que la intervención aquí descrita pueda contribuir a toda labor de apoyo al desarrollo de la autoestima.

Autoridades y docentes de la carrera de psicología:

- Incentivar a los futuros practicantes, para la realización de la práctica institucional, en el área socioeducativa, tomando como base los datos obtenidos en este estudio abordado lo que es la autoestima, asertividad, cuyos temas no son priorizados.
- A los docentes del IX semestre que sean más flexibles con los futuros estudiantes que realizan la práctica institucional debido a las horas de practica que deben cumplir.
- Que los estudiantes de los últimos semestres puedan salir a los colegios a realizar prácticas o talleres de sensibilización para que así los futuros profesionales puedan tener mayores conocimientos y un mejor desenvolviendo.