

Introducción

La adolescencia es un periodo para elegir “quién ser”, “que hacer”, “como ser”; de probar límites, a la vez de aprender valores y restricciones, los adolescentes deben elegir que modelos elegir, que métodos escoger, como comportarse, como ejercer sus derechos y asumir como compartir sus responsabilidades.

La adolescencia es una etapa que requiere atención de información objetiva y de acciones que puedan facilitar un desarrollo armónico y un camino firme hacia la vida adulta.

La autoestima es un factor importante en la personalidad de los individuos, actúa como una contribución esencial al proceso de la vida, contribuye al crecimiento psicológico de los seres humanos; la autoestima fortalece, motiva. Las personas con autoestima baja son más propensas a tener desánimo, depresión, aislamiento; se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

La autoestima es la fuerza vital que permite a los seres humanos a desarrollar la capacidad de apreciarse, de valorarse y respetarse a sí mismos, para ejercer y defender sus derechos, a partir de la aceptación de su propio cuerpo. Cuando algunas personas rechazan alguna parte de su identidad corporal, dañan considerablemente su estructura psicológica que nos mantiene literalmente vivos.

El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor que limita la capacidad de abrirse a los demás y expresarse abiertamente.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Sin cierta dosis de autoestima, la vida puede resultar penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

Uno de los principales factores que diferencia al ser humano del resto de los animales es la conciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad o no.

El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. Una cosa es que le disgusten ciertos colores, ruidos, figuras o sensaciones, pero cuando rechaza parte de sí mismo, se está dañando considerablemente parte de sus estructuras psicológicas que lo mantienen vivo.

Es por ello que este programa de intervención coadyuvó a desarrollar una adecuada autoestima en sus diferentes áreas y niveles, a partir de ello es que también se trabajó con la comunicación y relaciones interpersonales, para tener un juicio favorable de sí mismo, así también un desarrollo completo y equilibrado del adolescente que practica deporte.

La presente intervención corresponde a una necesidad de esta comunidad educativa en la cual se brindó apoyo a los adolescentes, para así poder mejorar sus niveles de autovaloración, mediante la implementación del programa y mejorar sus conocimientos acerca de tener una adecuada o inadecuada autoestima, brindando de esta manera apoyo y prevención.

Agradecimientos

A Dios: por ser la luz de mi sendero en mi formación, por depositar en mi fortaleza, constancia, amor, permitiéndome alcanzar metas propuestas. Gracias Dios padre.

A mi familia: por guiar mis pasos a un futuro mejor.

A la docente guía: Msc. Lic. Marlene Rollano Chamas por su gran profesionalismo, sabiduría y humanidad, en el monitoreo en este trabajo que permitió atravesar con éxito y satisfacción al alcance de esta meta.

A mis padres: por ser la fuerza principal y brindarme un apoyo incondicional, por su amor y comprensión, por brindarme ánimos en momentos de flaqueza, gracias por su confianza depositada en mí, son mi razón para seguir adelante.

A mis amigos: por ser una fuerza constante de motivación, por cada maravilloso momento pasado dentro y fuera de la facultad.

A la escuela municipal de deportes: quienes abrieron sus puertas de la institución, con gran amabilidad y predisposición de apoyo.

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20. Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años.

Es en este periodo en el cual el adolescente se forma una conciencia más elevada de sí mismo, empieza a orientar sus preocupaciones e intereses hacia las cualidades de su propia personalidad, y valorando su propia forma de ser, por lo cual según datos estadísticos la edad media en nuestro departamento de Tarija es de 20 años, es decir que el 50% de la población tiene entre 0 a 20 años, por estas características de población es que llega a tener mucha importancia para el presente y el futuro de nuestro país. **(INE, 2011)**

Como ya se dijo, el adolescente se forma una conciencia más elevada de sí mismo, empieza a orientar sus preocupaciones e intereses hacia las cualidades de su propia personalidad, valorando su propia forma de ser, juntamente con su auto estima que es la valoración positiva de las informaciones contenidas en el concepto de sí mismo, esta valoración deriva de los sentimientos que el joven experimenta en relación a sí mismo.

La autoestima, es la valoración positiva de las informaciones contenidas en el concepto de sí mismo. Esta valoración deriva de los sentimientos que el joven experimenta en relación a sí mismo. **(Arnaldo Osinaga, 2004)**

Por lo cual nos referimos al **valor que nos damos a nosotros mismos y abarca el cómo pensamos y cómo nos vemos**. Muchos autores coinciden que la

autovaloración es la base sobre la cual se fundamenta la personalidad, por lo cual representa un aspecto importante en el desarrollo de la persona.

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras, como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos. Ejemplos: podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa. Ser un mal jugador de fútbol, no indica que seamos un desastre en todos los deportes. Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

Desde el punto de vista psicológico, en Bolivia el deporte, se constituye en un recurso de vital importancia para el desarrollo de potencialidades biopsicosociales de personas, el objetivo del deporte en Bolivia es lograr que los niños, niñas y adolescentes cuenten con un desarrollo integral, a través de la práctica del fútbol, baloncesto y otros. Las escuelas deportivas utilizan el deporte como una herramienta y estrategia para promover los valores de: superación, compromiso, compañerismo, respeto, tolerancia, honestidad y solidaridad.

Por ello en nuestro departamento de Tarija también son muchos los adolescentes que practican y se dedican al deporte, lo cual es muy positivo ya que éste les brinda salud y equilibrio emocional, esto tiene el fin de disminuir conflictos que afectan la autoestima y así como generar una conciencia de lo que es y cómo se fomenta; y para quienes se ven afectados con una baja autoestima se pretende dar una solución por medio de información que de una forma u otra pueda contribuir a disminuir los casos de índole psicológico que se les puedan presentar en algún momento de su vida, sin tener un conocimiento de lo que acontece a su persona.

Por tanto el deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique

que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, anímica, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene razón en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a sí mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas. Poniendo las cosas en el lugar adecuado, esto significa que su valía como persona no se ve afectada por resultados deportivos, estos se pueden dar o no dar, pero si se hizo lo que se tiene que hacer y se dio el máximo esfuerzo, no hay nada que tenga que reprocharse, se debe seguir por ese camino, esto con el fin de lograr una mayor satisfacción personal y a la vez una mayor valoración de los deportistas en nuestro medio.

En nuestro departamento una organización que brinda apoyo es la escuela de deportes Tarija que atiende las solicitudes de las asociaciones municipales para colaborar con indumentaria deportiva, material deportivo de acuerdo a las disciplinas, hospedaje dentro del Albergue Municipal y alimentación de evento que se lleven a cabo en nuestra ciudad, pasajes vía terrestre a nivel departamental, masificar las actividades físico deportivas que contribuyan a la formación integral de la persona y al desarrollo de una cultura física como contribución a mejorar la calidad de vida de los habitantes, desde esta perspectiva se realizó la P.I. con la finalidad de coadyuvar al desarrollo de la auto estima de los adolescentes de la escuela de deportes de Tarija.

1.2. Justificación.

Se considera que una práctica institucional de esta naturaleza es importante porque es un tema de gran dimensión que merece mayor atención por parte de las autoridades y entidades educativas y personas en general, debido a que el deporte no solo está ligado a la disciplina física sino al equilibrio psicológico, y los valores y principios que debe ser parte de todo deportista para enfrentar no solo situaciones de triunfo sino sobre todo situaciones de fracaso, por lo que es necesario , fortalecer y mantener todos los aspectos inherentes al desarrollo personal, que tengan un alto nivel ante las frustraciones. Por los aspectos

mencionados es importante incluir en estas escuelas deportivas programas de capacitación y orientación que permitan reflexionar y desarrollar habilidades y destrezas con ejes temáticos como la autoestima, la comunicación, los valores dirigidos a los grupos y o población adolescente, para que en el proceso de educación se pueda generar un cambio positivo.

Desde esta perspectiva la práctica institucional se justifica porque es un aporte teórico, que permite a través del documento teórico metodológico, orientar y dar un direccionamiento científico al mejoramiento de la autoestima en adolescentes, tanto en lo psicológico como en lo social en el entorno deportivo. Así mismo, sirve de base para futuros estudios relacionados al ámbito no solo deportista sino a la población adolescente. Es también aporte teórico de gran valor ya que incluye información valiosa para la institución con la que se trabajó, quienes pueden a través de los datos obtenidos continuar con el programa. Así también para futuros investigadores quienes a partir de esta base documental puedan generar más aportes beneficiosos para la sociedad.

En lo práctico se contribuyó a ampliar conocimientos sobre el mejoramiento y el nivel de la autoestima como así también los datos obtenidos permitieron identificar estos aspectos que fueron identificados como un parámetro importante, para orientar a quienes fueron parte de este estudio, y seguramente también para aquellas personas que se encuentran en su contexto

La baja autoestima ocasiona conflictos que afectan al individuo, tanto moral, social y psicológicamente teniendo como consecuencia principal el desequilibrio psicoemocional y otras dificultades, que llevan a la persona a magnificar su problema, estos aspectos motivaron a realizar la práctica institucional desde la perspectiva de conocer bajo qué condiciones se presentan las dificultades, que las ocasiona, porque se dan, y que se puede hacer para ayudar a los deportistas que se ven afectados.

Desde este punto de vista se hizo necesario la implementación de un programa de prevención continuo dentro de la institución, que apoye a los deportistas a nivel psicológico, a partir del seguimiento a este proceso que permitió evaluar el nivel autoestima, su auto valoración y la identificación de las destrezas sociales

que sirvieron de herramientas para poder fortalecer de forma adecuada a los deportistas a nivel personal.

II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN BENEFICIARIA

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Localización.

La Escuela Municipal de Deportes, opera a lo largo de la avenida la Américas y puente Peregrino en el barrio San Bernardo.

2.1.2. Fundación.

El Departamento de Deportes, es una unidad que fue creada por la Honorable Alcaldía Municipal de Tarija, para incentivar a la práctica sana de las diferentes disciplinas deportivas.

Actualmente su organización es: unidad de Deporte Recreativo, unidad de Deporte Competitivo, unidad de Deporte Formativo, ésta última a través de la Escuela Municipal y Escuelas Barriales. Se cuenta también con una unidad de Procesos Administrativos y almacenes.

Del mismo modo atiende las solicitudes de las Asociaciones Municipales para colaborar con indumentaria deportiva, material deportivo de acuerdo a las disciplinas, hospedaje dentro del Albergue Municipal y alimentación de evento que se lleven a cabo en nuestra ciudad, pasajes vía terrestre a nivel departamental.

2.2. Misión.

El Departamento de Deportes tiene como misión masificar las actividades físico-deportivas que contribuyan a la formación integral de la persona y al desarrollo de una cultura física como contribución a mejorar la calidad de vida de los habitantes a ciudad Tarija y la Provincia Cercado.

2.3. Visión.

La visión del Departamento de Deportes es fortalecer el fomento de las actividades físico-deportivas como pilar fundamental del desarrollo integral del deportista en lo formativo, competitivo y recreativo que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas del área rural y urbana del municipio.

2.4. Objetivos.

1. Desarrollar actividades deportivas a favor de las asociaciones municipales, del deporte formativo, competitivo y recreativo.
2. Ampliar y construir escenarios deportivos para la masificación de las diferentes disciplinas deportivas.
3. Interrelacionar permanente disciplinas a nivel nacional e internacional.
4. Consolidar terrenos municipales para el deporte (García Agreda y otros) en toda la provincia Cercado.
5. Crear un centro de alto rendimiento.

2.4. Fortalezas.

1. La sensibilidad
2. Empatía
3. Responsabilidad
4. Coordinación (trabajo en equipo)
5. Cohesión
6. Iniciativas

2.5. Oportunidades.

1. Facilidad de intercambios deportivos
2. Interrelacionamiento con otras instituciones deportivas; nacionales e internacionales
3. Convenios interinstitucionales

2.6. Colaboración con material deportivo.

El Departamento de Deportes durante toda la gestión colabora a las Asociaciones Municipales, Escuelas Municipales, Escuelas Barriales, Unidades Educativas del área urbana y el área dispersa, a las juntas vecinales, organizaciones e instituciones varias.

2.7. Torneos y campeonatos.

2.7.1. Escuelas municipales barriales.

- **Disciplina de básquet**

1. Coliseo San Bernardo
2. Coliseo Juan XXIII
3. Coliseo Defensores del Chaco
4. Coliseo Tabladita
5. Coliseo San Roque
6. Coliseo San José
7. Coliseo Luis Espinal
8. Coliseo 15 de Noviembre
9. Barrio Lourdes
10. Barrio Alto Senac
11. Barrio Fátima

- **Disciplina de atletismo**

1. Estadio IV Centenario
2. Complejo García Agreda

- **Disciplina de gimnasia**

1. Complejo García Agreda

- **Disciplina de voleibol**

1. San Bernardo
2. Col. 15 de noviembre
3. Col. San Roque
4. Col. Tabladita
5. Col. Defensores del Chaco
6. Col. Juan XXIII
7. Col. San José

- **Disciplina de taekwon – do**

1. Coliseo San Roque
2. Coliseo Juan XXIII
3. Coliseo San Bernardo
4. Coliseo Luis Espinal
5. Coliseo San José
6. Coliseo Defensores del Chaco
7. Coliseo Tabladita
8. Coliseo 15 de Noviembre
9. Estadio IV Centenario

- **Disciplina de futsal**

1. Coliseo Defensores del Chaco
2. Coliseo Juan XXIII
3. Coliseo 15 de noviembre
4. Coliseo Tabladita
5. Coliseo San Roque
6. Coliseo San Bernardo
7. Barrio 1ro. De Mayo
8. Barrio San Marcos
9. Barrio Moto Méndez
10. Barrio Senac - Andalucía

- **Disciplina de tenis**

1. Complejo García Agreda

- **Disciplina de futbol**

1. Barrio Guadalquivir
2. Coliseo San José
3. Barrio Los Chapacos
4. Barrio Lourdes
5. Barrio Pedro Antonio Flores
6. Barrio San Jerónimo
7. Barrio 15 de Abril
8. Barrio Alto Senac
9. Barrio Narciso Campero
10. Barrio San Jorge
11. Coliseo San Roque
12. Coliseo Tabladita

- **Disciplina de box frances**

1. Barrio 15 de Junio

La escuela Municipal de Deportes cuenta con la atención de un Kinesiólogo, un Psicólogo y un médico. Además de las Escuelas Municipales también se atiende a 33 Asociaciones Municipales cada una con clubes y categorías. También se atiende a todas las Unidades Educativas del área urbana y el área dispersa que estén dentro del municipio.

2.8. Infraestructura.

Se cuenta con 7 Mini Coliseos:

1. San José
2. San Bernardo

3. San Roque
4. Tabladita
5. Juan XXIII
6. 15 de Noviembre
7. Defensores del Chaco

Se cuenta con:

- 52 canchas poli funcionales en los diferentes barrios
- 44 canchas poli funcionales de las Unidades Educativas
- 12 canchas de futbol: Estadio Municipal de La Bombonera, Complejo García Agrada (7 canchas), San Marcos, San José, Fabril, Luis Espinal, Los Chapacos, Tabladita, Paraíso, La Pampa, La Ollada, Pedro Antonio Flores.

III. OBJETIVOS DE LA P.I.

3.1. Objetivo general.

Coadyuvar al fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija, durante la gestión 2013.

3.2. Objetivos específicos.

- Evaluar la autoestima global, social, familiar, académica desde el punto de vista psicosocial, de los adolescentes de la Escuela Municipal de Deportes
- Evaluar la autoestima actitudinal desde el punto de vista psicosocial, de los adolescentes de la Escuela Municipal de Deportes
- Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes.
- Contribuir al desarrollo de la autoestima de los adolescentes de la Escuela de Deportes, a través de la aplicación de un programa psicoeducativo, mediante talleres de capacitación con temáticas sobre la autoestima, valores y conductas asertivas de comunicación y relaciones interpersonales.

IV. MARCO TEÓRICO

El marco teórico que sustenta el presente trabajo de investigación, está estructurado de la siguiente forma: en un principio se narra la historia del deporte en general, luego se describe la relación entre el deporte y la adolescencia, posteriormente se hace una referencia a la historia del deporte en Bolivia y en nuestro medio, luego se desarrolla la teoría de la adolescencia tomando como referencia a Piaget y finalmente se conceptualiza el término autoestima.

4.1. Historia del deporte.

Se remonta a miles de años atrás. Ya en el año 4000 a.C. se piensa que podían ser practicados por la sociedad china, ya que han sido encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte. También los hombres primitivos practicaban el deporte, no con herramientas, pero sí en sus tareas diarias; corrían para escapar de los animales superiores, luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos. También en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades que posteriormente fueron surgiendo. Las artes marciales comenzaron a expandirse en la zona de Persia. Los primeros Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípicas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueron los actuales Juegos Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos. Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o la esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela, además de otros también actuales como el rugby. A lo largo del siglo XX se fueron consolidando los deportes ya existentes hasta el momento, y se fue ampliando el rango de deportes conocidos, como el fútbol, el waterpolo o el tenis de mesa. Los

primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad.¹

4.2. El deporte en la adolescencia.

Todos los adolescentes deberían practicar un deporte. En algunas escuelas es obligatoria ya que ayuda a prevenir la obesidad. Muchas veces los adolescentes dicen que hacen ejercicio en la hora de Educación Física dentro de la escuela.

Este ejercicio no siempre es el suficiente para todo lo que un adolescente ingiere, el deporte es algo esencial que toda persona debiera practicar para llevar una vida mejor. Hay muchas formas de hacer deporte, así que si a alguien no le gusta la natación puede ir al fútbol o a otro de su preferencia.

4.2.1. Beneficios del deporte para el adolescente.

La práctica del deporte es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los adolescentes, aún más. No sólo ayudará al desarrollo de su organismo que es tan importante en esta etapa sino, también, servirá para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas.

Pero además de esos innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene aún más ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal.

4.2.2. Beneficios para la formación del carácter.

La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy

¹ Gomi, M. "historia del deporte;"2013.

beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales.

4.2.3. Beneficios físicos.

Las ventajas físicas de la actividad deportiva se suman a los beneficios emocionales. Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

4.2.4. Prevención en el consumo de drogas.

Otro de los aspectos beneficiosos de la práctica deportiva regular es que también está comprobado que actúa como prevención para el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Hay algunos datos significativos en la relación de la práctica deportiva de los adolescentes con el menor consumo de estas sustancias. Se sabe, por ejemplo, que se dan menores cifras de consumo en adolescentes y jóvenes que practican regularmente deportes individuales como natación o atletismo. También se sabe que se produce menor consumo de alcohol, tabaco o drogas cuanto más jóvenes comienzan a practicar el deporte. Igualmente, cuantas más horas entrenan a la semana también se reducen las cifras de consumo de esas sustancias perniciosas.

4.2.5. Deportes de equipo.

Sobre todo en el caso de chicas o chicos que tengan pocos amigos o alguna dificultad para relacionarse, impulsarlos a practicar un deporte de equipo puede ayudarles mucho a resolver ese conflicto.

La elección es suya. Lo ideal es que se elija un deporte que al adolescente le guste, si no es así será mucho más difícil conseguir que sea constante en su práctica.

Seguimiento médico. Es muy aconsejable que los adolescentes que practican un deporte tengan un seguimiento médico adecuado. En el caso de deportes de competición esa condición será obligatoria.

Alimentación. Sea el que sea el deporte elegido es importante cuidar la alimentación de los adolescentes cuando aumentan su actividad física. (*Victoria Toro, beneficios del deporte para adolescentes; 2012*).

4.2.6. El ejercicio recomendado para un adolescente.

Las recomendaciones dicen que lo ideal es dedicarle al menos treinta minutos diarios a algún tipo de ejercicio físico que aeróbico de intensidad moderada. Una actividad física aeróbica de intensidad moderada es cualquier ejercicio (marchar, correr, montar en bicicleta, nadar...) que hace trabajar al corazón a entre un 55% y un 85% de sus pulsaciones máximas.

4.2.7. Cuidado con el ejercicio excesivo.

Es importante tomar en cuenta que si bien la práctica deportiva habitual es muy beneficiosa para los adolescentes hay que tener cuidado con la práctica de ejercicio en exceso. Un comunicado de la Asociación Americana de Medicina Deportiva y la Asociación Americana de Nutrición dice que “algunos programas para la mejora física podrían ser perjudiciales para los adolescentes si obligan a un tipo de ejercicio intenso o prolongado o provocan un contenido graso corporal excesivamente bajo”.

Si los padres de un adolescente creen que su hijo practica deporte en exceso, es bueno que consulten con su médico si ese ejercicio puede perjudicar al chico o la chica.²

²Victoria, T. “Beneficios del deporte para adolescentes”; 2012)

4.3. El deporte en Bolivia.

Bolivia ha participado tres veces en la Copa del Mundo: 1930, 1950 y 1994. Sin ninguna duda, la más meritoria de las tres fue la de 1994 porque esa presencia se logró tras una ardua clasificación.

4.3.1. Historia del futbol.

La historia del fútbol boliviano ésta pretende ser una semblanza de la práctica del más popular de los deportes, desde los años 1900. Las citas de los hechos más importantes que se registraron en el historial futbolístico nacional han sido tomadas del libro del Ing. Felipe Murguía, “Historia del fútbol en La Paz”, tal vez el único en el país que puede abarcar en sus citas cronológicas, los comienzos de las principales entidades futbolísticas bolivianas, hasta llegar a la época del profesionalismo, que ya puede ser juzgada con conocimiento de causa.

La historia del fútbol boliviano puede ser fácilmente delimitada en dos grandes divisiones, que parten de la esencia misma del fútbol que se practica actualmente. Es decir, el fútbol de la época amateur y el fútbol de la época profesional. La iniciación de la época amateur arranca precisamente de 1901.

4.3.2. El futbol de corazón.

El fútbol amateur, o de aficionados, en la acepción más exacta del vocablo, representó la lucha entusiasta, apasionada y desinteresada en procura de los laureles del triunfo.

Eran los tiempos en que los jugadores adquirían su indumentaria deportiva completa y se pagaban los gastos de traslado de un distrito a otro, cuando les tocaba viajar. en resumen: era el fútbol de corazón, sin pedir ni reclamar nada a cambio de un espectáculo, del que ya empezaban a gozar miles y miles de aficionados en todo el país. Con la creación del profesionalismo, en 1950, toda aquella especie de "mística" en torno al fútbol, quedó atrás.

El factor económico desplazó al amor a los colores, y el balompié pasó a constituirse en una empresa más a nivel económico. He ahí la gran diferencia

entre las dos épocas del historial del fútbol boliviano. La verdad es que hasta ahora, a un cuarto de siglo de la implantación del profesionalismo, no se han constatado las ventajas del sistema, en un medio que como el nuestro, es deficitario económicamente.

4.3.3. Fundación de la Federación.

El 12 de septiembre de 1925 se funda la Federación Boliviana de Fútbol en la ciudad de Cochabamba, después de una trascendental reunión.

Fueron declaradas asociaciones fundadoras, las siguientes: Cochabamba, La Paz, Oruro, Sucre, Potosí, Santa Cruz y Uyuni. El Dr. Aniceto Solares fue su primer presidente. Con la fundación de la Federación Boliviana de Fútbol, el fútbol nacional comenzaría su enraizamiento en el orden internacional y de ahí en adelante se conformaron los demás clubes en los departamentos faltantes.³

4.4. La adolescencia.

El termino adolescencia proviene de la palabra latín adolescencia, en el periodo de la vida posterior a la niñez y transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad (10-12 años en los seres humanos) hasta el desarrollo del cuerpo o del organismo y el comienzo de la edad adulta (19-20 años aproximadamente, aunque actualmente se aumenta hasta los 25 años por algunos psicólogos, médicos y científicos).

4.4.1. Definición de adolescencia según Piaget.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que suceden grandes cambios que son difíciles de manejar. Los cambios son tantos físicos como emocionales y sociales.

Para Piaget la adolescencia es la etapa de las operaciones formales. Esta comienza a los doce años hasta la edad adulta, la persona puede pensar en términos abstractos, enfrentar situaciones hipotéticas y cavilar en posibilidades. Es la etapa en que aprenden a ser independientes del medio ambiente que le rodea.

³ Felipe, M. "Historia del fútbol en La Paz;"2010.

4.4.2. Características de la Adolescencia según Piaget.

En esta etapa existe una importante transformación, un gran cambio en el descubrimiento y en el desarrollo de la propia identidad biológica, sexual, psicológica o mental y social de la persona, de niño para transformarse en adulto pasando por la etapa joven.

4.4.3. Etapa de la Adolescencia Temprana (10-14 años).

a) Desarrollo Físico.-Existen cambios, es el inicio de la pubertad, comienza la madurez física, comienza el interés sexual.

b) Desarrollo cognoscitivo.- Se da un cambio gradual a la etapa de las operaciones formales.

c. Auto-desarrollo.-Se da una auto-definición e integración, se da la autonomía vs. La dependencia, es la fábula personal y la audiencia imaginaria.

d) Desarrollo social.- Se le da más importancia a las relaciones interpersonales (amigos, etc.), se desarrolla la independencia de los padres, y la resistencia a la autoridad

e).Desarrollo emocional.- Se da la inestabilidad emocional, se incrementa la expresión de las emociones (incluyendo el enojo), las emociones pueden ser abrumadoras.

1. Etapa de la Adolescencia Media (15-18 años)

a. Desarrollo físico

- i. Existe una diferencia notoria entre el desarrollo físico del hombre y la mujer en términos de velocidad, se da un mayor interés por la sexualidad (pensamientos y sentimientos)

b. Desarrollo cognoscitivo

- i. Continúa el desarrollo de la etapa de las operaciones formales, se da el pensamiento abstracto, aún existen inconsistencias entre el pensamiento y la conducta.

c. Auto-desarrollo

- i. Se da la independencia, se busca y se afina la identidad, existen cuestionamientos en general, se da la exploración y la experimentación en general, se desarrolla la auto-confianza.
- d. Desarrollo social
 - i. Continúa la socialización y la importancia por las relaciones interpersonales, se da mayor importancia a los amigos más cercanos, existe una mayor sensibilidad social, se busca la autonomía de la familia.
- e. Desarrollo emocional
 - i. Hay mayor estabilidad emocional, se depende del pensamiento formal (operacional), existe mayor madurez emocional.⁴

4.5. Concepto de Autoestima.

Según Coopersmith, el término autoestima se refiere, la conceptualiza como la evaluación que el individuo hace de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual el individuo se cree capaz, significativo y exitoso. En este caso la autoestima es igualmente subjetiva, agregando que el sujeto puede aprobar o no, el resultado de dicha percepción.

La autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser competente, importante y digno.

4.5.1. Componentes de la autoestima. La Autoestima tiene tres componentes el componente cognitivo, el afectivo y el conductual:

Componente Cognitivo: Indica idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información”.

Afectivo: Conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.

Conductual: Se refiere a la tensión, intención y actuación que hace la persona por sí misma.

⁴Sandy, S. “Teorías de Piaget, la adolescencia;” 2012.

4.5.2. Importancia de la autoestima.

La autoestima es importante porque condiciona el aprendizaje. Los alumnos que tienen una autoimagen positiva de sí mismos se hallan en mejor disposición para aprender.

La autoestima es importante porque además facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan, apoya la creatividad; una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo.

Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones, y posibilita una relación social saludable; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

Según la definición de Stanley Coopersmith por autoestima se entiende la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor. En síntesis la autoestima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene esta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante conductas abiertas.

Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).

La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación».

La autoestima en el sistema teórico de Rogers, se ha hecho de este concepto la causa principal del comportamiento humano: de las buenas y las malas decisiones, del nivel de funcionalidad del individuo, de la calidad de sus relaciones interpersonales, del éxito de la elección vocacional, etc. El enfoque dado en la

mayoría de los casos es cuantitativo, de tal suerte que se habla de “alta” o “baja” autoestima y por supuesto se le ha intentado medir a través de numerosos inventarios que varían por su grado de sofisticación y el nivel de confiabilidad. La duda sobre lo atinado de estas aproximaciones surge ante dos cuestionamientos:

La “autoestima” es ante todo una abstracción, no es algo objetivo. Al no ser algo objetivo se han buscado formas para “operacionalizarla”, como son el tipo y número de mensajes que nos mandamos a nosotros mismos en el monólogo interior y se pretenden identificar a través de los inventarios. Con esto se corre el riesgo de estar utilizando “entidades teóricas innecesarias”, pues al final de cuentas lo que se mide son los mensajes.

Al emplear la “autoestima” como explicación de la conducta, es muy fácil caer en una tautología. ¿Por qué Pedro tiene relaciones conflictivas? Por su baja autoestima. ¿Cómo sabemos que Pedro tiene baja autoestima? Por sus relaciones tan conflictivas. En pocas palabras no explicamos nada.

Alcántara define la autoestima habitual como una “Actitud hacia uno mismo, la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo, es la descripción permanente según la cual nos enfrentamos como nosotros mismos”. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolo a nuestro “YO” personal. (1993 Pág. 17)

Haeussler y Milicic sostienen que la autoestima “Sería la suma de juicios que una persona tiene de sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos con experiencias vitales y con expectativas”. (1995 Pág. 17). La autoestima, entonces, sería el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo. desaprobar que indica la extensión en que la persona cree ser capaz, competente, importante y digna. Por lo tanto la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene.

Según Walter Adrianzen Herrera la autoestima es el sentimiento que cada persona tiene por sí mismo si se considera valiosa para ella y los que la rodean, su autoestima es adecuada pero si por el contrario, se siente una persona poco importante y poco productiva, su autoestima es baja.

¿Recuerda usted en su infancia y adolescencia, cuando alguno de sus padres o personas importantes, hizo algo que le provocó sentimientos de malestar y lo hizo sentir inútil, despreciado, malo o feo? Esto pudo afectar su autoestima.

Las personas que tienen una autoestima baja, a menudo sienten que no poseen fuerza interior para enfrentarse a la vida, experimentan sentimientos de soledad, tristeza, impotencia y minusvalía, lo que los hace más propensos a involucrarse en problemas sociales (drogas, delincuencia, embarazo no deseado, prostitución, etc.)

Una persona con adecuada autoestima se siente bien consigo misma, por lo que tiene una capacidad para enfrentar retos y establecer relaciones satisfactorias y saludables con los demás.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos una “autoestima positiva”. Mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una “autoestima negativa”

El procedimiento de mejora de la autoestima es un proceso de aprendizaje en el que juegan un papel fundamental diversas claves, así como un trabajo continuo de crecimiento personal.

4.5.3. Formación de la autoestima.

La formación de la autoestima es un proceso que se desarrolla poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación de valía e incapacidad.

Cooperrmith, señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo empieza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que le rodea. En este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él. Las experiencias continúan y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él.

Entre los tres y cinco años, el niño se torna egocéntrico, y piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con la autoestima. Durante este periodo, las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelacionarse contribuyendo en la formación de la autoestima, por lo cual, los padres deberán ofrecer al individuo vivencias gratificantes que contribuyan con su ajuste personal y social para lograr beneficios a nivel de la autoestima.

A la edad de seis años se inicia las experiencias escolares y la interrelación con otros individuos o grupos de pares, se desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean.

A los ocho y nueve años, ya el individuo establece su propio nivel de auto apreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

Después de los once años se inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; puesto que muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua.

Por lo tanto si el ambiente que le rodea al individuo es grato, el individuo tendrá mayor posibilidad de lograr seguridad, integración y armonía interior, lo cual continuara la base del desarrollo de la autoestima.

Explica el mismo autor que, la historia del sujeto en relación con el trato respetuoso que ha recibido el estatus, las relaciones interpersonales, la comunicación y el efecto que recibe son elementos que connotan el proceso de formación de la autoestima y hacen que el individuo dirija sus percepciones de manera ajustada o desajustada.

En la misma línea Walsh y Vaughan, agregan que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

a) Vinculación: Es el resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

b) Singularidad: Es el resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente apoyando por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

c) Poder: Es la consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

d) Modelos o pautas: Son puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores sus objetivos, ideales y modales propios.

4.5.4. Dimensiones de la autoestima.

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

- **Autoestima personal:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresando en actitudes hacia el sí mismo.
- **Autoestima en el área académica:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad implicando un juicio personal expresando en actitudes hacia el sí mismo.

- **Autoestima en el área familiar:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones con los miembros del grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresando en actitudes hacia el sí mismo.
- **Autoestima en el área social:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresando en actitudes hacia el sí mismo.

De esta forma la autoestima se observa en el área corporal cuando se determina el valor y el reconocimiento que el individuo hace de sus cualidades y actitudes físicas, abarcando su apariencia y sus capacidades en relación al cuerpo, a nivel académico, abarca la evaluación que hace de sí mismo como estudiante y si conoce sus estándares para el logro académico. A nivel familiar, refleja los sentimientos acerca de si mismo como miembro de una familia, que tan valioso se siente y la seguridad que profesa en cuanto al amor y respeto que tienen hacia él. A nivel social, incluye la valoración que el individuo hace de su vida social y los sentimientos que tiene como amigo de otros, abarcando las necesidades sociales y su grado de satisfacción.

Finalmente, la autoestima global refleja una aproximación de sí mismo, y está basada en una evaluación de todas las partes de sí mismo que configuran su opinión personal.

4.5.5. Niveles de autoestima.

En relación a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notable, dado que cuentan con expectativas diferentes sobre el futuro, reacciones afectivas y auto concepto de acuerdo a sus niveles de autoestima.

Por lo tanto existen significativas diferencias en el comportamiento de los seres humanos basados en sus diferentes niveles de autoestima. Estas diferencias se evidencian en las formas particulares de percepción, acercamiento y respuesta a los estímulos del ambiente.

4.5.5. 1. Nivel de autoestima alta.

Las personas con autoestima alta son expresivas, activas y creativas, con éxito sociales, académicos y/o laborales, deseosas de emitir opiniones, no rehúyen el desacuerdo, dirigen y participan antes que solo escuchar en las discusiones, se interesan por asuntos públicos, manifiestan poca destructibilidad al inicio de inicio de la niñez, tiene confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencias entre sus esfuerzos y sus logros.

También se acercan a los demás con la expectativa ser bien recibidos, son populares entre los individuos de su misma edad, consideran de alta calidad el trabajo que realizan, y esperan realizar grandes trabajos en el futuro.

4.5.5.2. Nivel de autoestima medio.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el auto concepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por ello se indica que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de la persona con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con estos.

4.5.5.3. Nivel de autoestima baja.

Finalmente Coopermith conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima bajo como aquellos individuos que muestran desanimo, depresión, aislamiento, se

sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

4.5.6. Características de la autoestima.

Para Coopersmith existen diversas características de la autoestima, entre las cuales incluye que es relativamente estable en el tiempo. Esta característica incluye que la autoestima es susceptible de variar, pero esta variación no es fácil, dado que la misma es el resultado de la experiencia, por lo cual solo otras experiencias pueden lograr cambiar la autoestima.

Así mismo, explica que la autoestima puede variar de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones que definen el rol sexual. De esta manera, un individuo puede manifestar una autoestima en relación con sus factores específicos.

De lo anteriormente mencionado se puede desprender la segunda característica de la autoestima propuesta por Coopersmith referida a su individualidad. Dado que la autoestima está vinculada a factores subjetivos, esta es la resultante de las experiencias individuales de cada individuo, el cual es diferente a otros en toda su magnitud y expresión. La autoevaluación implica en el reporte de la autoestima exige que el sujeto examine su rendimiento, sus capacidades y atributos, de acuerdo con estándares y valores personales, llegando a la decisión de su propia valía.

Este autor agrega que otra característica de la autoestima es que no es requisito indispensable que el individuo tenga conciencia de sus actitudes hacia sí mismo, pues igualmente las expresara a través de su voz, postura o gestos, y en definitiva, al sugerirle que aporte información sobre sí mismo, tenderá a evaluarse

considerando las apreciaciones que tiene elaboradas sobre su persona. Coopersmith (1990 pág. 02).

4.6. Autoestima positiva.

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida.

Este tipo de autoestima aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal, fomenta la capacidad de adquirir compromisos y ser más responsables y potencia la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

Al ser positivos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas y esto permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, a ser más asertivas y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

4.6.1. Autoestima negativa.

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abundar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva.

Al faltarnos confianza personal disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida, la falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades, siendo nuestro umbral de resistencia al conflicto más limitado. El tener una actitud negativa ante la vida, no contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales y al faltarnos autoconfianza, no nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

Las relaciones que establecemos con otras personas no son de igualdad, nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde nuestra igualdad, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas.

4.7. Factores que influyen en la autoestima.

- a) **Factores internos:** los valores, ideas, creencias, actitudes, conductas, etc., de cada persona.
- b) **Factores externos:** se refiere a las experiencias de valores, ideas, actitudes y conductas que le manifiestan a la personas del entorno con el cual se interrelaciona la persona (familia, amigos/as, etc.).

4.8. 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 te permite aceptarte a ti mismo y vivir la vida de forma plena.

- a) **Auto concepto:** implica que la persona sea consciente de sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, creencias, etc. Para no conducir a la persona hacia el engaño personal.
- b) **Auto aceptación:** 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 la emociones deseadas y no deseadas.

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

- c) **Auto respeto:** 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.

- d) Auto valoración:** implica que las personas guíen su vida según sus propios valores y sentimientos íntimos porque los consideran importantes. Lamentablemente a menudo residimos mensajes de valoración o de intimidación mediante acusaciones de egoísmo cuando intentamos hacernos valer y respetar como seres humanos.

Hay que tener mucho valor para respetar lo que creemos y valoramos, y el tiempo para respetar los valores y creencias de los otros.

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

- e) Auto superación:** 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.

4.9. Niveles de autoestima.

El nivel de la autoestima no es algo estático ya que cambiara por las diferentes etapas que se deberá vivir. (Niñez, adolescencia, juventud, etc.) o por la influencia de las diferentes situaciones.

El nivel de autoestima influye en cada aspecto de la vida de cada persona: su conducta en el trabajo, la forma de relacionarse con su familia, amigos/as, pareja lo que quiere conseguir, etc.

La autoestima influye en la forma de actuar y la forma de actuar influye en la autoestima.

- a) Autoestima alta o saludable:** potencia la capacidad de reflexión, la creatividad, independencia, adaptación de los cambios y corregir errores, disposición para cooperar, etc.

Cuando más sólida es la autoestima de una persona, ella está mejor preparada para enfrentar los problemas que se le presentan en su vida privada y social.

En consecuencia se busca el estímulo de metas dignas y exigentes, alcanzar dichas metas “alimenta” el propio auto estima.

Las relaciones son gratificantes ya que el respeto a uno mismo es fundamental para respetar a los/as demás, aprecia y quiere a los demás porque se considera digno de ser querido y siente deseos de expresarse, mostrando su riqueza interior.

La persona se acepta tal como es, sabe apreciar sus cualidades, se respeta a sí misma y a los demás, cuida su salud y se considera merecedor de sus derechos.

Sabe donde comienza el derecho del otro y donde termina el suyo. Se siente responsable de sí mismo puede o no contar con el apoyo de su entorno pero sabe que él es el único responsable de sí mismo.

a) Auto estima baja: es el producto de la acumulación de reacciones emocionales negativas a las experiencias que hacen que una persona se sientan dependientes e inferior y que se perciba indigno/a, por lo que no acepta cumplidos por más sincero que estos sean. Genera miedo a lo nuevo, rebeldía poca apropiada, actitud defensiva frente a los/as demás, sumisión, hostilidad, etc. En consecuencia, menores son las expectativas y logros.

No se conocen, creen que los demás deben decirles que hacer, la inseguridad conduce a estas personas a creer que son rechazadas y tienen el riesgo de manifestar comportamientos autodestructivos.

En esos momentos la capacidad para reflexionar no sirve de protección. Cuando la autoestima es baja se sienten inapropiados para la vida porque no se valoran y creen que no sirven para nada, se subestiman.

Cree que su estado de salud es parte de un estado divino y que merecen vivir sin cuidados, descuidando su salud, no hacen nada para mejorar, se pasan el día quejándose de su mala suerte, se vuelven dependientes de otras personas y poco a poco se van autodestruyendo.

Rasgos físicos.

Existen algunas características que permiten identificar la autoestima baja como una voz débil, incierta, una apariencia desaliñada, una postura encorvada, una

boca con labios caídos, ojos sin brillo, semblante habitualmente tenso, infeliz y el sujeto no mira de frente

4.10. Rasgos comunes de personalidad.

1. Tímidos, pocos comunicativos.
2. Justifica a los demás y se echa la culpa de todo.
3. Defienden la injusticia.
4. No se creen capaces de vivir sin depender de alguien.
5. Se desprecian.
6. Le echan la culpa de su fracaso a su entorno social.
7. No es capaz de reclamar sus derechos.
8. Demasiados sensibles, inclinados a sentirse heridos y echan la culpa a los demás.
9. Demasiado molestos o arrogantes y dominantes.
10. Agresivos ferozmente competitivos.
11. Usan máscaras protectora como un frente jovial y sintético.
12. Son orgullosos y jactanciosos.
13. Se hacen sentir demasiado fuertemente o no lo hacen para nada.
14. Desesperados por recibir atención y tienen una necesidad convulsiva de dominar conversaciones.
15. Perfeccionistas compulsivos.
16. Reconocidos “complacedores de gente” habladores, comedores, bebedores, aficionados a pasatiempos o ayudadores profesionales.
17. Los que no pueden pasar por alto la oportunidad de “enderezar a los demás”. Posponen la cosa habitualmente.
18. Impacientes, duros, exigentes, excesivamente críticos.
19. Se justifican a sí mismos y censuran a los demás.
20. Resentidos y quejumbrosos.
21. No admiten sus errores o insuficiencias.
22. Tratan de ser mejores que o estar en lo correcto, haciendo que los demás estén en lo equivocado, o que sean menos que.
23. Subestiman la capacidad de los demás.

4.11. Características personales

Ansiosos, vacilante e inseguro de sí mismos.

Absortos en su propio problema y sentimientos de insuficiencia, piensan que son perdedores o que no sirven para nada. No se aceptan o se desprecian así mismos, llenos de culpa, vergüenza o remordimiento.

Tienen temor a enfrentar conflictos, a que se deteriore su amistad o relación de pareja, a herir sentimientos y siente que merece que se lo riña siempre o que se lo maltrate.

Necesidad irreprimible de dinero, poder y prestigio. Desesperación de ganar, de caer bien o ser aceptado por otros.

Siempre deben estar en lo correcto por lo que tratan de complacer a los demás, los otros son culpables del fracaso pero él o ella no.

Anhelos irresistibles de reconocimiento, aprobación y admiración de amar y ser amados, de ser respetados por tener carácter intachable, por la familia, hogar y las posiciones.

Viven proyectándose en otros a través de héroes del deporte, cine o el logro de los hijos.

4.12. Pseudo autoestima.

A veces conocemos a personas que tienen mucho éxito social y aparentemente parecen felices, pero no obstante, están profundamente insatisfechos. Estas personas se auto engañan con ilusiones de grandeza, buscando bienes materiales, popularidad, etc., sin prestarse atención a ellos mismos.

Creen y sienten ser el centro de atención de todo sin tomar en cuenta lo que los otros creen acerca de ellos.

Se puede dar una imagen de seguridad que engañe a todo el mundo y sin embargo, se sienten muy inseguros. Se pueden satisfacer las expectativas de los demás y sentir un vacío interior.

Alcanzar el éxito sin alcanzar una autoestima saludable, significa sentirse como impostor, que ansiosamente espera que se lo desenmascare.

Las personas que están preocupadas por las opiniones de los demás, el que dirán acerca de uno, deben aprender a sentir sus emociones y a formar sus propias opiniones. Las personas creen tener toda la razón y exigen a los demás que hagan cosas por ellos o las pisan para pasar sobre ellas. Utilizan la extorsión, manipulación. No reconoce sus limitaciones y culpan a los demás de sus actos fallidos.

También cuando la persona se considera a sí misma como un “dios”, cree que lo merece todo y que los demás están ahí para satisfacer sus necesidades exige a los demás cuidar de su salud; con sus actos da a conocer que hace un favor a los demás al consumir sus medicamentos porque ella es la víctima, que tiene el derecho de maltratar a su entorno.

Prácticas que pueden ayudar incrementar la autoestima.

- Actuar asertivamente las conductas positivas genera sentimientos.
- Elaborar una lista de las cualidades y habilidades que se valora de si misma; escribir fichas para que las lea durante el día, para recordar que es una persona valiosa.
- Elaborar una lista de sus defectos y determinar sus metas realistas de cambio.
- Acepte cumplidos, realizando las cosas que agradan.
- Reconocer las habilidades que tengan los demás.
- Aprender a tomar decisiones y asumir responsabilidades, es decir ser cada vez menos dependientes, prender a pensar de forma auto crítica y a expresar abiertamente las ideas.

4.13. Diferencia entre autoestima alta y baja.

Porque puede marcar la diferencia entre una persona exitosa y una que no lo es y lo más importante entre una feliz y otra no.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Quienes tienen una alta autoestima se cuidan y respetan a sí mismos, reconociendo su propia dignidad y valor. Por el contrario, quienes tienen una baja autoestima se valoran poco y se sitúan por debajo de los demás.

La importancia de conocernos es fundamental para poder afrontar las demandas del mundo actual.

El auto concepto (que es el auto conocimiento de nosotros mismos) y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas.

Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un auto concepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

El auto concepto favorece el sentimiento de la propia identidad, constituye un marco de referencias desde el interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influyen en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuyen a la salud y equilibrio psíquico.

4.14. Desarrollo de la autoestima.

El proceso de formación de la autoestima se inicia desde nuestras edades más tempranas y continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que nos desarrollamos.

Expertos señalan que las edades claves para la formación de la autoestima se encuentran en la etapa comprendida entre los 3 y 6 años.

Sin embargo, “el concepto de yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad.

Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el yo.

El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

En general las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima”, ha señalado la psicóloga española Gloria Marsellach Umbert.

Por lo tanto, quien hayan visto golpeada su imagen personal por diversos motivos, puede lograr revertir lo que piensan de sí mismo.

Cabe destacar es eso sí que una tarea nada fácil “porque significa darse un vistazo profundo de uno mismo, y entonces cambiar las cosas que no nos gustan. Esto lleva su tiempo, pero los resultados valen el esfuerzo”, señala Marsellach Umbert.

Pasito a pasito.

Los niños pequeños, hasta los cuatro o cinco años, miden la aceptación y el cariño de sus padres por las actividades concretas que realizan juntos (me cuentan cuentos, me dan lo que me gusta comer, juegan conmigo, etc.) y el sentido que dan a sus capacidades todavía no está relacionado con el valor que se adjudica a sí mismos. Lo que lo hace sentir bien es la aceptación y el cuidado de la gente con la que conviven.

Conforme van creciendo, hacia los siete u ocho años, los niños se vuelven más conscientes de lo que son capaces y de lo que no, lo comparan con lo que les gustaría ser y esto se convierte en un elemento muy importante de su propia autoestima.

Las opiniones que los niños tienen de sí mismos ejercen un gran impacto en el desarrollo de su personalidad, y en especial en su estado de ánimo. Los niños cuya autoestima es alta tienden a ser alegres, mientras que los que la mantienen en un nivel bajo se muestran deprimidos, lo cual puede ocasionar una reducción en su nivel de energía y por lo tanto afectar su desempeño escolar y otras áreas de su vida.

Durante la infancia los elementos claves en la formación de la autoestima son: que tan competentes se consideran los niños en aspectos importantes de su vida y cuanto respaldo social reciben de otras personas.

Juega un papel importante también la apariencia física. Al llegar a la adolescencia y adultez las personas constan de un auto concepto, es decir, una imagen de ellas mismas, la cual se basa en el conocimiento que tienen de lo que han sido y han hecho, el cual tiene la función de guiarlas en la toma de decisiones de la que serán y harán en el futuro.

Lamentablemente cuando alcanzamos la tercera edad, nuestra autoestima por la sociedad misma va decreciendo, y es necesario saber cómo responder para saber que eso ocurra.

En este libro, por tanto, hemos querido realizar un planteamiento del manejo de la autoestima en las diversas etapas de la vida para saber qué hacer.

4.15. Fortalecimiento de la autoestima.

La autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conductas aprendidas.

Cambiar este modelo supone, aceptarnos tal y como somos, para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos cuestionándonos acerca de nuestra valoración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotros mismos.

Intercambiar los modelos negativos por otros positivos, que fomentan nuestra autoestima, controlar las críticas destructivas, porque lo que pensamos tiende a cumplirse, es el “auto cumplimiento de la profecía”, sea positivo o negativo y por ello si nos mandamos permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérmolos acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.

Evitar compararnos, con otras personas, puesto que cada persona es única y singular no tiene ningún sentido hacerlo y además al compararnos siempre encontramos a alguien que a nuestros ojos es mejor o más feliz.

Una mente positiva produce realidades positivas, una mente negativa atrae realidades negativas.

4.16. Los diez pasos de la autoestima.

Aunque más adelante vamos a ver cómo mejorar nuestra autoestima en cada etapa de nuestra vida, el trabajo que aquí se propone corresponde a una clase de un taller de autoestima implementado por Walter Adrianzen.

El trabajo consiste en 10 pasos que se deberán hacer durante diez días seguidos e ininterrumpidos.

La idea es modificar los patrones de pensamiento que te limitan y no permiten vivir la vida plenamente. Estos pasos se deberán repetir todas las veces que sea necesario.

Los 10 pasos:

1. Terminemos con las críticas.
2. Terminemos con los miedos insensatos.
3. Seamos amables, cariñosos y pacientes con nosotros mismos.
4. Aprendamos a ser cariñosos con nuestra mente.
5. Elogiémonos.
6. Cuidemos nuestro cuerpo.
7. Trabajemos con el espejo.
8. Aceptemos nuestras pautas negativas.
9. Síntomas que somos merecedores de todo lo bueno.
10. Aceptemos, aprobémonos y amemos, ya ahora mismo.

4.17. Características de los adolescentes con buena autoestima.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos del que puede disponer un adolescente.

Esta es una etapa en que el entorno empieza a tomar importancias notables sobre nuestra autoestima.

Más allá de la familia y de la escuela, el rol de verse en los ojos de otro de sus iguales tiene mucho peso en sus valoraciones de autoestima.

Es necesario saber identificar si presenta dificultades con su autoestima para poder actuar rápidamente y ayudarlo para que ningún tropiezo dañe su crecimiento emocional.

Un adolescente con autoestima demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración.

Un adolescente con buena autoestima...

- Actuará independientemente.
- Asumirá sus responsabilidades.
- Afrontará nuevos retos con entusiasmo.
- Estará orgulloso de sus logros.
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- Tolerará bien la frustración.
- Se sentirá capaz de influir en otros.

Características de los adolescentes con baja autoestima.

Lamentablemente los adolescentes, especialmente aquellos con baja autoestima o con problemas familiares, tienen un alto riesgo de un número de comportamientos auto-destructivos tales como usar drogas o alcohol o tener relaciones sexuales sin usar protección.

La depresión y los trastornos alimenticios también son problemas importantes en los adolescentes.

Las siguientes pueden ser señales de alarma de que su hijo tiene un problema:

- Comportamiento agitado o inquietud.
- Subir o bajar de peso.

- Una baja en sus calificaciones.
- Dificultad de concentración.
- Sentimientos continuos de tristeza.
- No importarle las personas ni las cosas.
- Falta de motivación.
- Fatiga, perdida de energía y falta de interés en las actitudes.
- Dificultad para dormir.

Importancia de la autoestima en la adolescencia.

Tener una equilibrada autoestima en la adolescencia es el recurso más valioso de que dispondrán para aprender y desarrollar con eficacia relaciones gratas. Para aprovechar las oportunidades que se presentan; para trabajar productivamente y para aprender a ser autosuficientes.

Si él o las adolescentes terminan esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrán entrar en la vida adulta con una buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Si no se satisface la necesidad de auto valoración, tampoco se podrá satisfacer otras necesidades más expansivas como son la creatividad y los logros personales.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades.

Recuerden que los años de la adolescencia es un periodo de transición de la niñez a la edad adulta. Los adolescentes tienen por lo general un conflicto por ser dependientes de sus padres a pesar de que ellos sienten un gran deseo de ser independientes. Pueden experimentar con nuevos valores, ideas, estilos de peinados y de formas de vestir a medida que tratan de definir quiénes son. A pesar de que esto puede resultar incómodo para los padres es un comportamiento normal de un adolescente.

Los padres de los adolescentes con frecuencia solamente notan los problemas y pueden caer en el hábito de manifestar reacciones y críticas negativas.

A pesar de que los adolescentes necesitan una reacción con información ellos responden mejor cuando la reacción es positiva.

Elogiar los comportamientos apropiados puede ayudar al adolescente a sentir la satisfacción de un logro y reforzar sus valores familiares.

4.18. Para mejorar la autoestima.

En la adolescencia, tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio afectivo, físico y cognitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal.

Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo. Por ejemplo ¿soy atractivo?, ¿soy inteligente?, ¿soy aceptado por mis compañeros?

Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona.

Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los/as compañeros/as, mayores serán las posibilidades de éxito.

4.19. Los cuatro puntos cardinales de la autoestima del adolescente.

Existen algunos puntos que deben ser considerados en la adolescencia, para lograr que la autoestima no sufra ninguna herida.

Estos puntos tienen que ver con cuatro aspectos importantes en la vida del adolescente: la vinculación, la singularidad, el poder y los modelos o pautas. Recuerde estos cuatro puntos, porque serán ellos los que nos ayudaran a mejorar la autoestima.

Veamos cada uno de estos puntos:

Vinculación:

Es el resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes. Pueden descubrirse problemas de vinculación si se presentan algunos de los siguientes comportamientos:

- No pueden comunicarse con claridad, es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.
- Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa la situaciones sociales; es poco consiente de los intereses o necesidad de los demás.
- Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.
- No cae bien a sus compañeros.
- Resulta incómodo a los adultos, por el contrario, intenta captar su atención continuamente.
- Quiere ser siempre el centro de todo y/o constantemente intenta atraer hacia si la atención de los demás.
- Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva un montón de “cosas inservibles” en el bolsillo y las valora excesivamente.
- Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.
- Le molesta tocar a los demás o que le toquen.

Singularidad:

Este aspecto tiene que ver con el resultado de conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

Es decir, esta particularidad tiene que ver con el cariño que se tiene el adolescente asimismo por ser único con características propias.

El adolescente con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- Hablará negativamente de sí mismo y sus logros.
- Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- Hará cosas como se le diga, sin aportar nada de su propia cosecha.
- Se sentirá incomodo cuando se le destaque o se le pregunte en clases.
- Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo logre se sentirá confuso y lo negará.
- Hará alarde cuando no sea el momento.
- Se adaptará a las ideas de los otros. Sigue pero raramente guía.
- Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple y es probable que sea crítico con sus características personales.

Poder:

Es la consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

El adolescente que no desarrolla una sensación firme de poder suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- Puede eludir afrontar las responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él un reto.
- Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serias, “no sé cómo” o “eso no sabré hacerlo nunca”.
- Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.

- Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.
- Puede ser excesivamente exigente o terco.
- Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.

Modelos o pautas:

Son aquellos puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideas y modales propios.

Si durante su proceso de desarrollo el niño no ha tenido suficientes modelos a su disposición, los padres se verán obligados a rellenar esos huecos en la adolescencia. El anhelo natural del adolescente por tener héroes, ideales y sueños servirá de ayuda para proporcionarles un adelantado sentido de los modelos.

Los problemas que pueden plantearse con los modelos mal desarrollados pueden ser los siguientes:

- Suele confundirse con facilidad. Malgaste del tiempo en actividades que aparentemente no tienen ningún objeto, o se pueden obsesionar con actividades que no tienen relación con sus obligaciones más inmediatas.
- Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamientos. Puede ser desaliñado en su persona y en sus cosas. Suele tener su habitación hecha un desastre.
- Confunde lo bueno y lo malo.
- Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.
- Responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde.
- Se muestra inseguro en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que solo hay una manera de hacer las cosas.

Esos son los problemas, ahora ¿Qué haremos para solucionarlo?

4.20. Autoestima en la familia.

La familia es la principal influencia socializadora sobre el adolescente. Esto significa que la familia es el principal transmisor de conocimientos, calores, 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.

Durante la infancia, el niño mitifica a sus padres, los ven como uno seres que todo lo hacen bien, que nunca se equivocan, les parecen los mejores del mundo, al llegar la adolescencia empiezan a detectar defectos e incoherencias, produciéndose la toma de conciencia de la necesidad de rebelarse frente a unos seres que han dejado de ser perfectos.

Frente a estos conflictos familiares que pueden surgir, los padres utilizan patrones de comportamiento en los cuales se incluyen lo exigente o no que puedan ser. La exigencia va desde un firme control sobre sus hijos, hasta dejarles hacer lo que quieran. También se observa lo receptivos o no receptivos que pueden ser con sus hijos.

- Los padres receptivos tienden a aceptar y anteponer las necesidades de sus hijos a las propias.
- Los padres no receptivos suelen rechazar las necesidades de sus hijos para anteponer las suyas.

Pero ¿Cómo es que se debe actuar?

Es por eso que mencionamos anteriormente los problemas que podían surgir en cuanto a: vinculación, singularidad, poder y modelos. Ahora, llega el momento de saber qué hacer.

Para resolver los problemas de vinculación:

Con un adolescente que presenta escasa vinculación, lo mejor será que:

- Preste atención a su hijo cuando le necesite.
- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógiele de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- Respete sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrele que se la aprueba.
- Comparta sus sentimientos con él; que vea como le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- Pase algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

Para resolver los problemas de singularidad:

Para relacionarse con un adolescente que tiene problemas de singularidad:

- Resalte y reafirme con sus dotes y características especiales.
- Aceptar que el adolescente exprese sus propias ideas, anímele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- Transmita su aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento.
- Descubra aspectos positivos en las ideas o conductas no habituales que manifieste y alábeselos.
- Acepte la experimentación por parte de él con distintos trabajos actividades o ideas.
- Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- Déjesele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.

Para resolver problemas de poder:

Para ayudar a un adolescente que posee una inadecuada sensación de poder:

- Estimule su responsabilidad personal.
- Ayude a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- Reafirme los éxitos que obtenga.
- Respete el grado actual de competencia del adolescente.
- Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.
- Reafírmele cuando influya en otros de manera positiva.

Para resolver los problemas de modelos:

Para ayudar a un adolescente que carece de modelos:

- Ser un buen modelo de acuerdo a sus creencias.
- Presentarle al adolescente personas que uno estima, bien mediante el contacto personal, obras literarias o videos.
- Ayúdele a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él de su escala de valores. Y si le pregunta él a usted por sus creencias, háblele honradamente.
- Haga que se propongan objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realista. Que razone los pasos que debe dar para conseguir los objetivos. Que decida que debe aprender y en qué medida debe hacerlo.
- Que afronte las consecuencias de su comportamiento. Deje bien clara la relación causa-efecto en lo que se refiriere a su comportamiento y a las consecuencias del mismo.
- Ayúdelo a que entienda como pueda realizar sus tareas. Dígale las cosas claras y demuéstrelo si es necesario.
- Haga un esfuerzo para entender las condiciones que influyen en su comportamiento. Comprender no significa aceptar permisivamente

conductas destructivas. Intente llegar a decisiones comunes o a normas de comportamiento mediante el intercambio de opiniones.

4.21. La comunicación.

La comunicación se establece cuando hay una respuesta al mensaje, independiente de que sea positiva o negativa, es una actividad de interacción entre el emisor y el receptor. No hay una comunicación si el receptor no responde, puede que el mensaje no sea claro o no quiera hacerlo.

Tipos de comunicación interpersonal.

A muchos nos cuesta reaccionar frente a situaciones que para nosotros puede ser fácil o difícil de manejar. Ante estas situaciones puedes reaccionar de tres maneras:

- Asertivamente
- Pasivamente
- Agresivamente

Comunicación asertiva.

Uno de los componentes claves de la comunicación clara y directa es la asertividad. La asertividad es la capacidad para expresar lo que creemos, sentimos y lo que pensamos de manera directa, clara, firme y en el momento oportuno.

La capacidad de decir “no” o “sí” de acuerdo con lo que realmente quiere la persona quiere decir que se respeta a las otras personas y a uno mismo.

Una conducta asertiva es cuando:

- Se expresa libremente, identificando lo que se siente, piensa, desea, etc. Para transmitirlo a los demás, sin imponer lo que se quiere, con claridad, sencillez y transparencia.
- Expresar directamente dando a conocer sentimientos, deseos, etc. Es decir expresar enojo, afecto o admiración miedo, ansiedad de forma espontánea y sincera.

- Comunicarse con actitud respetuosa, aceptando que no siempre se gana, reconociendo las propias limitaciones y valorando a los demás.
- Solicitar algo respetando el derecho de las personas a no satisfacer los deseos de quien pide, lo que permitirá asumir que las necesidades de los demás son tan importantes como las suyas.
- Expresarse con iniciativa, confiando en el propio juicio, de acuerdo las metas y esfuerzos programados para lograrlas.
- Comunicarse con firmeza, argumentando su opinión, poniendo límites entre lo que los demás quieren hacer y lo que los demás quieren que se haga.

La asertividad implica “ser el mejor amigo de uno mismo”.

Comunicación pasiva.

La pasividad consiste en dejar que los demás digan o decidan por uno mismo, lo cual obstaculiza el logro de las metas personales: se espera que sucedan las cosas, le cuesta decir “no” o decir “sí”, cuando quiere decir “no”.

- No son comunicativos les cuesta comunicar sus sentimientos, deseos, etc. Y si lo hacen es sin ganas, con poca firmeza y sin valorarse.
- No miran a los ojos de la persona que les habla y si lo hace es solo por algunos instantes.
- No corrigen situaciones desagradables. Ejemplo: no piden la devolución de dinero prestado, un favor, no se atreven a preguntar el precio de un producto, una dirección, la hora.
- Viven su vida según las reglas de los demás. Hacen lo que esperan que hagan, permitiendo que les impliquen en situaciones desagradables. En definitiva creen que los derechos de los demás son más importantes que los suyos.

4.22. Causas de la pasividad.

- Las personas pasivas temen no agradar, porque es posible que sus padres/madres tenían tendencia a ser muy autoritarios. No aprendieron a

dar respuestas asertivas por miedo a la censura o castigo de ellos cuando pretendían defender sus opiniones.

- Los medios de comunicación transmiten mensajes para mantener pasivos a todos, con mensajes que inducen a posponer las necesidades principales de las personas y creando a su vez otra necesidad con fines del consumismo.
- La comunicación pasiva provoca en las personas inseguridad, soledad, depresión y sobre todo frustración.
- A menudo nos responden también con agresividad.
- Sentimos soledad, falta de comprensión y amor.
- Sentimos remordimientos y culpa.

4.23. Comunicación agresiva.

La agresividad.

Existen distintas formas de manifestar agresividad: con golpes, expresiones faciales, gestos, palabras, etc. Todas estas formas tienen como finalidad ganar, humillar, culpar, dominar, etc.

El enojo es una emoción común. Todos nos enojamos alguna vez. Pero las personas agresivas demuestran enojo lastimando a los demás.

A veces confundimos la agresividad con la asertividad, pero la persona asertiva expresa su enojo sin dañar a nadie.

Habitualmente buscamos la compañía de una persona asertiva, pero nos alejamos de las personas agresivas.

La conducta agresiva dificulta una comunicación constructiva, la asertiva la fomenta.

Causas de la agresividad.

Generalmente se es agresivo por muchas causas, como por sentirse impotente ante una nueva situación conflictiva, por experiencias familiares donde se ha aprendido de los padres a reaccionar agresivamente, y no se ha aprendido a expresarse de otra manera, no se sabe expresar críticas.

Siendo agresivos se logra lo que se desea y se siente poderosos aunque sea de forma personal.

Problemas asociados a la conducta agresiva.

- Nos sentimos poderosos provocando miedos a los demás y no por ser reconocidos como líder.
- Lastimamos a las personas, incluso físicamente.
- Nos sentimos fracasados cuando queremos establecer relaciones.
- Estamos siempre a la defensiva.
- Nos sentimos aislados porque nos temen y rechazan.

Negociación y resolución de conflictos.

Para que un grupo crezca es necesario que exista cooperación entre sus componentes, para esto, los conflictos deben ser resueltos y no se deben volver un tema constante de compensación.

Las diferentes posturas e ideas existen y son necesarias, mas debe existir dialogo constante para que las mismas no se vuelvan base para enemistad y conflicto, que ciertamente desgastaran al grupo pudiendo hasta extinguirlo.

Resolución de los conflictos.

Es importante, cuando ocurren deben ser resueltos de una manera imparcial, y cuando antes.

Espacio de conversación.

Esta puede ser una rutina en el grupo para que las personas se conozcan, evitando así interpretaciones erróneas, hecho que puede ser muy común cuando las personas no se conocen del todo, ni en el vocabulario ni en la forma expresión de los otros.

Es importante que el grupo diga adecuadamente lo que siente y piensa sin temor a las represalias buscando así una comunicación asertiva.

Es importante formar sub grupos para que no se enfrenten los unos con los otros.

Clave para la escucha activa.

Técnicas para escuchar activamente

- Escuchar es un comportamiento principal en el proceso de resolución de conflicto.
- El escuchar activamente permite a las personas ser escuchadas y entendidas. Cuando las personas sienten que están siendo escuchadas se expresan de forma más completa. Además una persona que escucha activamente, va a obtener información útil sobre la persona que habla.

Para escuchar activamente

- Ponga un poco de atención en la idea principal de la persona que está hablando, entonces caerá en la cuenta que es comprendido y que la otra persona entendió de que la situación es seria.
- Acepte los sentimientos expresados por las otras personas, aun cuando no esté de acuerdo con ellos.
- Haga preguntas que anime a las otras personas a dar detalles sobre la situación.
- Hacer el esfuerzo de ponerse en el lugar de la persona que habla, a fin de entender lo que la otra persona está tratando de decir y porque es tan importante para él.
- Haga preguntas cuando no comprenda alguna cosa, cuando necesite alguna explicación o simplemente para mostrar que está escuchando.
- Sea paciente. No se apresure ni interrumpa a la otra persona, dele todo el tiempo para que diga lo que tiene que decir.
- Vea directamente a la persona que habla. Su rostro, sus ojos, posturas, gestos, son importantes instrumentos de comunicación.
- Para obtener los puntos principales, hay que concentrarse en las ideas más importantes, historias y datos estadísticos pueden ser importantes, más si no les prestas atención no puedes confirmar, apoyar o definir las ideas principales.

- No discutir mentalmente, cuando está haciendo todo lo posible por comprender a otra persona no discuta mentalmente. Las discusiones internas crean una barrera entre dos personas que hablan, volviéndose difícil escucharse entre ellos.
- No antagonizar con la otra persona. Discutir, criticar, desviar los ojos, perturban a la persona que está hablando.
- Evite estar predispuesto. No suponga que las otras personas usan las palabras, no suponer que le están mintiendo o le están tratando de embaucar, o que están alterando la verdad. No decida que las otras personas son más porque tratan de perjudicarlo o que están enfurecidos solo porque muestran entusiasmo al hablar.

Los diez mandamientos de las relaciones humanas.

1. Hablar con las personas: nada hay más agradable y estimulante que una palabra de saludo, particularmente hoy en día en que necesitamos más de “sonrisas amables”.
2. Sonría a las personas: recuerde que accionamos 72 músculos para enojarnos y solo 14 para sonreír.
3. Llame a las personas por su nombre: la música más suave para muchos es oír su nombre.
4. Ser cordial: hablar y hacer todo con sinceridad, todo lo que haga, hágalo con placer.
5. Sea amigo y condescendiente: si se quiere tener amigos, sea amigo.
6. Interesarse sinceramente por otros: recordar que uno sabe lo que sabe, pero uno no sabe lo que otros, hay que interesarse sinceramente por otros.
7. Sea generoso al elogiar y cauteloso al criticar: los líderes elogian, saben alentar, dar confianza y elevar a los otros.
8. Sepa considerar los sentimientos de los otros: tres comportamientos para un verdadero líder: oír, aprender, saber elegir.
9. Ser respetuoso de la opinión de los otros que den a conocer su opinión, le agradecerán.

10. Procurar dar un excelente servicio: lo que realmente vale en esta vida es lo que hacemos por otros.

4.24. Los valores.

¿Por qué son tan poderosos las creencias y valores? ¿Cuál es la naturaleza de la creencia que hace que los hombres estén tan a menudo dispuestos a entregar comodidad, seguridad e incluso su vida para no sentirse culpable de obrar mal?

La respuesta es que si bien el contenido de una creencia puede ser correcta para unos y para otros es algo sin importancia.

Concebimos el valor como una creencia básica a través de la cual interpretamos el mundo, damos sentidos a los acontecimientos y a nuestra propia existencia.

No estamos ante valores distintos, sino ante formas culturales distintas en la manifestación y expresión del mismo valor.

Se hace necesario, descubrir los valores en uno mismo, tomar conciencia de ellos y ver hasta qué punto orientan la vida propia. Mirar hacia dentro, descubrir que hay en cada uno que más valora y que puede ser útil para su vida.

Los valores no son estáticos podemos cambiar en el transcurso del tiempo por contar con mayor información o por las personas que amamos.

Lo que se entiende por valores.

Los valores son ideas, actitudes, cualidades, sobre los cuales tenemos firmes convencimientos que es algo que debe seguir la conducta de esa manera, ya que son convicciones que nos orientan y guían en cada momento de nuestra vida.

Manera de adquirir valores.

Desde que nacemos, a través de la relación que mantenemos con nuestros padres/madres y a partir de sus sistemas de valores, empezamos a diferenciar entre lo bueno y lo malo, verdad o mentira, etc.

Posteriormente tenemos oportunidad de entrar en contacto con otras personas que posibilitan ser fuentes de valores; por ejemplo nuestra cultura, la escuela, la relación, nuestros amigos, etc.

A veces entramos en conflicto porque distintas fuentes de valores nos exponen a mensajes contradictorios.

La influencia que ejercen los medios de comunicación como transmisores de estilos de vida artificiales, nos provocan confusiones, dando origen a la “crisis de valores”.

La “crisis de valores” se da en diferentes etapas de la vida. Por lo que es necesario orientarnos hacia una actitud crítica y reflexiva ante los mensajes que recibimos.

Importancia de los valores personales.

Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas, nos ayudan a tomar decisiones conscientes, pero consecuentes con lo que creemos y sentimos.

Es importante que tengamos la oportunidad de escoger libremente nuestros propios valores para luego analizar cómo afectan en nuestras decisiones, metas y conductas.

Tener un sistema de valores distintos al de los demás, aunque sea familiares o personas muy cercanas, no representa ninguna falta de respeto.

Si no somos sinceros y no actuamos de acuerdo a nuestros valores, no vamos a sentirnos bien con nosotros mismos.

Es importante recalcar que cuando nos valoramos y respetamos, tenemos más probabilidad de que los demás también nos valoren y respeten.

En el transcurso de nuestra vida, podemos dejar de pertenecer a muchos grupos, pero no podemos dejar de pertenecer a nosotros mismos.

Para determinar si alguna idea está en concordancia con nuestro sistema de valores, debemos considerar afirmativamente las siguientes preguntas:

¿Es algo que yo creo?

¿Me llena de orgullo poder compartirlo con mis amigos?

Elijo esta idea libremente sin ninguna presión.

¿Guío mi vida de acuerdo a esta creencia, es decir: “practico lo que predico”.

No me sentiré mal al practicar los valores o creencias.

No buscar formas de justificación.

4.25. La toma de decisiones.

Definición de toma de decisión.

La toma de decisiones es un proceso que consiste en elegir entre dos o más alternativas para obtener un resultado acorde con nuestros valores, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias.

Conscientemente o no, las personas toman decisiones a diario, algunas son muy trascendentales y pueden cambiar el ritmo de nuestra vida, otras pasan desapercibidas.

A medida que crecemos nos vemos forzados a tomar decisiones cada vez más complejas, para muchos estas cuestiones son difíciles. La decisión que tomemos puede afectar nuestra vida profundamente.

Decisiones sin problemas.

Frecuentemente tomamos decisiones que parecen ser irracionales o sin ninguna buena razón.

Podemos definir diversos patrones de toma de decisiones:

- Por escape: elegimos una alternativa para escapar de algo que no deseamos (no quería...).
- Por postergación: retrasamos siempre el momento de tomar una decisión (mañana...).

- Por no decidir: dejamos que otros tomen la decisión por nosotros y pretendemos que no haya necesidad de tomar una decisión (lo que sea... no importa...).
- Por impulso una alternativa que podría concluir a un resultado deseable, pero no tomamos en cuenta los posibles riesgos. (yo quiero y...).
- Decidir es el poder que tienen todas las personas para gobernarse, es decir, ser dueños de su vida.

Factores influyen en la toma de decisiones.

Aparte de nuestro sistema de valores personales existen otros factores que influyen en nuestra toma de decisiones:

Información.

Es necesaria para tomar decisiones sabiendo con lo que podemos contar.

Presiones.

La presión de asumir responsabilidades y desafíos las posibles relaciones tensas con los demás puede llevarnos a tomar decisiones.

Situación.

A veces cuando debemos tomar una decisión, por la influencia de opiniones y valores de la familia, amigos, o factores como los recursos económicos que tenemos, la religión que practicamos, etc.

Como tomar decisiones.

Existe otra forma más efectiva de tomar decisiones.

Tomar decisiones basadas en esta información y de acuerdo a nuestros valores.

Nuestro modelo de toma de decisiones es el siguiente.

Alternativas.

Identificamos las alternativas posibles y las involucramos en nuestra decisión.

Información.

Reunimos información acerca de cada alternativa, ya sea mediante informadores, libros, experiencias anteriores, etc.

Valores.

Una vez obtenida la información, analizamos si cada alternativa esta en concordancia con nuestro sistema de valores.

Ventajas y desventajas.

Realizamos un listado de ventajas y desventajas para cada alternativa.

Posibles resultados.

Analizamos los posibles resultados a corto, mediano y largo plazo.

Tomar la decisión.

En función de los pasos anteriores, elegimos una alternativa acorde a nuestra personalidad, valores e intereses.

Evaluación.

Evaluamos el proceso y los resultados de la decisión.

El proceso de toma de decisión con auto determinación no solo nos ayuda en la solución del problema, sino además nos permite ser más libres e independientes en nuestras decisiones.

4.26. Aprecio entre adolescentes.

La adolescencia es una etapa de la vida en la cual el joven debe enfrentarse a cambios tanto físicos como psicológicos los cuales lo llevan a un reajuste en su conducta. Como consecuencia de esto, tiene que definir su posición dentro de su familia, grupo de compañeros y comunidad.

Si bien la autoestima se va formando a lo largo de toda la vida, en la adolescencia la percepción y valoración que tiene el joven de sí mismo toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la

identidad, al igual que esta identidad la autoestima consta de varios elementos, por lo que podemos decir que es multidimensional ya que reúne aspectos de tipo social, moral, físico, cognitivo y sexual.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también.

En la “crisis de identidad” de la adolescencia, el adolescente se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haya más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere la aproximación a su nueva identidad el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de la manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

Durante esta etapa, los adolescentes desarrollan la capacidad para comparar, pero no desarrollan aun la capacidad de resolver atributos contradictorios del yo.

Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios y se reduce la experiencia de conflictos sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser.

Para evaluarse a sí mismo se está comparando constantemente con sus pares. Las partes del cuerpo, habilidades motoras, capacidades intelectuales, talentos y habilidades sociales.

Sin embargo para valorarse como persona no solo se comparan con el resto sino que también contrastan su yo ideal (lo que les gustaría llegar a ser) con su yo real (lo que realmente son). Si esta autoestima es negativa puede desencadenarse una conducta confusa lo que hace sentir inferior a los demás. Por otro lado, si esta estimación es positiva, aprenden a aceptarse como son, a tener una visión positiva de sí mismo, que lo lleva a desarrollar una autoestima adecuada en su vida.

4.27. En el colegio.

El colegio es un espacio de encuentros y también de desencuentros:

Encuentros porque permite la interrelación entre pares hombres y mujeres en donde se comparten las mismas inquietudes y búsquedas. Es desencuentro porque aquí también nuestra autoestima puede sufrir muchas heridas, por aquello de las calificaciones y del abuso de poder de algunos educadores.

Trabajar paso a paso.

La mayoría de los adolescentes que ingresan a una escuela nueva descubren que existe un gran cambio.

Han estado acostumbrados a ser los mayores en su escuela; ahora de nuevo se encuentran entre los menores.

Muchos chicos sufren crisis de autoestima y de la propia imagen, exacerbadas por el hecho de que pasan de ser los mayores y más experimentados de la escuela a ser los más chicos y los más inexpertos.

Varios compañeros son nuevos, así como las rutinas diarias y el trabajo escolar. Y cuando cambiamos estos cambios con los cambios estresantes que los adolescentes sufren a esta edad, no resultara sorprendente que esta etapa puede sobre cogerlos y tener un impacto negativo sobre su motivación y su autoestima.

Por estas razones muchas escuelas secundarias tienen programas para asistir en la transición. Por ejemplo, a veces invitan a los alumnos de primaria a visitar la escuela secundaria para que se vayan familiarizando con el edificio o a la escuela de fútbol para saber cómo encontrar y conocer los ambientes, o a veces los administradores de la secundaria y la primaria se reúnen para dialogar sobre los programas que cada escuela ofrece.

Otro problema que surge de esta situación es que un adolescente puede perder la motivación.

La falta de motivación puede amplificarse por la falta de apoyo en la nueva escuela o por una carga mayor de trabajo escolar y las nuevas expectativas a las que el alumno no se ha adaptado.

Los niños más pequeños tienden a creer que entre más se esfuercen, más inteligentes serán.

Sin embargo, cuando los jovencitos entran en la adolescencia, a veces comienzan a creer que la capacidad intelectual es fija y comparan su capacidad con la de otros, ellos creen que si tienen que esforzarse mucho, es porque tienen menos capacidad. Esta perspectiva puede desalentar la motivación. ¿Para que esforzar demasiado si el esfuerzo no les ayuda a mejorar?

4.28. Lo que se debe hacer para ayudar.

- En primer lugar, escúchelo. Nunca devalúe sus problemas. A veces, uno olvida las experiencias que vivimos al cambiar de grado al llegar a la secundaria. Si su hijo tiene miedo, no se burle. Converse con él y explíquele que esta será una gran experiencia en su vida.
- Explíquele, sin exagerar, como es la secundaria. No lo atormente diciéndole las cosas malas que le puede pasar si no se adapta, no lo asuste con respecto al sistema de calificaciones que ahora experimentará.
- Y finalmente, lo mejor: cuénteles como fue su primer año de secundaria. Cuente la anécdotas que pueden hacerle sentir seguro y que lo ayudaran a mejorar más las situaciones por las que tendrá que pasar. Recuerde que usted es su apoyo y lo será siempre.

Calificaciones y autoestima.

Si bien los resultados académicos son importantes en la educación del joven, no es conveniente centrarse en ellos. Valorar más el esfuerzo realizado y el trabajo bien hecho que los resultados en sí mismo, impide la obsesión por las notas.

Una sobrevaloración de las calificaciones pueda dañar su autoestima considerablemente ya que se le estaría exigiendo por encima de sus capacidades y toda su vida estaría centrada en los estudios, incluido su tiempo libre.

Los padres necesitan de grandes dosis de comprensión y paciencia para saber esperar resultados a largo plazo.

En educación nada es inmediato, por el contrario el proceso es lento, continuo y está en la perseverancia de los padres, el éxito de los hijos.

Entre ambos se debería establecer un dialogo basado en la confianza que les permita relacionarse en forma positiva, evitando reproches, celos y control agobiante.

Los padres, pero también los profesores y el sistema educativo en general, tienen la misión de acompañar a niños y adolescentes en su proceso de maduración.

Solo así se lograra formar personas integras con autoestima elevada y se podrá dar un vuelco al perfil de adolescente que está adquiriendo nuestra sociedad.

4.29. Lo que se debe hacer para ayudar.

De un buen ejemplo: los adolescentes se benefician mucho al ver a sus padres hacer su mejor esfuerzo, cumpliendo con su trabajo y sus obligaciones. Los padres deben demostrar que valoran el aprendizaje y el trabajo intenso.

Dígale a su hijo que el esfuerzo a largo plazo es la clave del éxito: enséñele a ponerse metas y a trabajar duro para alcanzarlas. Ayúdele a comprender el valor de enfrentar los retos y a descubrir cómo enfrentar o sobrepasar esos retos.

Dirigirlo hacia las clases adecuadas y buenas actividades: los adolescentes necesitan tener oportunidades para destacarse y ser útiles. El éxito puede ser un

gran motivador y el aburrimiento puede ser una señal de que su hijo no tiene suficientes oportunidades para desarrollar sus talentos.

Ofrecerle apoyo: los elogios falsos o exagerados cuando no se ha visto un buen esfuerzo no ayudan a nada, pero los adolescentes necesitan que se les asegure que son buenos para algo. “A veces los muchachos dicen que están aburridos, pero es porque no han hecho antes”.

Ya que el adolescente necesita sugerencias para comenzar un nuevo proyecto; usted se las puede dar, o algún otro adulto, un instructor o un libro.

Busque sus puntos fuertes y desarróllelos: todos los jovencitos tienen la capacidad de brillar en alguna área. Identificar qué es lo que su hijo sabe hacer mejor, no importa lo que sea.

Comunicarse con los profesores del adolescente: no es necesario que las calificaciones y el rendimiento bajen al pasar de un grado a otro en la escuela de futbol, pero si las calificaciones bajan demasiado o persisten por más de un periodo de evaluación, hay que comunicarse con los miembros interdisciplinarios para tratar estos problemas y descubrir la causa. Pero quizás tenga que insistir un poco para lograr reunirse con los profesores suelen estar muy ocupados.

Tenga expectativas realistas: es importante fijar normas altas para los adolescentes. Pero cuando se les pide que logren lo imposible, los adolescentes dejan de esforzarse. Hay que recordarle que crecerá más de forma bio-psico-social, y que se estará con él. Tener expectativas realistas también requiere que se conozca la personalidad y temperamento del adolescente.

Tener paciencia: muchos adolescentes necesitan el don del tiempo para desarrollar la madurez que les permitirá terminar la tarea y los deberes domésticos con la más mínima supervisión.

4.30. Con los amigos.

Las amistades suelen tener efectos en varias áreas de la vida del adolescente: sus calificaciones, como pasan el tiempo, como se comportan en lugares públicos; y si no saben manejarse entre ellos su autoestima estará en peligro.

Los adolescentes que tienen dificultades para formar amistades generalmente tienen un nivel más bajo de autoestima, no se destacan en las escuelas, a veces no terminan la secundaria, y pueden caer en la delincuencia además de padecer de una variedad de problemas psicológicos como adultos.

Los adolescentes necesitan sentir que encajan en su vida social, que están en su ambiente, la necesidad de ser “parte del grupo” es más fuerte que a ninguna otra edad.

Las amistades se estrechan y son más importantes y le ayudan a determinar quiénes son y hacia dónde van.

Es más probable que formen grupos pequeños, cada uno con su identidad especial como los deportistas.

Es así que la autoestima dentro del grupo de amigos (por la valoración que necesitamos obtener de los otros) se vuelve un poco extrema.

Muchos padres se preocupan que los amigos de sus hijos ejerzan demasiado influencias en sus vidas, a veces más que su propia influencia.

Los amigos son muy importantes ya que influyen sobre las actitudes y comportamientos y que al pasar el tiempo se parecen cada vez más a los amigos en sus actitudes y en su comportamiento. Por ejemplo, los adolescentes cuyos amigos se identifican a sí mismos como problemáticos en la escuela, tienden a aumentar su propio mal comportamiento en el transcurso del año escolar.

La influencia de los amigos se siente mucho más entre los grados de primer a tercer año de secundaria. Durante esta etapa los amigos tienen mucha influencia sobre los gustos de la música, la ropa y los peinados, así como en las actividades en las que quieran participar.

Pautas para guiar sus amistades.

Consejos para guiar buenas amistades que no mimen su capacidad de decisión.

- **Reconozca que la presión entre los amigos puede ser buena o mala.** Si el adolescente escoge amigos desinteresados en la escuela o que sacan malas notas, quizá este menos dispuesto a estudiar o a hacer su tarea. Si escoge a amigos que disfrutan del aprendizaje se esfuerzan y sacan buenas notas, su motivación por destacarse académicamente será más fuerte. Los amigos que evitan el uso del alcohol o las drogas serán una buena influencia para su hijo.
- **Conocer a los amigos del adolescente.** Crear un ambiente cómodo, fijar las reglas de conducta y al mismo tiempo darle la oportunidad de entender mejor de que hablan y cuáles son sus preocupaciones.
- **Conocer a los padres del amigo del adolescente.** Aunque el amigo parezca ser un buen tipo, es necesario saber si el adulto estará en la otra casa supervisando, para entender si se interesa o no por su hijo y tener un aliado y así saber que hacen y donde van.
- **Darle tiempo libre al adolescente en un lugar seguro para pasar el tiempo con los amigos.** Las actividades son importantes pero demasiadas clases y de ahí a la escuela de fútbol, pueden resultar en agotamiento. El adolescente puede desarrollar nuevas destrezas sociales y compartir ideas.

Por ejemplo entre amigos el adolescente puede aprender que los buenos amigos saben escuchar cuidadosamente, que se prestan para ayudar y son seguros de sí mismos (pero no demasiado) que demuestren su entusiasmo, que tienen un buen sentido del humor y respetan a otras personas. Al pasar el rato con los amigos, quizás el adolescente pueda superar ciertos comportamientos que incomodan a otras personas: porque es demasiado serio y apático, demasiado criticón o terco.

Hablar con el adolescente sobre los amigos, sobre la amistad y sobre cómo elegir buenas opciones. Es muy normal que los adolescentes le dan mucha importancia a lo que muchas personas piensan de ellos. Por lo cual es sumamente importante hablar con el adolescente sobre como resistir la presión por desobedecer las reglas o comprometer las normas y los valores que se le han

inculcado. Hablar sobre cómo ser un buen amigo, de como las amistades se fortalecen o se disminuyen. Se habló también sobre la importancia de tomar buenas decisiones cuando se ande entre amigos. “si les parece mal, lo más probable es que lo sea”, hacerle reflexionar diciéndoles “necesitas examinar quien eres tu cuando estas con ese amigo.” También sugerir que se pregunten: “como quiero que otras personas me describan” las respuestas que den los adolescentes, guían para tomar mejores decisiones.

Como salirse de las malas amistades: hablar con el adolescente sobre las situaciones peligrosas o impropias que pueden surgir y como enfrentarlas.

Se les pregunta a los adolescentes de 14 años en adelante, que harían si una amiguita llegara a una velada con una botella de licor, o que harían si un amigo les sugiriera que se saliera de la escuela para comprar hamburguesas o cualquier cosa. Idealmente los adolescentes podrán decir “no” a una situación peligrosa o destructiva.

Por ejemplo una vez una madre dijo esta alternativa:

“A veces los jóvenes no quieren hacer lo que los amigos quieren que hagan yo les digo a mis hijos que me culpen a mí-que les diga a sus amigos que su mama dice que ‘no.’ Esto en algunas ocasiones les quita algo de presión.”

No salir de casa sin un dinero extra como unas monedas pequeñas que tal vez no le den importancia pero pudieran servir para el teléfono, estas monedas pueden salvarle la vida.

Supervisar las amistades para ayudarlos a evadir comportamientos riesgosos.

Los adolescentes necesitan supervisión especialmente después del colegio, por lo cual es importante preguntarle que hace cuando sale del colegio y si lo que hace está bien o mal.

Explicar porque no es adecuado cierto tipo de amigo. Algunos jóvenes se revelan si se les prohíbe pasar el rato con ciertos tipos de amigos, por lo cual es necesario explicarles pero buscando la manera que ellos mismos den las respuestas adecuadas para que lo entiendan.

Dar un buen ejemplo como amigo. Mejor que un sermón los jóvenes que ven a su padres y profesores tratarse con amabilidad y respeto entre si y hacia sus

amigos definitivamente se tiene una gran ventaja, escuchar con atención a un amigo cuando tenga problemas puede ser un gran mensaje para el joven.

4.31. Las amigas.

En la adolescencia se incorpora fuertemente la parte física y el ser atractivo para otros, especialmente el sexo opuesto, es un ejemplo en torno al cual gira la autoestima.

Es en esta etapa donde ya hay una mirada propia, a veces muy crítica y parece que se nos escapa de las manos; por las que le digamos a los adolescentes que es atractivo esto no tendrá credibilidad si no lo comprueba por sí mismo. La valoración que hace de su propio atractivo físico es influyente de gran manera en como un adolescente mantiene sus primeras interacciones y la implicación en las relaciones sexuales.

El grado de autoestima y la buena o mala satisfacción con el propio cuerpo, influirá en las relaciones que se produzcan con el grupo de iguales y en la búsqueda de pareja.

La valoración del atractivo facial y el grado de evitación social, debida a la imagen, han sido consideradas como los predictores de la autoestima sexual.

Con poca relación, en cambio con la apariencia física, el tamaño, la forma y la insatisfacción corporal.

La existencia de una discrepancia entre la percepción de su propio cuerpo y las actitudes que se tienen, afectos y pensamientos, influye en tener una baja autoestima y por tanto una imagen negativa de sí mismos.

Los adolescentes necesitan apoyo para crear autoestima, desarrollar aptitudes para la vida, conducir sus relaciones íntimas y practicar igualdad de género.

Por lo cual, al dar mejor información, se alienta la responsabilidad de los adolescentes, incluida la abstinencia.

El enamoramiento para el adolescente debe ser una experiencia que le ayude a crecer como persona y le ayude a compartir sentimientos, momentos y proyectos

con alguien que no es de su familia, y esta experiencia no debe dañarlo emocionalmente y de eso se trata la labor de los padres para ayudarlos.

En resumen se debe mantener una relación abierta con tolerancia y respeto. Los adolescentes deben responder con confianza, saber escuchar y dar una muestra de una conducta responsable, respetando los límites que se le da en la escuela de futbol, en la casa, y sabiendo esperar con paciencia, pues todo tiene su momento. El enamoramiento es parte de la vida y el adolescente debe disfrutarla a plenitud sin correr riesgos innecesarios para su salud y su futuro.

4.32. Lo que queda por hacer.

- En primer lugar entender que la sexualidad esta intrincadamente ligada a una valoración moral y que no es en la escuela donde se construye la moralidad sexual, sino en la familia.
- Tener charlas con los adolescentes del tema, para que entiendan que lo que les está sucediendo es completamente normal, al igual que sucede con cualquier nueva experiencia esto también pasara.
- No reprimirlos sino comprenderlos, guiarlos y escucharlos para que ellos sepan que pueden contar con nosotros cuando alguien en el campo del gusto por el sexo opuesto les diga que “no”, les diga que “si”, o cuando alguien les diga un tal vez.⁵

⁵ Walter, H., 2010.

V. METODOLOGÍA

5.1. Tipificación de la práctica institucional.

La presente práctica institucional corresponde al campo psicosocial ya que es una rama de la psicología que se ocupa especialmente y preferentemente del funcionamiento de los individuos en sus respectivos entornos sociales, es decir como partes integrantes de una sociedad o comunidad, tanto ser humano, como entorno contribuyen al desarrollo del mismo y a interrelacionarse entre sí y corresponda a la psicología del deporte porque se quiere conocer cómo piensa, siente y actúa un deportista y a partir de ello ayudarlo a desarrollar sus habilidades como persona dentro de la sociedad.

5.2. Población Universo.

La población está conformada por 204 personas, dicha población beneficiaria está comprendida por todos los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija en la gestión 2013.

Se trabajó con la población de adolescentes que concurren al complejo García Agreda, que fueron designados por los respectivos profesores que trabajan en dicha institución, se está tomando esta población ya que es la más representativa por ser mayoría y provienen de diferentes estratos sociales y colegios, lo cual permitió la obtención de información muy valiosa.

5.3. Descripción sistematizada de la P.I.

La Práctica Institucional, se realizó a inicios del año 2013 siguiendo las siguientes fases.

5.3.1 Primera fase: Primer contacto con la institución.

En la primera fase se coordinó con el Jefe de departamento de la Honorable Alcaldía Municipal de Tarija y la psicóloga de la institución para la organización de la población meta, con los que se trabajaron durante la realización de la práctica.

Posteriormente a ello se solicitó a una reunión a los profesores de la Escuela Municipal de Deportes para explicar los objetivos y al alcance de la P.I., los mismos dieron su visto bueno, para la realización de los talleres.

5.3.2 Segunda fase.

Se procedió a la elaboración del programa el que fue adecuado a las necesidades de los adolescentes. La propuesta estuvo enmarcada en el desarrollo de los siguientes ejes temáticos:

Sesión N° 1 Conociendo al grupo.	Sesión N° 16 La comunicación.
Sesión N° 2 La autoestima.	Sesión N° 17 Soy asertivo.
Sesión N° 3 La autoestima positiva.	Sesión N° 18 Resolución de conflictos.
Sesión N° 4 yo soy valioso.	Sesión N° 19 Los valores.
Sesión N° 5 La autoestima baja.	Sesión N° 20 Los valores personales.
Sesión N° 6 La autoestima negativa.	Sesión N° 21 La toma de decisiones.
Sesión N° 7 Conociéndonos a nosotros mismos.	Sesión N° 22 Me aprecio.
Sesión N° 8 Componentes de la autoestima.	Sesión N° 23 La adolescencia.
Sesión N° 9 Dimensiones de la autoestima.	Sesión N° 24 La naturaleza cambiante.
Sesión N° 10 Factores que influyen en la autoestima.	Sesión N° 25 La importancia de sentirme bien.
Sesión N° 11 Niveles de la autoestima.	Sesión N° 26 Caricias por escrito.
Sesión N° 12 Importancia de la autoestima.	Sesión N° 27 La autoestima en la familia.
Sesión N° 13 desarrollo de la autoestima.	Sesión N° 28 Pensar diferente.
Sesión N° 14 Fortaleciendo mi autoestima.	Sesión N° 29 La autoestima en el colegio.
Sesión N° 15 Identifico mis cualidades.	Sesión N° 30 La autoestima con los amigos.

5.3.3. Tercera fase.

Se procede a la Aplicación de los instrumentos, que se señalan, los mismos que fueron entregados a los participantes para el llenado respectivo antes del inicio del programa (pre-test) de acuerdo a la siguiente secuencia.

- Inventario de autoestima de Coopersmith
- Cuestionario 35B

5.3.5 Cuarta fase.

Aplicación del programa educativo.

Para la aplicación del programa educativo, se trabajó en grupos, debido a la metodología activo participativa que permite a los participantes, ser parte de este proceso donde los aportes y opiniones permiten desarrollar criterios y el crecimiento personal de cada uno de los que formaron parte de estos talleres.

El programa consta de 30 sesiones, cada sesión tiene una duración de dos horas, cada taller por grupo tuvo una duración de dos meses, haciendo un total de seis meses trabajados con todos los grupos, siendo 5 grupos en total y cada grupo consta con alrededor de 40 adolescentes por tanto debido al gran número de adolescentes por grupo se trabajó en dos grupos. De esta manera se trabajó con cada sub-grupo en horarios distintos y así sucesivamente con los demás grupos, llegando así al total de 204 adolescentes.

El desarrollo de los talleres, el análisis e interpretación de los resultados y el informe final nos dan un total de 500 horas.

5.3.6. Quinta Fase.

En la última fase se procedió a la aplicación del post-test, es decir, los instrumentos que fueron aplicados al inicio, fueron aplicados al final de este programa, esto nos permitió evaluar “antes” y “después”, la eficacia del programa en cuanto al mejoramiento y fortalecimiento de la autoestima de los participantes.

5.4. Método.

El método utilizado en esta práctica institucional fue el activo participativo, este tipo de metodología demanda una mayor participación que promueve el manejo de técnicas y herramientas para acceder a cualquier campo de conocimientos, más que depositar el conocimiento mismo.

5.5. Técnicas.

Las técnicas utilizadas en los talleres fueron las siguientes:

- Diagrama de participación: es la acción y efecto de participar (tomar o recibir parte de algo, compartir, anotar).
- Trabajo grupal: consiste en realizar una tarea específica, por medio de un grupo de personas, que conforman a su vez, un grupo de trabajo. Es primordial en el trabajo de equipo, la unión y empatía entre los integrantes.

5.6 Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

- **Inventario de autoestima de Coopersmith:** El inventario de autoestima de Coopersmith es un instrumento de auto-reporte de 58 ítems; dentro del mismo el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción del sujeto en cuatro áreas: la autoestima general, social, familiar, escolar académica y una escala de mentira de ocho ítems, la calificación es la siguiente.
39 o menos = muy baja
40 a 47 = baja
48 a 54 = media
55 a 59 = alta
60 o más = muy alta
- **Inventario de autoestima 35b:** Este instrumento mide el nivel de autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico. Este instrumento

cuenta con cincuenta ítems, donde el individuo responde con cuatro alternativas en un rango de 0 a 3, la calificación es la siguiente.

0 = 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. (Ver anexo N° 2)

5.7. Contraparte institucional.

La institución en conjunto apoyó para lograr resultados positivos que vayan en beneficio de los adolescentes. Colaboró con la participación de los 204 adolescentes. Cooperó con la infraestructura del mini coliseo San José. Así mismo, la psicóloga de la institución, coordinó el trabajo, realizó la supervisión y el seguimiento durante la práctica, hasta la conclusión de la misma.

CAPÍTULO VI

En este capítulo se presenta el programa educativo, el mismo que muestra el desarrollo de las sesiones con sus diferentes actividades tanto expositivas como prácticas.

6.1. Descripción sistematizada del programa de prevención.

Este programa incluye 30 sesiones con una duración de horas por tema. En la P.I., se trabajó con 5 grupos diferentes. Los temas impartidos fueron desarrollados en diferentes momentos con cada grupo.

SESIÓN N° 1

“Conociendo al grupo”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 4 de Marzo al 8 de marzo.

N° de Grupos: 5.

Objetivo: Crear una comunicación efectiva con los adolescentes, desarrollar la capacidad, inteligencia y destreza de poder colocarse en el lugar del otro y comprenderlo.

Actividad: Conocernos.

Aplicación del pre test.

Material: Hojas.

Lápiz.

Desarrollo: Se inicia la sesión con la presentación del facilitador, quien da a conocer los objetivos, frecuencia y duración del programa de capacitación.

Se agradece la colaboración de los participantes y del profesor. Se continua la sesión con una dinámica de presentación, de todos y cada uno de los adolescentes y la posición que juegan, concluido esto se continua con la aplicación del pre-test, se les explica la forma del llenado y se les entrega en primer lugar el inventario de Coopersmith.

Una vez finalizado, se entrega el cuestionario de autoestima 35b. Se procedió a responder las dudas algunas interrogantes como las siguientes *¿Cuándo estarán la notas? ¿Me puedo aplazar si hago mal? o ¿No entiendo tal pregunta?*

Resolviendo las dudas, los adolescentes continuaron con las pruebas con entusiasmo ya que ésto era algo nuevo.

La primera sesión con el primer grupo, sirvió de experiencia para entablar una más acertada interacción con los adolescentes, se logra un clima de confianza para conocer sus actividades sociales y familiares a través de la preguntas como *¿Cuánto tiempo están en la escuela municipal de futbol? ¿Practican otro deporte? ¿Si su familia los apoya?*

Cierre de sesión: Se concluye la sesión agradeciendo a los participantes por su colaboración, se motiva para la siguiente sesión y se resalta que toda información recabada será de gran utilidad.

Se da un espacio para otras preguntas lo siguiente:

¿Qué haremos la próxima vez?

Observación: Se pudo observar que la primera sesión fue positiva porque permitió el acercamiento con todos los grupos quienes demostraron interés y predisposición.

SESIÓN N° 2

Exposición teórica “La autoestima”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 11 al 15 de marzo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos cuando se tiene la autoestima alta.

Actividad: Reflexión de autoestima.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Se inicia la actividad lanzando una pregunta abierta a los adolescentes ¿saben que es la autoestima?, Al recoger algunos comentarios como:

Es ser bueno...

Estar bien...

Sentirse bien...

Se continúa con la sesión. El facilitador expone el tema con la conceptualización de autoestima.

La autoestima es el sentimiento que cada persona tiene de sí mismo; si se considera una persona valiosa para ella misma y los que la rodean, su autoestima es adecuada pero si por el contrario, se siente una persona poco importante y poco productiva, su autoestima es baja.

Las personas que tienen una autoestima baja, a menudo sienten que no poseen fuerza interior para enfrentarse a la vida, experimentan sentimientos de soledad, tristeza, impotencia y minusvalía, lo que los hace más propensos a involucrarse en problemas sociales (drogas, delincuencia, embarazo no deseado, prostitución, etc.)

Una persona con adecuada autoestima se siente bien consigo misma, por lo que tiene una capacidad para enfrentar retos y establecer relaciones satisfactorias y saludables con los demás.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros es beneficiosa para nuestra calidad de vida, se puede decir que tenemos una “autoestima positiva”. Mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una “autoestima negativa”

El procedimiento de mejora de la autoestima es un proceso de aprendizaje en el que juegan un papel fundamental diversas claves, así como un trabajo continuo de crecimiento personal.

SESIÓN N° 3

Exposición teórica “La autoestima positiva”

Tiempo: 2 horas

N ° de Grupos: 5 grupos

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos cuando se tiene la autoestima alta.

Actividad: Reflexión de autoestima positiva.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo.- La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida.

Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal.

Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirnos por temor.

Potencia la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

Fundamenta la autoestima personal. Al aumentar la confianza en nosotros mismos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas.

Nos permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivas y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

Al término de la explicación teórica, se retroalimentó algunos puntos, luego se continuó con la otra actividad.

SESIÓN N° 4

Dinámica “Yo soy valioso”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos de tener la autoestima.

Actividad: Reflexión de autoestima positiva.

Materiales: Ninguno.

I. El facilitador solicita a los participantes que recuerden alguna ocasión reciente, en la que se sentían optimistas, importantes, valiosos, capaces. Tal vez fue cuando recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que tuvieron. Luego se les explica que así

es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿Qué tan seguido se siente así?

II. El facilitador instructor les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en triadas. En plenaria, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

Observaciones: Los adolescentes se mostraron al principio inhibidos algo tímidos, pero en grupo pudieron absorber las interrogantes planteadas para presentar en plenaria.

SESIÓN N° 5

Dinámica “La autoestima baja”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: 18 al 22 de marzo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos cuando la autoestima es baja.

Actividad: Reflexión la autoestima baja.

Materiales: Hoja de trabajo para cada participante.

Desarrollo: Al inicio de esta nueva sesión, se retroalimenta la anterior sesión sobre autoestima Positiva y se indica que se hablaría sobre la Autoestima baja o negativa. El facilitador pregunta a los participantes. *¿Qué es la autoestima negativa?* Estas fueron algunas de las respuestas

Es ser malo...

Es hacer cosas malas...

Sentirse mal...

Para orientar y despejar dudas que se tuviesen, el facilitador expone lo siguiente.

SESIÓN N° 6

Exposición teórica “La autoestima negativa”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: 18 al 22 de marzo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos cuando la autoestima es negativa.

Actividad: Reflexión la autoestima negativa.

Desarrollo.- Cuando la autoestima es negativa, nuestra imagen es inadecuada porque nos falta confianza en nosotros mismos para enfrentar los sucesivos retos desde una perspectiva positiva.

Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.

La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien, cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades, siendo nuestro umbral de resistencia al conflicto más limitado. No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

Al faltarnos autoconfianza, no nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables al actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

Al término de la explicación teórica, se retroalimenta algunos puntos, luego se continúa con la siguiente actividad.

SESIÓN N°7

Dinámica “Conociéndonos a nosotros mismos”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Conocernos.

Actividad: Reflexión.

Materiales: Ninguno.

El facilitador solicita a los participantes que, recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o una situación en la que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad; ya sea con la familia, un compañero un amigo, o que recuerden cuando tomaron una decisión importante que no tuvo éxito.

El facilitador indica que es importante, revivir la sensación y los sentimientos de las situaciones pasadas aunque resulte doloroso.

Los siguientes puntos sobre una autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse a sí, mismo y a ellos.

Autoestima alta.- Usa su intuición y percepción. Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.

Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.

Observaciones: Con la experiencia previa se lleva a los participantes a la cancha unos minutos, donde se hace un pequeño calentamiento. Posterior a ello se divide en dos grupos, Con el grupo 1, se continúa con el contenido temático y se pide opiniones y aportes. Posterior a ello, se trabaja con la dinámica.

SESIÓN N° 8

Exposición teórica “Componentes de la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 25 al 28 de marzo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Hacer consciente los sentimientos de tener una autoestima.

Materiales: Ninguno.

Actividad: Favorecer la conducta que incrementen la autoestima.

Desarrollo: Se inicia la sesión preguntando como les fue en los partidos que tuvieron el pasado fin de semana. Comentaron algunos grupos que habían ganado y que se estaban preparando para el fin de semana porque a partir del viernes 29 estaría en Villa Montes para los juegos provinciales.

Luego de este espacio de expansión y animación, se inicia la exposición teórica sobre el tema, que refuerza con conocimientos nuevos y también se refuerza lo anterior como lo que son los componentes de la autoestima.

La autoestima presenta componentes que se deben conocer. Estos componentes tienen que ver con lo que pienso, lo que siento y lo que hago. Los componentes son:

Componente cognitivo: Supone actuar sobre “lo que se piensa” para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.

Componente afectivo: Significa actuar sobre “lo que siento”, sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

Componente conductual: Supone actuar sobre “lo que hago”, esto es, sobre el comportamiento, para modificar nuestros actos.

Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos.

Si modifico un pensamiento negativo acerca de mí mismo por otro positivo, seguramente, me sentiré mejor conmigo mismo y este sentimiento de bienestar me impulsará a actuar, probablemente haciendo algo de lo que no creía ser capaz.

SESIÓN N° 9

Exposición teórica “Dimensiones de la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: conocer las dimensiones de la autoestima.

Actividad: Reflexión.

Materiales: Ninguno.

La eficacia personal: significa creer y confiar en uno mismo y en la propia capacidad para reflexionar sobre aspectos de la realidad que encuentran en los ámbitos de los intereses y necesidades para tomar decisiones.

Sentirse eficaces, genera un sentimiento de bienestar y de control de nuestra propia vida, lo que no significa que se pueda cometer un error, sino más bien la capacidad de reconocer, juzgar y corregir los propios errores.

También implica confianza en la propia capacidad para superar las etapas adversas por las que a veces pasa cada persona.

Respeto a sí mismo: significa mantener una actitud positiva hacia el derecho a vivir y ser feliz. En el convencimiento del valor personal y no la ilusión de sentirse “perfecto/a”.

Respetarse no implica tener que compararse y competir con los/as demás, más bien permite interrelacionarse mostrando interés por las otras personas.

SESIÓN N° 10

Exposición teórica “Factores que influyen en la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Conocer los factores que influyen.

Actividad: Reflexión.

Materiales: Ninguno.

Factores internos: Son los valores, ideas, creencias, actitudes, conductas, etc., de cada persona.

Factores externos: Se refiere a las experiencias de valores, ideas, actitudes y conductas que le manifiestan las personas del entorno con las que se interrelaciona la persona (familia, amigos/as, etc.).

Fases para construir la autoestima.- Para la construcción de la autoestima se tienen las siguientes fases:

Auto concepto: Implica que la persona sea consciente de sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, creencias, etc. Para no conducir a la persona hacia el engaño personal.

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

Auto respeto: Significa considerarse digno/a de ser feliz porque el comportamiento de la persona está de acuerdo con sus sistema de valores y se experimenta el control sobre la propia vida.

Auto valoración: Implica que las personas guíen su vida según sus propios valores y sentimientos íntimos porque los consideran importantes.

Auto superación: Significa esforzarse para conseguir las propias metas, las metas que cada persona se fija, le exige desarrollar potencialidades para vigorizar su vida.

SESIÓN N° 11

Exposición teórica “Niveles de la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Conocer los niveles de la autoestima.

Actividad: Reflexión.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo.- El nivel de la autoestima no es algo estático ya que cambiará por las diferentes etapas que se deberá vivir. (Niñez, adolescencia, juventud, etc.) O por la influencia de las diferentes situaciones.

El nivel de autoestima influye en cada aspecto de la vida de cada persona: su conducta en el trabajo, la forma de relacionarse con su familia, amigos/as, pareja lo que quiere conseguir, etc.

La autoestima influye en la forma de actuar y la forma de actuar influye en la autoestima.

Autoestima alta o saludable: potencia la capacidad de reflexión, la creatividad, independencia, adaptación de los cambios y corregir errores, disposición para cooperar, etc.

Auto estima baja: Es el producto de la acumulación de reacciones emocionales negativas a las experiencias que hacen que una persona se sienta dependiente e inferior y que se perciba indigno/a, por lo que no acepta cumplidos por más sincero que estos sean.

Características físicas típicas.

1. Una voz débil, incierta.
2. Una apariencia desaliñada, una postura encorvada, una boca con labios caídos, ojos sin brillo, semblante habitualmente tenso, infeliz.
3. No mira de frente.

Rasgos comunes de personalidad.

1. Tímidos, pocos comunicativos.
2. Justifica a los demás y se echa la culpa de todo.
3. Defienden la injusticia.
4. No se creen capaces de vivir sin depender de alguien.
5. Se desprecian.
6. Le echan la culpa de su fracazo a su entorno social.
7. No es capaz de reclamar sus derechos.

Características personales.

Ansioso, vacilante e inseguros de sí mismos.

Absortos en su propio problema y sentimientos de insuficiencia, piensan que son perdedores o que no sirven para nada. No se aceptan o se desprecian así mismos, llenos de culpa, vergüenza o remordimiento.

Tiene temor a enfrentar conflictos, a que se deteriore su amistad o relación de pareja, a herir sentimientos y siente que merece que se lo riña siempre o que se lo maltrate.

Pseudo autoestima: A veces conocemos a personas que tienen mucho éxito social y aparentemente parecen felices, pero no obstante, están profundamente insatisfechos.

Rasgos de personalidad.

- Demasiados sensibles, inclinados a sentirse heridos y echan la culpa a los demás.
- Demasiado molestos o arrogantes y dominantes.
- Agresivos ferozmente competitivos.
- Usan máscara protectora como un frente jovial y sintético.

Características personales.

- Necesidad irreprímible de dinero, poder y prestigio. Desesperación de ganar, de caer bien o ser aceptado por otros.

- Siempre deben estar en lo correcto por lo que tratan de complacer a los demás, los otros son culpables del fracaso pero él o ella no.
- Anhelo irresistible de reconocimiento, aprobación y admiración de amar y ser amados, de ser respetados por tener carácter intachable, por la familia, hogar y las posiciones.

Prácticas que pueden ayudar incrementar la autoestima.

- Actuar asertivamente, las conductas positivas generan sentimientos.
- Elaborar una lista de las cualidades y habilidades que se valora de si misma y escribir fichas para que las lea durante el día, para recordar que es una persona valiosa.
- Elaborar una lista de sus defectos y determinar sus metas realistas de cambio.

SESIÓN N° 12

Exposición teórica y práctica “La importancia de la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 1ro al 5 de abril.

Objetivo:

- ✓ Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- ✓ Experimentar el dar y el recibir a través de la retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

Actividad: Regalar la felicidad: experimentando la retroalimentación positiva

Materiales: Lápices y papel.

Desarrollo: Para comenzar esta sesión se les pregunto ¿Es importante tener una buena autoestima? A lo que los chicos respondieron que sí, porque es sentirse bien con uno mismo por ello es importante.

Luego de ello se comenzó explicando la parte teórica.

¿Por qué importa tanto una buena autoestima? Ya que puede marcar la diferencia entre una persona exitosa y una que no lo es y lo más importante entre una feliz y otra no.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Quienes tienen una alta autoestima se cuidan y respetan a sí mismos, reconociendo su propia dignidad y valor. Por el contrario, quienes tienen una baja autoestima se valoran poco y se sitúan por debajo de los demás.

La importancia de conocernos es fundamental para poder afrontar las demandas del mundo actual.

El auto concepto (que es el auto conocimiento de nosotros mismos) y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas.

Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un auto concepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

El auto concepto favorece el sentimiento de la propia identidad, constituye un marco de referencias, desde el interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influyen en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

Al término de la explicación de la teoría se continuó con la dinámica:

El facilitador distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros miembros del grupo. Seguidamente el facilitador emite la siguiente afirmación *"a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande"*. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. Se indica que en el ejercicio que sigue se dará un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás".

El facilitador invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás miembros del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta bien al recibirlo.

El facilitador recomienda varios modos para retroalimentar positivamente, de forma que todos puedan encontrar medios de expresión aun para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Traten de ser específicos. Digan: "*Me gusta como sonríes a los que van llegando*" y/o "*Me gusta tu actitud*".

Observaciones: Algunos de los participantes perjudicaban con su comportamiento en el desarrollo de las sesiones, por lo que se optó por darles más opción de participar y esto obtuvo un mejor resultado, pues se pudo observar que los adolescentes tenían una necesidad de hablar y expresarse, y hubo un cambio de su conducta se volvieron más colaboradores.

SESIÓN N° 13

Exposición teórica y práctica “Desarrollo de la autoestima”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos

Objetivo: Descubrir mis cualidades en relación a la percepción que tienen los demás sobre mi persona

Actividad: La espalda de papel

Materiales: Hoja de papel para cada participante, un lápiz y maskin.

Desarrollo: Para dar comienzo con el trabajo del día se lanzó una pregunta abierta a los adolescentes ¿cómo se desarrolla la autoestima? A lo que ellos respondieron:

Se desarrolla haciendo cosas buenas como cederle el asiento a una persona mayor en el micro...

Hacer cosas buenas...

Al término de ello se les despejó dudas que se tuviese explicándoles la parte teórica.

El proceso de formación de la autoestima se inicia desde nuestras edades más tempranas y se continúa a lo largo de la edad adulta. Igualmente influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que nos desarrollamos.

Expertos señalan que las edades claves para la formación de la autoestima se encuentran en la etapa comprendida entre los 3 y 6 años.

Sin embargo, “el concepto de yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad.

Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

En general las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya”, ha señalado la psicóloga española Gloria Marsellach Umbert.

Por lo tanto, quien haya visto golpeada su imagen personal por diversos motivos, pueden lograr revertir lo que piensan de sí mismo.

Cabe destacar que eso sí que es una tarea nada fácil “porque significa darse un vistazo profunde de uno mismo, y entonces cambiar las cosas que no nos gustan. Esto lleva su tiempo, pero los resultados valen el esfuerzo”, señala Marsellach Umbert.

Pasito a pasito.

Los niños pequeños, hasta los cuatro o cinco años, miden la aceptación y el cariño de sus padres por las actividades concretas que realizan juntos (me cuentan cuentos, me dan lo que me gusta comer, juegan conmigo, etc.)y el sentido que dan

a sus capacidades todavía no están relacionados con el valor que se adjudican a sí mismos.

Conforme van creciendo, hacia los siete u ocho años, los niños se vuelven más conscientes de lo que son capaces y lo que no, lo comparan con lo que les gustaría ser y esto se convierte en un elemento muy importante de su propia autoestima.

Las opiniones que los niños tienen de sí mismos ejercen un gran impacto en el desarrollo de su personalidad, y en especial en su estado de ánimo. Los niños cuya autoestima es alta tienden a ser alegres, mientras que los que la mantienen en un nivel bajo se muestran deprimidos, lo cual puede ocasionar una reducción en su nivel de energía y por lo tanto afectar su desempeño escolar y otras áreas de su vida.

Durante la infancia los elementos claves en la formación de la autoestima son: que tan competentes se consideran los niños en aspectos importantes de su vida y cuanto respaldo social reciben de otras personas.

Concluida la explicación teórica y las reflexiones se continuó con la dinámica espalda de papel:

Solicitar voluntarios que quieran compartir con todos los atributos o virtudes que han sido identificados por sus compañeros.

Se entrega a cada uno de los participantes una hoja de papel y un lápiz y se pide que la coloquen en la espalda de un compañero.

Una vez colocada la hoja de papel en la espalda, pedirles que caminen y que con una sola palabra describan a cada uno de sus compañeros, una cualidad que hayan visto en ellos. Solo cualidades no defectos, de manera que la dinámica sea muy activa. A continuación se les pide que se sienten y se saquen el papel de la espalda y en silencio lean lo que dice.

Observaciones:

Algunos padres de familia dieron a conocer algunos aspectos familiares y la dificultad que tienen con sus hijos. Este espacio permitió un mayor acercamiento con algunos de los participantes, para trabajar de manera individual.

Se observa que los adolescentes que están entre los 14 años, y participan más, en comparación con los adolescentes que están entre los 17 años son más pasivos y estos solo se limitan a escuchar.

SESIÓN N° 14**Exposición teórica y práctica “Fortaleciendo mi autoestima”**

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 8 al 12 de abril.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Fortalecer los sentimientos positivos hacia sí mismo que ayuden a reforzar la auto-imagen de cada participante.
- ✓ Propiciar un espacio para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.

Materiales: Ninguno.

Actividad: Ronda de caricias.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta actividad se procedió preguntando a los participantes ¿cómo se mejora la autoestima? A lo que ellos responden:

Se mejora portándose bien...

Haciendo cosas buenas...

A continuación el facilitador inicia la exposición del tema.

La autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conductas aprendidas. Cambiar este modelo supone:

Aceptarnos tal y como somos, para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos cuestionándonos acerca de nuestra valoración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotros mismos.

Intercambiar los modelos negativos por otros positivos, que fomentan nuestra autoestima.

Controlar las críticas destructivas, porque lo que pensamos tiende a cumplirse, es el “auto cumplimiento de la profecía”, sea positivo o negativo y por ello si nos mandamos permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérmolos acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.

Evitar compararnos, con otras personas, puesto que cada persona es única y singular no tiene ningún sentido hacerlo y además al compararnos siempre encontramos a alguien que a nuestros ojos es mejor o más feliz.

Una mente positiva produce realidades positivas, una mente negativa atrae realidades negativas.

Los diez pasos de la autoestima.

Se señala a los participantes que el trabajo consiste en 10 pasos que se deberán seguir durante diez días seguidos e ininterrumpidos. Se explica que la idea es modificar los patrones de pensamiento que te limitan y no permiten vivir la vida plenamente. Estos pasos se deberán repetir todas las veces que sean necesario.

Los 10 pasos:

1. Terminemos con las críticas.
2. Terminemos con los miedos insensatos.
3. Seamos amables, cariñosos y pacientes con nosotros mismos.
4. Aprendamos a ser cariñosos con nuestra mente.
5. Elogiémonos.
6. Cuidemos nuestro cuerpo.
7. Trabajemos con el espejo.
8. Aceptemos nuestras pautas negativas.
9. Síntomas que somos merecedores de todo lo bueno.
10. Aceptemos, aprobemos y amémonos, ahora mismo.

Al término de ello se trabajó con la autoimagen:

Es el conjunto de lo que el hombre siente, piensa, quiere, espera, teme... acerca de sí mismo. “Es un sistema de valoración de uno mismo, donde el elemento que no encaja, no es admitido”.

El Facilitador pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Indica a los participantes que cada uno vaya pasando y de caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros. Al final el facilitador pide que cada uno exprese al otro cómo se sintió. Cada uno expresa cómo se siente después de haber recibido y dado caricias.

Observación: Esta sesión resultó muy positiva ya que los adolescentes pudieron expresar sus sentimientos.

SESIÓN N° 15

Dinámica “Identifico mis cualidades”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Aprender a identificar las cualidades.

Desarrollo.- El facilitador explica que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas del grupo.

En primer lugar se pega en la espalda de cada participante una hoja en blanco. A continuación se divide al grupo en dos equipos. Se indica que cada integrante del equipo escribe una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, de tal manera que al concluir la actividad cada participante tenga escrita en su hoja cualidades positivas.

El facilitador debe estar muy atento para que ningún participante quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja.

Al terminar, los participantes examinan su lista y evalúan si se identifican con las cualidades que les fueron manifestadas.

Luego con la lista se crea un dibujo que las represente, por ejemplo: si dice amable, se dibuja a alguien cediendo el paso.

Pedir a voluntarios que salgan y muestren su dibujo y los demás traten de adivinar a que palabra podría pertenecer, y luego el voluntario leería la lista. Luego se le pregunta si tiene esas cualidades que le fueron escritas en la hoja.

Después se pregunta al grupo que sintieron al leer su lista. Luego se cierra el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas.

Observaciones: Para lograr una mayor participación, en cada uno de los temas y dinámicas, se ve por conveniente el desarrollo de las sesiones en la cancha, lo que permiten realizar con mayor eficacia el programa de capacitación.

Es importante resaltar el apoyo del entrenador encargado de la escuela municipal, quien emitía sus opiniones, lo que fue muy favorable para todo el grupo participante.

SESIÓN N° 16

Exposición teórica y práctica “La comunicación”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 16 al 19 de abril.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Aprender a responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.

Actividad: El navío

Materiales: Una pelota de alambre, tela, dulce, galletas, chupetes.

Desarrollo: Para iniciar con esta actividad se vio por conveniente dar una explicación teórica.

Comunicación. La comunicación se establece cuando hay una respuesta al mensaje, independiente de que sea positiva o negativa, es una actividad de interacción entre el emisor y el perceptor.

Tipos de comunicación interpersonal. A muchos nos cuesta reaccionar frente a situaciones que para nosotros pueden ser fáciles o difíciles de manejar. Ante estas situaciones puedes reaccionar de tres maneras:

- Asertivamente.
- Pasivamente
- Agresivamente

Comunicación asertiva. Uno de los componentes claves de la comunicación clara y directa es la asertividad. La asertividad es la capacidad para expresar lo que creemos, sentimos y lo que pensamos de manera directa, clara, firme y en el momento oportuno.

La capacidad de decir “no” o “sí” de acuerdo con lo que realmente quiere la persona quiere decir que se respeta a las otras personas y a uno mismo.

Una conducta asertiva es cuando, se expresa libremente, identificando lo que se siente, piensa, desea, etc.

Expresar directamente dando a conocer sentimientos, deseos, etc.

Comunicarse con actitud respetuosa, aceptando que no siempre se gana, reconociendo las propias limitaciones y valorando a los demás.

Solicitar algo respetando el derecho de las personas a no satisfacer los deseos de quien pide, lo que permitirá asumir que las necesidades de los demás son tan importantes como nuestras.

La asertividad implica “ser el mejor amigo de uno mismo”.

Comunicación pasiva. La pasividad consiste en dejar que los demás digan o decidan por sí mismo, lo cual obstaculiza el logro de las metas personales: se espera que sucedan las cosas, le cuesta decir “no” o decir “sí”, cuando quiere decir “no”.

- No son comunicativos, es decir, les cuesta comunicar sus sentimientos, deseos, etc.
- No miran a los ojos de la persona que les habla y si lo hacen es solo por algún instante.
- No corrigen situaciones desagradables. Ejemplo: no piden la devolución de dinero prestado, un favor, no se atreven a preguntar un precio de un producto, una dirección, la hora.
- Viven su vida según las reglas de los demás.

¿Cuál es la causa para que sean pasivos?

- Las personas pasivas temen no agradar, porque es posible que sus padres/madres tenían tendencia a ser muy autoritarios.
- Los medios de comunicación transmiten mensajes para mantener pasivos a todos, con mensajes que inducen a posponer las necesidades principales de las personas y creando a su vez otra necesidad con fines del consumismo.
- La comunicación pasiva provoca en las personas inseguridad, soledad, depresión y sobretodo frustraciones.
- A menudo nos responden también con agresividad.

La agresividad. Existen distintas formas de manifestar agresividad: con golpes, expresiones faciales, gestos, palabras, etc. Todas estas formas tienen como finalidad ganar, humillar, culpar, dominar, etc.

El enojo es una emoción común. Todos nos enojamos alguna vez. Pero las personas agresivas demuestran enojo lastimando a los demás.

A veces confundimos la agresividad con la asertividad, pero la persona asertiva expresa su enojo sin dañar a nadie.

La conducta agresiva dificulta una comunicación constructiva, la asertiva la fomenta.

¿Cuáles son las causas de la agresividad?

Generalmente se es agresivo por las siguientes causas:

- Sentirse impotente ante una nueva situación conflictiva.

- Se ha aprendido de los padres a reaccionar agresivamente.
- No se ha aprendido a expresarse de otra manera.
- No sabe expresar críticas.

Problemas asociados a la conducta agresiva.

- Nos sentimos poderosos provocando miedos a los demás y no por ser reconocidos como líder.
- Lastimamos a las personas, incluso físicamente.
- Nos sentimos fracasados cuando queremos establecer relaciones.
- Estamos siempre a la defensiva.

Al término de la explicación teórica se continuó con la dinámica el navío:

Se explica a los adolescentes que su participación en la actividad será responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les diga, lo cual requerirá mucha atención de su parte.

Indicar a los participantes que formen un círculo dentro del cual se ubicará el facilitador.

Iniciar el juego arrojando la pelota a alguno de los participantes, al mismo tiempo que se le dice la línea de presión.

El participante tiene que responder rápidamente y de manera asertiva ante la presión y devuelve después la pelota al instructor. Si no responde asertivamente tendrá que salir del círculo.

El facilitador repite esta secuencia con todos los participantes, de tal manera que al final se quedaran los que sean más asertivos.

Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la comunicación asertiva para lograr relaciones constructivas.

SESIÓN N° 17
Dinámica “Soy asertivo”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Aprender a valorar que tan asertivo se es.
- ✓ Aprender a comunicarse de manera clara y abierta.

Actividad: Aprender a ser asertivo

Materiales: Dos canastas o recipientes donde poner papeles y prendas pequeñas; papeles con frases que impliquen la elaboración de expresiones asertivas.

- Exponer el objetivo del ejercicio.
- Exponer la importancia de comunicarse de manera clara y abierta.
- Recordar lo que quiere decir ser asertivo y como lograrlo.
- Poner las frases escritas en un papel doblado en otro recipiente.
- Pedir a cada miembro del grupo que ponga una prenda en un recipiente.
- Sacar una prenda y pedir al dueño que identifique. Pedir que saque uno de los papelitos y siga las instrucciones que se indican.
- Seguir esta actividad hasta que todos hayan tenido la oportunidad de leer una frase y aplicarla.
- Felicitar a las personas cuando hayan desempeñado correctamente la tarea y plantear otras formas de haber seguido la instrucción cuando no haya sido correcto.

Observaciones: Hay aún algunas conductas de los participantes que no han cambiado expresándose ante sus compañeros de manera inadecuada y poco asertiva. Se trabaja con todos la importancia del respeto mutuo entre todos, se reflexiona sobre las normas y límites dentro del grupo.

SESIÓN N° 18

Exposición teórica “Resolución de conflictos”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 22 al 26 de abril.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Aprender a negociar.

Actividad: Pidiendo permiso.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Para comenzar con esta nueva sesión se da inicio preguntándoles sobre la importancia de saber negociar y resolver conflictos, a lo que ellos comentaron:

Es malo estar peleado con alguien...

Solo se pelea en la cancha y cuando se sale de ella ya no...

Se tiene que perdonar...

Por lo cual para que ellos tengan un mejor conocimiento y lo comprendan se les dio una explicación teórica sobre lo que es la negociación y resolución de conflictos.

Negociación y Resolución de conflictos. Para que un grupo crezca es necesario que exista cooperación entre sus componentes, para esto, los conflictos deben ser resueltos y no se deben volver un tema constante de compensación.

Las diferentes posturas e ideas existen y son necesarias, más debe existir diálogo constante para que las mismas no se vuelvan base para enemistad y conflicto, que ciertamente desgastaran al grupo pudiendo hasta extinguirlo.

Es importante que cuando ocurren deben ser resueltos de una manera imparcial, y cuanto antes.

Espacio de conversación. Esta puede ser una rutina, para que las personas se conozcan, evitando así interpretaciones erróneas, hecho que puede ser muy común

cuando las personas no se conocen del todo, ni en el vocabulario ni en la forma de expresión de los otros. Es importante formar sub grupos para que no se enfrenten los unos con los otros.

Clave para la escucha activa.

Técnicas para escuchar activamente:

- Escuchar es un comportamiento principal en el proceso de resolución de conflicto.
- El escuchar activamente permite a las personas ser entendidas.

Para escuchar activamente:

- Ponga un poco de atención en la idea principal de la persona que está hablando, entonces ésta se dará cuenta que es comprendida y pensará que la están tomando en serio.
- Acepte los sentimientos expresados por las otras personas, aun cuando no esté de acuerdo con ellos.
- Haga preguntas que anime a las otras personas a dar detalles sobre la situación.
- Hagan el esfuerzo de ponerse en el lugar de la persona que habla, a fin de entender lo que está tratando de decir y porque es tan importante para él.
- Haga preguntas cuando no comprenda alguna cosa, cuando necesite alguna explicación o simplemente para mostrar que está interesado.
- Sea paciente.
- Mire a la persona que habla; su rostro, sus ojos, posturas, gestos, son importantes instrumentos de comunicación.
- Hay que concentrarse en las ideas más importantes.
- No discutir mentalmente, cuando está haciendo todo lo posible por comprender a otra persona no discuta mentalmente.
- Evite estar predispuesto.

Los diez mandamientos de las relaciones humanas.

- Hablar con las personas: nada hay más agradable y estimulante que una palabra de saludo, particularmente hoy en día en que necesitamos más de “sonrisas amables”.
- Sonría a las personas: recuerde que accionamos 72 músculos para enojarnos y solo 14 para sonreír.
- Llame a las personas por su nombre: la música más suave para muchos es oír su nombre.
- Ser cordial: hablar y hacer todo con sinceridad, todo lo que haga, hágalo con placer.
- Sea amigo y condescendiente: si se quiere tener amigos, sea amigo.
- Interesarse sinceramente por otros: recordar que uno sabe lo que sabe, pero uno no sabe lo que otros, hay que interesarse sinceramente por otros.
- Sea generoso al elogiar y cauteloso al criticar: los líderes elogian, saben alentar, dar confianza y elevar a los otros.
- Sepa considerar los sentimientos de los otros: tres comportamientos para un verdadero líder: oír, aprender, saber elegir.
- Ser respetuoso de la opinión de los otros que den a conocer su opinión, le agradecerán.
- Procurar dar un excelente servicio: lo que realmente vale en esta vida es lo que hacemos por otros.

Palabras más importantes en las relaciones humanas.

1. Las seis palabras más importantes:

Lo admito el error fue mío

2. Las cinco palabras más importantes:

Usted hizo un buen trabajo

3. Las cuatro palabras más importantes:

¿Cuál es su opinión?

4. Las tres palabras más importantes:

Haga el favor

5. Las dos palabras más importantes:

Muy agradecido o muchas gracias

6. La palabra más importante:

Nosotros

7. La palabra menos importante:

Yo

Al término de la explicación teórica se les preguntó qué comprendieron:

Ellos respondieron:

Es importante escuchar a las personas antes de hablar y decir cosas que no queríamos decir...

Primero se debe escuchar...

Escuchando a las personas se solucionan los problemas...

Después de escucharlas y entre ellos generar una lluvia de ideas se prosiguió con la dinámica resolución de conflicto:

- Escojan el papel que desean representar e inventen los diálogos para contar esta historia.
- Participante: padre, madre e hijos.
- El hijo ha sacado malas notas en su última libreta y sus padres lo han castigado por una semana. Justamente ese fin de semana su grupo de amigos ha organizado una fiesta súper interesante porque la chica que le gusta estará allá y le ha preguntado si él va ir. El muchacho se muere de ganas por ir a la fiesta pero sabe que está castigado. De todas maneras le pide permiso a sus padres ¿Cómo hará para convencerlos?

Observación: Las charlas algunas veces eran acortadas y solo se hablaba lo más importante, para pasar directo a la dinámica, ya que los chicos se mostraban algunas veces no tan motivados para escuchar algo de teoría, por lo cual se pasa a la dinámica y en otras ocasiones se continúa con la charla.

SESIÓN N° 19

Exposición teórica y práctica “Los valores”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: 29 y 30 de abril, y 1ro al 3 de mayo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Determinar sus valores, a través del análisis de situaciones en relación consigo mismo y con los demás.

Actividad: Nuestros valores.

Materiales: papel y lápiz.

Desarrollo: Para continuar con el trabajo del día se les preguntó ¿Qué son los valores? ¿Qué entienden por ello? A lo que ellos respondieron:

Son lo que nos hace portarnos bien...

Es portarnos bien...

Saber que hacer...

A continuación el facilitador inicia la sesión con su aporte teórico sobre los valores

Los valores.- La respuesta es que si bien el contenido de una creencia puede ser correcta para unos y para otros algo sin importancia. Concebimos el valor como una creencia básica a través del cual interpretamos el mundo, damos sentidos a los acontecimientos y a nuestra propia existencia.

No estamos ante valores distintos, sino ante formas culturales distintas en la manifestación y expresión del mismo valor.

Se hace necesario, descubrir los valores en uno mismo, tomar conciencia de ellos y ver hasta qué punto orientan la vida propia. Mirar hacia dentro, descubrir que hay en cada uno, que más valora y que puede ser útil para su vida.

Los valores no son estáticos podemos cambiar en el transcurso del tiempo por contar con mayor información o por las personas que amamos.

¿Qué entendemos por valores?

Los valores son ideas, actitudes, cualidades, sobre los cuales tenemos firmes convencimientos que es algo que debe seguir la conducta de esa manera, ya que son convicciones que nos orientan y guían en cada momento de nuestra vida.

¿Cómo adquirimos valores?

Desde que nacemos, a través de la relación que mantenemos con nuestros padres/madres y a partir de sus sistemas de valores, empezamos a diferenciar entre lo bueno y lo malo, verdad o mentira, etc.

Posteriormente tenemos oportunidad de entrar en contacto con otras personas que posibilitan ser fuentes de valores; por ejemplo nuestra cultura, la escuela, la relación, nuestros amigos, etc.

¿Son importantes los valores personales?

Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas, nos ayudan a tomar decisiones conscientes, pero consecuentes con lo que creemos y sentimos.

Es importante que tengamos la oportunidad de escoger libremente nuestros propios valores para luego analizar cómo afectan en nuestras decisiones, metas y conductas.

Tener un sistema de valores distintos al de los demás, aunque sea familiares o personas muy cercanas, no representa ninguna falta de respeto.

Si no somos sinceros y no actuamos de acuerdo a nuestros valores, no vamos a sentirnos bien con nosotros mismos.

Es importante recalcar que cuando nos valoramos y respetamos, tenemos más probabilidad de que los demás también nos valoren y respeten.

En el transcurso de nuestra vida, podemos dejar de pertenecer a muchos grupos, pero no podemos dejar de pertenecer a nosotros mismos.

Para determinar si alguna idea está en concordancia con nuestro sistema de valores, debemos considerar afirmativamente las siguientes preguntas:

¿Es algo que yo creo?

¿Me llena de orgullo poder compartirlo con mis amigos?

Elijo esta idea libremente sin ninguna presión.

¿Guío mi vida de acuerdo a esta creencia, es decir: “practico lo que predico”.

No me sentiré mal al practicar los valores o creencias.

No buscar formas de justificación.

No buscar formas de justificación.

Al término de la explicación teórica sobre los valores se continuó con la dinámica:

1. Defina que es un valor.
2. ¿Quiénes transmiten los valores?
3. ¿Por qué son importantes los valores?
4. Mencione que valores resaltan en su grupo.

SESIÓN N°20

Dinámica “Los valores Personales”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Practicar la expresión libre de los valores personales y el respeto por los valores de los demás.

Actividad: Causa perdida

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Se divide el grupo en dos equipos a los que se les asigna los papeles de fiscales y abogados. Indicar a los grupos que la actividad en la que todos

participan es “un juicio sobre aborto, o lo que decidamos en grupo”, en el que los abogados defienden la práctica del aborto, los fiscales los acusan y el facilitador el juez.

- Durante el juicio tanto los abogados como los fiscales, puede discutir acerca de lo adecuado o inadecuado del aborto, expresando su opinión respecto a si es un método de control natal bueno a malo, si consideran conveniente o no la posibilidad de practicar el aborto.
- Favorecer la expresión de los valores personales de los participantes y el respeto a la opinión de cada uno.
- Cerrar el ejercicio haciendo énfasis en que una de las mejores formas de relacionarse con los demás es teniendo claro cuáles son nuestros valores personales y respetando los valores de los demás.

Observaciones: Hablar sobre los valores les pareció interesante ya que ellos hablaron de experiencias donde actúan los valores como en la casa en la escuela o incluso en el micro, lo que permitió concientizar entre ellos, de cómo funcionan en cada uno de nosotros los valores.

SESIÓN N°21

Dinámica “La toma de decisiones”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 6 al 10 de mayo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

N° de Sesiones: 10 Sesiones.

Objetivo: Analizar la toma de decisiones y sus desventajas.

Actividad: Responsabilidad de mis decisiones.

Materiales: Pizarrón, marcador de agua.

Desarrollo: Para desarrollar el tema del día se hace una pregunta al grupo. ¿Qué es la toma de decisiones? A lo que ellos respondieron:

Es poder decidir uno mismo...

Es saber decidir...

Para que se tenga más conocimiento del tema se les dio una explicación teórica:

Toma de Decisiones. La toma de decisiones es un proceso que consiste entre dos o más alternativas para obtener un resultado acorde con nuestros valores, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias.

Conscientemente o no, las personas toman decisiones a diario, algunas son muy trascendentales y pueden cambiar el ritmo de nuestra vida, otras pasan desapercibidas.

A medida que crecemos nos vemos forzados a tomar decisiones cada vez más complejas, para muchos estas cuestiones son difíciles. La decisión que tomemos puede afectar nuestra vida profundamente.

Diversos patrones de toma de decisiones. Frecuentemente tomamos decisiones que parecen ser irracionales o sin ninguna buena razón, los cuales son:

- Por escape: elegimos una alternativa para escapar de algo que no deseamos (no quería...).
- Por postergación: retrasamos siempre el momento de tomar una decisión (mañana...).
- Por no decidir: dejamos que otros tomen la decisión por nosotros y asumimos que no hay necesidad de tomar una decisión (lo que sea... no importa...).
- Por impulso tomamos una alternativa que podría concluir en un resultado deseable, sin tomar en cuenta los posibles riesgos. (yo quiero y...).
- Decidir es el poder que tienen todas las personas para gobernarse, es decir, ser dueños de su vida.

Factores influyen en nuestra toma de decisiones. A parte de nuestro sistema de valores personales existen otros factores que influyen en nuestra toma de decisiones:

Información.

Necesaria para tomar decisiones sabiendo con lo que podemos contar.

Presiones.

La presión de asumir responsabilidades y desafíos, las posibles relaciones tensas con los demás puede llevarnos a tomar decisiones.

Situación.

A veces cuando debemos tomar una decisión, por la influencia de opiniones y valores de la familia, amigos, etc.

Como tomar decisiones.

Existe otra forma más efectiva de tomar decisiones. Tomar decisiones basadas en esta información y de acuerdo a nuestros valores.

Nuestro modelo de toma de decisiones es el siguiente.

Alternativas.

Identificamos las alternativas posibles y las involucramos en nuestra decisión.

Información.

Reunimos información acerca de cada alternativa, ya sea mediante informadores, libros, experiencias anteriores, etc.

Valores.

Una vez obtenida la información, analizamos si cada alternativa ésta en concordancia con nuestro sistema de valores.

Ventajas y desventajas.

Realizamos un listado de ventajas y desventajas para cada alternativa.

Posibles resultados.

Analizamos los posibles resultados a corto, mediano y largo plazo.

Tomar la decisión.

En función de los pasos anteriores, elegimos una alternativa acorde a nuestra personalidad, valores e intereses.

Evaluación.

Evaluamos el proceso y los resultados de la decisión.

El proceso de toma de decisión con auto determinación no solo nos ayuda en la solución del problema, sino además nos permite ser más libres e independientes en nuestras decisiones.

Lo hablado en esta sesión permitió despejar dudas a medida que se les daba la explicación teórica, después de ello se continuó con la dinámica toma de decisiones:

Dividir al grupo en equipos. Se asignó a los integrantes de cada equipo los números 1, 2, 3. Se indicó que los participantes que tengan el número uno comentarían acerca de una decisión que hayan tomado y sus consecuencias, los que tengan el número dos comentarían acerca de una decisión que otros hayan tomado por ellos y sus consecuencias, los que tengan el número tres comentarían donde ellos supieron que no habían tomado una decisión y sin embargo hubo consecuencias.

Observaciones: Se trabajó este mes con total normalidad a pesar de los paros que hubo constantemente.

SESIÓN N° 22

Exposición teórica practica “Me aprecio”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 13 al 17 de mayo.

N ° de Grupos: 5 grupos

Objetivo: Brindar la posibilidad de encontrar una dimensión equilibrada de su sexualidad a través del enfrentamiento reconocimiento y aceptación de su propio esquema físicopsíquico, para lograr una adecuada auto valoración.

Actividad: Autovaloración.

Materiales: 1hoja de papel por participante, marcadores por participantes, maskin.

Desarrollo: Para desarrollar el tema se preguntó al grupo ¿ustedes creen que un adolescente como ustedes siente aprecio por sí mismo? Esto dio lugar a comentarios como:

Si me quiero...

Yo me siento bien conmigo mismo...

Yo me quiero...

Por lo cual se continuó con la parte teórica para explicarles sobre el tema:

Adolescencia. La adolescencia es una etapa de la vida en la cual el joven debe enfrentarse a cambios tanto físicos como psicológicos los cuales lo llevan a un reajuste en su conducta. Como consecuencia de esto, tiene que definir su posición dentro de su familia, grupo de compañeros y comunidad.

Si bien la autoestima se va formando a lo largo de toda la vida, en la adolescencia la percepción y valoración que tiene el joven que tiene de sí mismo toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la identidad, al igual que esta identidad la autoestima consta de varios elementos, por lo que podemos decir que es multidimensional ya que reúne aspectos de tipo social, moral, físico, cognitivo y sexual.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita formarse con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la

independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también.

En la “crisis de identidad” de la adolescencia, el adolescente se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión de sí mismo que ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haya más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

Durante esta etapa, los adolescentes desarrollan la capacidad para comparar, pero no desarrollan aun la capacidad de resolver atributos contradictorios del yo.

Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios y se reduce la experiencia de conflictos sobre el tipo de persona que realmente quiere ser.

Para evaluarse a sí mismos se está comparando constantemente con sus pares. Las partes del cuerpo, habilidades motoras, capacidades intelectuales, talentos y habilidades sociales.

Por otro lado, si esta estimación es positiva, aprenden a aceptarse como son, a tener una visión positiva de sí mismo, que los lleva a desarrollar una autoestima adecuada en su vida.

Al término de la explicación teórica se continuó con la dinámica me aprecio:

Se entrega a cada participante una hoja de papel y un marcador. El facilitador pide, que cada participante dibuje su silueta. Una vez que todos hayan terminado, se procede al pegado de sus siluetas en la pared.

Se solicita que los participantes se ubiquen frente a sus siluetas y que las reconozcan como propias. Luego se pide que completen las siluetas, y que les permita diferenciar su sexo.

Terminado esto, el facilitador procede a preguntar a cada participante:

Conceder 5 minutos a los participantes, para que puedan identificar sus rasgos físicos y psicológicos para que luego respondan a las preguntas:

¿Qué parte de tu cuerpo, es la que más te gusta y por qué?

¿Qué parte de tu cuerpo es la que menos te gusta y por qué?

Posteriormente se deberá trazar los rasgos psicológicos a través de las preguntas:

¿Qué defectos tienes como persona?

¿Qué virtudes tienes como persona?

Luego se pide al grupo participar con comentarios, opiniones, críticas, reflexiones, sobre lo tratado. Para complementar esta actividad, el facilitador enfatiza la aceptación y rechazo de la estructura física y psicológica.

Se reflexiona sobre la aceptación y rechazo de la estructura física y psicológica del participante.

El facilitador, deberá tener una conducta comprensiva, segura y firme en los mensajes que emita, tanto individual como en grupo.

Asimismo, respecto a su sexualidad. Esta actividad puede ser en muchos casos, suficiente para que el grupo se encuentre confiado y tranquilo.

Para finalizar esta sesión el facilitador cierra con el siguiente concepto.

Autovaloración. Es el reconocerse con virtudes y defectos, tantos físicos como psicológicos, que nos permite asumirnos como personas, sin conformismo ni suficiencia de nuestras limitaciones y potencialidades, conocerlas coadyuva a superarlas y a la construcción de objetivos, que estén acordes a nuestras capacidades.

SESIÓN N° 23

Exposición teórica practica “La adolescencia”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 20 al 24 de mayo.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo: Simbolizar la percepción que el adolescente tiene de sí mismo.

Actividad: Todos valemos

Materiales: Plastilina

Desarrollo: Para el desarrollo del tema se pregunta a los adolescentes ¿cuáles son las características de los adolescentes con buena autoestima? Esto generó opiniones:

Los adolescentes se quieren a ellos mismos...

Se sienten bien con ellos mismos...

Para que se entienda de mejor manera el tema, se les explica teóricamente.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos con los que puede disponer un adolescente.

Esta es una etapa en que el entorno empieza a tomar importancia notable sobre nuestra autoestima.

Más allá de la familia y de la escuela, el rol de verse en los ojos de otro de sus iguales tiene mucho peso en sus valoraciones de autoestima.

Es necesario saber identificar si presenta dificultades con su autoestima para poder actuar rápidamente y ayudarlo para que ningún tropiezo dañe su crecimiento emocional.

Un adolescente con autoestima demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración.

Un adolescente con buena autoestima...

- Actuará independientemente.
- Asumirá sus responsabilidades.

- Afrontará nuevos retos con entusiasmo.
- Estará orgulloso de sus logros.
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- Tolerará bien la frustración.
- Se sentirá capaz de influir en otros.

Después de la explicación del tema se continuó con la dinámica:

El facilitador explica a los participantes que deberán reflexionar acerca de sí mismo.

Dar a cada adolescente una barra de plastilina y pedir que se represente a sí mismos positivamente a través de un símbolo. (Por ejemplo si un adolescente quiere representarse libre puede diseñar una paloma).

Dar un tiempo de 20 minutos para la elaboración de la tarea.

Al terminar, se pide a los participantes que de manera individual y voluntaria expresen sus sentimientos acerca del trabajo realizado.

Comentar con todo el grupo la importancia de la autopercepción en el incremento de la autoestima.

El facilitador cuida que todos los miembros del grupo ejecuten la tarea y se representen de forma positiva, es importante promover la ayuda mutua, si algún participante tiene dificultad para realizar el trabajo.

Observaciones: Todo lo trabajado algunas veces era frustrante ya que se intentaba retroalimentar y ellos no recordaban pero manejaban ideas básicas. Entonces antes de hablar con los chicos primero se los retroalimenta, y después se continua con los programado ese día, y luego se continúa con la dinámica.

SESIÓN N° 24

Exposición teórica practica “La naturaleza cambiante”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 27 al 31 de mayo.

N ° de Grupos: 5 grupos

Objetivo:

I. Concientizar acerca de la naturaleza cambiante de la autoestima.

II. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

Actividad: Doble personalidad

Materiales: Hojas y lápiz para cada participante.

Desarrollo: Para dar comienzo, se pregunta a los adolescentes ¿cuáles son las características de los adolescentes con baja autoestima? Esto dio paso a opiniones:

No se quieren...

No se sienten bien con ellos mismos...

No se aceptan...

Para continuar se les dio una explicación teórica:

Los adolescentes especialmente aquellos con baja autoestima o con problemas familiares tienen un alto riesgo de un número de comportamientos auto-destructivos tales como consumir drogas o alcohol o tener relaciones sexuales sin usar protección.

La depresión y los trastornos alimenticios también son problemas importantes en los adolescentes.

Las siguientes pueden ser señales de alarma de que su hijo tiene un problema:

- Comportamiento agitado o inquietud.
- Subir o bajar de peso.
- Una baja en sus calificaciones.

- Dificultad de concentración.
- Sentimientos continuos de tristeza.
- No le importan las personas ni las cosas.
- Falta de motivación.
- Fatiga, pérdida de energía y falta de interés en las actitudes.
- Dificultad para dormir.

Después de la explicación del tema se continuó con la dinámica:

I. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

II. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.

III. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos.

IV. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

V. Al finalizar debe llevarse a cabo una "lluvia de ideas", usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

VI. Se pide al grupo que compartan con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio.

Observaciones: Se trabajó con normalidad, los chicos sabían cuándo se trabajaba con ellos y conocían la modalidad.

SESIÓN N° 25

Exposición teórica practica “La importancia de sentirme bien”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 3 al 7 de junio.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros.
- ✓ Practicar mediante el reconocimiento público de otros.
- ✓ Concientizarse de sus propias respuestas en reconocimiento de otros.

Actividad: Dando y recibiendo retroalimentación positiva

Materiales: Hojas blancas y lápices para cada participante. Hojas de papel y marcadores.

Desarrollo: Para desarrollar el tema se comenzó dándoles a conocer la teoría:

Es importante porque tener una equilibrada autoestima es el recurso más valioso de que dispondrán para aprender y desarrollar con eficacia relaciones gratas. Para aprovechar las oportunidades que se presentan; para trabajar productivamente y para aprender a ser autosuficientes.

Si los adolescentes terminan esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrán entrar en la vida adulta con una buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Si nos satisface la necesidad de auto valoración, tampoco se podrán satisfacer otras necesidades más expansivas como son la creatividad y los logros personales.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades.

Recuerden que los años de la adolescencia son un periodo de transición de la niñez o la edad adulta. Los adolescentes por lo general tienen un conflicto por ser dependientes de sus padres a pesar de que ellos sienten un gran deseo de ser independientes. Pueden experimentar con nuevos valores, ideas, estilos de peinados y de formas de vestir a medida que tratan de definir quiénes son.

A pesar de que esto puede resultar incómodo para los padres es parte normal de ser un adolescente.

Los padres de los adolescentes con frecuencia solamente notan los problemas y hasta que puedan caer en hábito de darles más que nada reacciones y críticas negativas.

A pesar de que los adolescentes necesitan una reacción con información, ellos responden mejor cuando la reacción es positiva.

Elogiar los comportamientos apropiados le puede ayudar a su adolescente a sentir la satisfacción de un logro y como también reforzarle sus valores familiares.

Al término de la teoría se trabajó con una dinámica:

I. El instructor explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el efecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos.

II. A cada participante se le provee de Hojas blancas y un lápiz y se les pide que hagan una lista de:

1.- Dos cosas que hago bien.

2.- Un logro reciente.

3.- Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho

III. Los participantes se juntan en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.

IV. Cada miembro elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida en el paso III. La carta es escrita directamente a su pareja, no a una tercera parte.

V. Se intercambia las cartas para leerlas y reflexionar su contenido sin hablar.

Observaciones: De igual manera se continuó trabajando con los adolescentes de forma tranquila, sin reportar algo nuevo.

SESIÓN N° 26

Exposición teórica práctica “Caricias por escrito”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 10 al 14 de junio.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- I. Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.
- II. Permite el intercambio emocional gratificante.
- II. Ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de los participantes.

Actividad: Caricias por escrito

Materiales: Hojas tamaño carta y lápices.

Desarrollo: Para iniciar el trabajo del día se comenzó retroalimentando lo anteriormente trabajado en sesiones pasadas, para luego dar paso a conocer cuáles son los puntos a considerar que intervienen en la autoestima para mejorarla, para ello se les explicó el tema primeramente:

En la adolescencia tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio afectivo, físico y cognitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal.

Al hacerlo, el adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo. Por ejemplo ¿soy atractivo?, ¿soy inteligente?, ¿soy aceptado por mis compañeros?

Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse propios conceptos sobre su persona.

Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los/as compañeros/as, mayores serán las posibilidades de éxito.

Los cuatro puntos cardinales de la autoestima del adolescente. Existen algunos puntos que deben ser considerados en la adolescencia, para lograr que la autoestima no sufra ninguna herida.

Veamos cada uno de estos puntos:

Vinculación:

Es el resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes

No pueden comunicarse con claridad, es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.

- Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidad de los demás.
- Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.
- No cae bien a sus compañeros.

Singularidad:

Este aspecto tiene que ver con el resultado de conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

El adolescente con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- Hablará negativamente de sí mismo y sus logros.
- Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- Hará cosas como se le diga, sin aportar nada de su propia cosecha.

Poder:

Es la consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

El adolescente que no desarrolla una sensación firme de poder, suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- Puede eludir afrontar las responsabilidades.
- Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serias, “no sé cómo” o “eso no sabré hacerlo nunca”.
- Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.
- Puede carecer de control emocional.

Modelos o pautas:

Son aquellos puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideas y modales propios.

Los problemas que pueden plantearse con los modelos mal desarrollados pueden ser los siguientes:

- Suele confundirse con facilidad.
- Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamientos.
- Confunde lo bueno y lo malo.
- Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.

Luego de comprender estos puntos de la teoría, para mejorar su comprensión y se lo ira desarrollando paso a paso en las siguientes sesiones, mientras tanto se continuara con una dinámica:

I. Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.

II. En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.

III. Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.

IV. Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.

V. Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.

VI. Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

Observaciones: En esta ocasión se continuó trabajando de buena manera, pero en uno de los grupos de mayor edad pidieron que se les hablara sobre la sexualidad. Para esto, como no se es un experto se pidió la colaboración al CIES, ellos con gusto fueron y junto a ellos pudieron responder a dudas que se tenían, esto sirvió de gran manera para trabajar con los chicos. Luego las charlas continuaron con normalidad con las dinámicas. Los profesores se acercaban y pedían consejos para algunos momentos en que ellos se sienten sobrepasados por los chicos. Asimismo, comentaron sobre algunos chicos que son algo rebeldes.

SESIÓN N° 27

Exposición teórica y práctica “La autoestima en la familia”

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 17 al 20 de junio.

Objetivo: Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas

Actividad: Como expreso mis sentimientos.

Materiales: Hojas de portafolio para el instructor.

Desarrollo: Para mejorar la autoestima es necesario mejorar en los siguientes puntos. Para ello es necesario comprenderlo teóricamente:

La familia. Es la principal influencia socializadora sobre el adolescente. Esto significa que la familia es el principal transmisor de conocimientos, calores, 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.

- Los padres receptivos tienden a aceptar y anteponer las necesidades de sus hijos a las propias.
- Los padres no receptivos suelen rechazar las necesidades de sus hijos para anteponer las suyas.

Pero ¿Cómo es que se debe actuar?

Es por eso que mencionamos anteriormente los problemas que podían surgir en cuanto a: vinculación, singularidad, poder y modelos. Ahora, llegó el momento de saber qué hacer.

Para resolver los problemas de vinculación:

- Preste atención.
- Demuestre afecto en lo que se diga o haga.
- Elogie de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.

Para resolver los problemas de singularidad:

- Resalte y reafirme con sus dotes y características especiales.
- Exprese sus propias ideas, animarse a ello.
- Respete puntos de vista, singularidad, intimidad y pertenencias.
- Lleve a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que se vaya adquiriendo conocimiento en habilidades singulares.

Para resolver problemas de poder:

- Responsabilidad personal.

- Ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Reafirmar los éxitos que obtenga.
- Fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.

Para resolver los problemas de modelos:

- Ser un buen modelo.
- Ayudar a entender bien aquellas cosas en las que crees.
- Proponerse objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realista.
- Afrontar las consecuencias de su comportamiento.

Luego de comprender estos puntos de la teoría, para mejorar su comprensión, se continuara con una dinámica:

I. El instructor pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (tormenta de ideas). El los anota en hoja. estos suelen ser: alegría odio timidez inferioridad tristeza satisfacción bondad resentimiento ansiedad éxtasis depresión etc. Amor celos coraje miedo vergüenza compasión.

II. El instructor integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda.

III. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

SESIÓN N° 28

Dinámica “Pensar diferente”

Tiempo: 2 horas.

Objetivo: Ayudar a los participantes a pensar profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

Actividad: Como podría ser diferente su vida.

Materiales: Papel y lápiz para cada participante.

Desarrollo:

I. El instructor dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia".

II. Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.

III. El instructor les menciona lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".

IV. El instructor integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior.

V. En grupos se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

Observación: Trabajando con las dos dinámicas, algunos grupos demostraron tener problemas familiares y que los comentaron en el curso y se habló del caso y se socializó, para que los demás se concienticen. Por lo general se les habla y se trabaja con dinámicas.

SESIÓN N° 29**Dinámica “La autoestima en el colegio”**

Tiempo: 2 horas.

Fecha: del 24 al 28 de junio.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Ayudar a los participantes a identificar, poseer y compartir sus capacidades personales.
- ✓ Explorar sentimientos y reacciones al compartir "jactancias" con otros participantes.
- ✓ Experimentar el sentido de alabanza que tiene cada persona al anunciar sus propias capacidades a otros.

Actividad: La burla.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Se continuó el trabajo hablando sobre la importancia de tener buenas notas en el colegio, esto generó opiniones como:

Tengo que estar bien en el colegio para poder venir a entrenar...

El colegio es para estudiar aquí es para entrenar y divertirse...

Después de escuchar opiniones 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 hombre y mujeres, donde se comparten las mismas inquietudes y búsquedas. Es desencuentro porque aquí también pueden sufrir muchas heridas nuestra autoestima, por aquello de las calificaciones y del abuso de poder de algunos educadores.

De mayor a menor. La mayoría de los adolescentes que ingresan a una escuela nueva descubren que existe un gran cambio. Han estado acostumbrados a ser los mayores en su escuela; ahora de nuevo se encuentran entre los menores.

Calificaciones y autoestima.-Si bien los resultados académicos son importantes en la educación, no es conveniente centrarse en ellos. Valorar más el esfuerzo realizado y el trabajo bien hecho que los resultados en sí mismo, impide la obsesión por las notas.

Una sobre valoración de las calificaciones pueda dañar su autoestima considerablemente ya que se le estaría exigiendo por encima de sus capacidades y todo su vida estaría centrada en los estudios, incluido su tiempo libre.

Dar un buen ejemplo: los adolescentes se benefician mucho al ver a sus padres hacer su mejor esfuerzo, cumpliendo con su trabajo y sus obligaciones, por lo cual se les hizo pensar en sus padres y que hablaran que saben de ellos, si se esfuerzan para darles lo que necesitan.

Esto generó algunas opiniones como:

No tengo papá solo mamá y ella me da todo...

Mi papá me da lo que necesito esforzándose mucho...

Dirigirlo hacia las clases adecuadas y buenas actividades: los adolescentes necesitan tener oportunidades para destacarse y ser útiles. Se les hizo notar que estar en una escuela de deportes es muy beneficioso ya que les ayuda en el desarrollo bio-psico-social, y les ayuda a alejarse de los problemas sociales.

Busque sus puntos fuertes y desarróllelos: todos los jovencitos tienen la capacidad de brillar en alguna área. Se les insitó a pesar en la posición que juegan y si son buenos en ella.

Tenga expectativas realistas: es importante fijar normas altas para los adolescentes. Pero cuando se les pide que logren lo imposible, los adolescentes dejan de esforzarse. Hay que recordarle que crecerá más de forma bio-psico-social, y uno estará ahí para ayudarlo mientras pueda. Esto más resalto en que ellos se esfuerzan y que quieren ganar todos los campeonatos que vienen.

Tener paciencia: muchos adolescentes necesitan el don del tiempo para desarrollar la madurez que les permitirá terminar la tarea y los deberes domésticos con la más mínima supervisión. Se les habló sobre la paciencia, cuántos de nosotros actuamos sin pensar y luego nos arrepentimos, tal vez por haber dicho algo que no queríamos.

Luego de comprender estos puntos de la teoría, para mejorar su comprensión, se continuara con una dinámica:

El facilitador da a conocer la importancia sobre la identificación, "posesión" y el compartir las capacidades que uno tiene (talentos o logros) como aspectos del poder personal. La charla se enfoca sobre el tabú cultural contra el jactarse, y se menciona el miedo de violarlo o de quedar en ridículo. La charla puede incluir la lectura del poema de Herman "Alardear"

A continuación se les pide que formen parejas. El instructor informa que la dinámica consiste en identificar y posteriormente compartir tres o cuatro áreas en

las que las parejas estén dispuestas a hacer demostraciones, jactándose o alardeando ante los demás miembros del grupo.

También se les pide enfoquen su atención en los sentimientos que experimentaron con anterioridad al ejercicio y luego lo compartan.

Se dirige a los participantes para que caminen por el cuarto y compartan sus alardes con los otros. Los participantes rondan de un lado para otro para compartir jactancias con los otros.

Los participantes tienen que estar conscientes de los sentimientos, reacciones y reservas que se presenten durante la experiencia.

Se dan instrucciones para que los participantes se reúnan con sus parejas. Después procesan la experiencia utilizando la siguiente guía.

Observaciones: En esta ocasión se pudo hablar sobre las diferentes situaciones vividas en el colegio ya que es muy importante esa etapa y se pudo observar más participación por parte de los adolescentes.

SESIÓN N° 30

Exposición teórica práctica “La autoestima con los amigos”

Tiempo: 2 horas.

N ° de Grupos: 5 grupos.

Objetivo:

- ✓ Permitir a cada quien expresar su manera de ser.
- ✓ Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.

Actividad: Foto proyección.

Materiales: 1 fotografía por equipo que manifieste una situación humana para que su significado no sea evidente, que su significado sea totalmente vago, una fotografía que ayude a la imaginación y a la proyección personal.

Desarrollo: Se hace una reflexión sobre el colegio y se continúa con el tema de los amigos a lo que los adolescentes comentaron:

Los amigos siempre están ahí para apoyarte...

Para pasarla bien...

Esto generó una lluvia de ideas ya que se habló del amigo, quien comparte muchos momentos de tu vida.

Posterior a ello se dio una pequeña charla teórica:

Los adolescentes que tienen dificultades para formar amistades generalmente tienen un nivel más bajo de autoestima, no se destaca también en las escuelas, a veces no terminan la secundaria, y pueden caer en la delincuencia además de padecer de una variedad de problemas psicológicos como adultos.

Los adolescentes necesitan sentir que encajan en su vida social, que están en su ambiente, la necesidad de ser “parte del grupo” es más fuerte que a ninguna otra edad.

Las amistades se estrechan y son más importantes y le ayudan a determinar quiénes son y hacia dónde van. Es más probable que formen grupos pequeños, cada uno con su identidad especial como los deportistas.

Es aquí que dentro de los amigos, la autoestima (por la valoración que necesitamos obtener de los otros) se vuelve un poco extrema.

Los amigos son muy importantes ya que influyen sobre las actitudes y comportamientos y que al pasar el tiempo los amigos se parecen cada vez más en sus actitudes y en su comportamiento. Por ejemplo, los adolescentes cuyos amigos se identifican a sí mismos como problemáticos en la escuela, tienden a aumentar su propio mal comportamiento en el transcurso del año escolar.

La influencia de los amigos se siente mucho más entre los grados de primer a tercer año de secundaria. Durante esta etapa los amigos tienen mucha influencia

sobre los gustos de la música, la ropa y los peinados, así como en las actividades en las que quieran participar.

Al término de ello se desarrolló una dinámica con algunos grupos, ya que no se contaba con tiempo sin embargo con la disposición de ellos se la pudo realizar.

Luego de comprender estos puntos de la teoría, para mejorar su comprensión, se continuara con una dinámica:

I. El instructor muestra una fotografía "cada equipo recibirá una foto", cada uno de ustedes tendrá 5 minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.

II. Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios. El instructor estará atento para aportar su crítica en forma oportuna. Es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado.

III. Cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.

IV. Cuando cada quien haya dicho su percepción, el instructor pedirá que en cada grupo hay un voluntario para participar en una plenaria breve.

Observaciones: Se continuó hablando con los chicos y después con alguna dinámica, al terminar esto algunos chicos comentaron sobre tener amigos malos que se drogan, y se habló más al respeto ya que dio cause a más reflexión sobre que ellos no quieren ser como sus amigos, y de chiste en chiste por parte de la intervención de los otros adolescentes se pudo hacer un mejor acercamiento entre ellos.

6.1.1. Interpretación y análisis de los resultados.

Los resultados que se presentan a continuación expresan el diagnóstico global de los instrumentos psicológicos aplicados a los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes.

En la primera parte se muestran los cuadros y gráficos en función a los objetivos.

Siguiendo el orden indicado, en primer lugar se presentan los resultados de la escala de la autoestima de Coopersmith en términos cuantitativos (porcentajes).

Se continua con el análisis de la escala del inventario de autoestima de Coopersmith, para luego mostrar los datos obtenidos en los niveles de Autoestima del inventario de Coopersmith en términos cuantitativos seguido se su gráfica.

En tercer lugar se presentan los resultados de la escala del inventario de autoestima 35b con su respectivo gráfico.

CUADRO N°1

PRE Y POST TEST

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

ESCALA DE LA AUTOESTIMA GENERAL

EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

N°	Preguntas:	PRE	%	PRE	%	POST	%	POST	%
		Igual que yo		Distinto a mi		Igual que yo		Distinto a mi	
1.-	¿Paso mucho tiempo soñando despierto?	112	54,90	92	45,09	114	55,88	90	44,11
2.-	¿Estoy seguro de mí mismo?	168	82,35	36	17,64	171	83,82	33	16,17
3.-	¿Deseo frecuentemente ser otra persona?	60	29,41	144	70,58	58	28,43	146	71,56
8.	¿Desearía ser más joven?	102	50	102	50	86	42,15	197	96,56
9.-	Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar.	143	70,09	71	34,80	118	57,84	113	55,39
10.-	Puedo tomar decisiones fácilmente.	102	50	102	50	110	53,92	94	46,07
15.-	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.	80	39,21	124	60,78	79	38,72	125	61,27
16.-	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.	101	49,50	103	50,49	101	49,50	103	50,49
17.-	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.	124	60,78	80	39,21	102	50	102	50
22.-	Me doy por vencido fácilmente.	39	19,11	165	80,88	32	15,68	172	84,31
23.-	Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.	171	83,82	33	16,17	173	84,80	31	15,19
24.-	Me siento suficientemente feliz.	165	80,88	40	19,66	167	81,86	37	18,13

29.-	¿Me entiendo a mí mismo?	151	74,01	53	25,98	153	75	51	25
30.-	¿Me cuesta comportarme como en realidad soy?	111	54,41	88	45,58	97	47,54	109	53,43
31.-	Las cosas en mi vida están muy complicadas.	92	45,09	112	54,90	76	37,25	128	62,74
36.-	Puedo tomar decisiones y cumplirlas.	156	76,47	50	24,50	134	65,68	70	37,31
37.-	Realmente no me gusta ser muchacho.	92	45,09	112	54,90	85	41,66	119	58,33
38.-	Tengo una mala opinión de mí mismo.	72	35,29	136	66,66	64	32,84	140	68,62
43.-	Frecuentemente no avergüenzo de mí mismo.	49	24,01	155	75,98	45	22,05	159	77,94
44.-	No soy tan bien parecido como otra gente.	93	45,58	111	54,41	85	41,66	119	58,33
45.-	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.	156	76,47	48	23,52	160	78,43	44	21,56
50.-	A mí no me importa lo que me pasa.	84	41,17	120	58,82	77	37,74	127	62,25
51.-	Soy un fracaso.	54	26,47	150	76,96	50	24,50	154	75,49
52.-	Me incomodo fácilmente cuando me llaman la atención.	117	57,35	87	42,64	89	43,62	115	56,37
57.-	¿Generalmente las cosas no me importan?	67	32,84	137	67,15	57	32,84	137	65,15
58.-	¿No soy una persona confiable para que otros dependan de mí?	62	30,39	142	69,60	57	27	147	72,05

El cuadro N°1 nos muestra los puntajes más relevantes referidos a la autoestima general.

Respecto a la pregunta “*desearía ser más joven*”, el 50% de los deportistas indican en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento porcentualmente con un 96%, lo que muestra que la gran mayoría de los adolescentes han mejorado su percepción en cuanto a una auto

aceptación de sí mismo, que indica que tienen una autoestima saludable ya que potencian la capacidad de reflexión, la creatividad, independencia, adaptación de los cambios y corregir errores, así como la disposición para cooperar, lo que significa positividad en el programa aplicado lo que permitió lograr un cambio de actitud en su forma de pensar, sentir y actuar, ya que la suma del pre y post test presenta una media del 46%.

En relación a la pregunta *“hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar”*, el 34% de los deportistas indican en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento porcentualmente con un 55% lo que pauta que más deportistas disfrutan de una sana autoestima, dichos adolescentes son críticos y consistentes con sus propios valores, pensamientos, propósitos, acciones, y creencias, lo que significa que los adolescentes tiene un adecuado concepto de sí mismos, autorreflexión acerca de sus debilidades y fortalezas, y además nos permite mostrar nuevamente que el programa aplicado fue eficaz porque permitió lograr un cambio de actitud, en tanto que en la suma del pre y post test se obtuvo la media en un 20% mostrando un aumento significativo del trabajo realizado en dicha institución.

Continuando con la pregunta *“frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago”*, el 39% de los deportistas indican en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento considerablemente con un 50% lo que pauta un aumento positivo de la autoestima, significando un mayor conocimiento de sí mismos para tomar sus decisiones y estas sean consistentes durante el tiempo, se muestran de acuerdo a sus propias potencialidades y carencias, comprometiéndose consigo mismos, mostrando en su conjunto una auto aceptación, evidenciando la eficacia del programa aplicado para fortalecer una adecuada autoestima lo que significa positividad en el programa aplicado, permitiendo lograr un cambio de actitud en su forma de pensar, sentir y actuar, continuando con la suma del pre y post test se alcanzó una media de 10% proyectando un crecimiento positivo en la autoestima, demostrando así la efectividad del programa aplicado en la escuela municipal de deportes.

Referente a la pregunta “*me incomodo fácilmente cuando me llaman la atención*” el 42% de los deportistas muestran en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento porcentualmente con un 56% haciendo evidente el esfuerzo de los deportistas para fortalecer su autoestima lo que pauta que más deportistas tienen una autoestima saludable, se sienten conformes consigo mismos ya que el comportamiento de los deportistas están de acuerdo con su sistema de creencias y se percibe en control sobre su propia vida para no dejarse llevar por influencias externas y decidir por ellos mismos lo que es correcto, dando fe a que el programa tuvo un efecto positivo en los adolescentes lo que significa positividad en el programa aplicado lo que permitió lograr un cambio de actitud en su forma de pensar, sentir y actuar, dicha pregunta respondida entre la suma del pre y post se alcanzó la media de 13% concretando una mejora considerable del autoestima en los adolescentes.

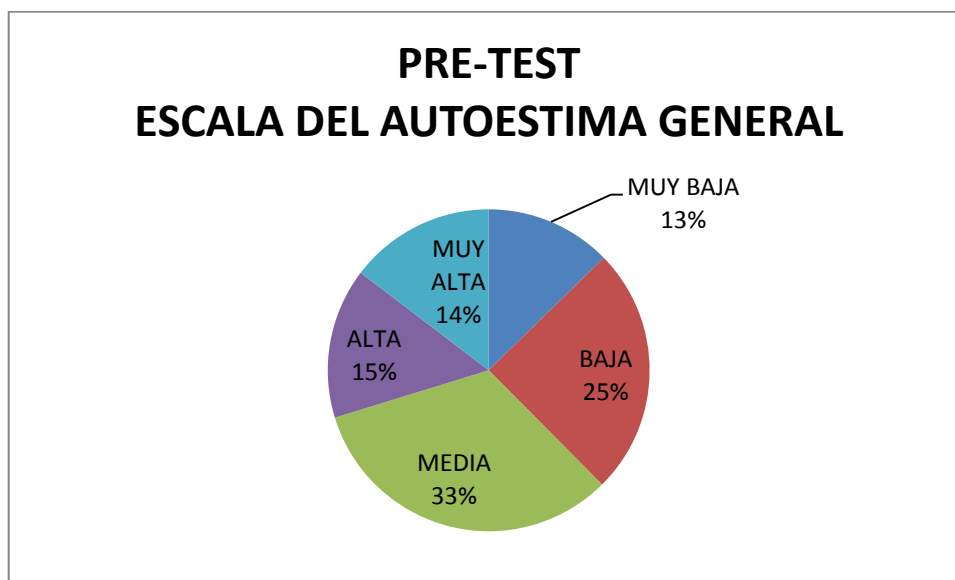
CUADRO N°2

NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: PRE-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
26	13	51	25	67	33	31	15	30	14	204

GRÁFICO N°1

NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



El cuadro N°2 y gráfico N°1 nos muestra que el 33% de los deportistas presentan una autoestima “media” lo que significa dificultades de autocrítica que no les permite realizar una adecuada evaluación de sí mismos, tanto en su autoimagen física como en sus potencialidades personales.

Por otra parte, el 25% de los deportistas califican en el pre test un nivel de autoestima “baja”, lo que nos permite inferir que este porcentaje de adolescentes son producto de la acumulación de reacciones emocionales negativas de experiencias pasadas que muestra cierta dependencia y sentimientos de inferioridad, que obstaculiza la relación interpersonal con los demás.

Siguiendo con el análisis tenemos que solo el 15% de los adolescentes deportistas presentan una “alta” autoestima, que vendría a ser un cuarto de la población a la que se le aplicó la pre prueba, dicha población presenta como características, capacidad para expresar sentimientos de forma asertiva, son activos y creativos, con éxito en el ámbito social, académico y laboral, capacidad para emitir opiniones, no rehúyen al desacuerdo, dirigen y participan, se interesan por asuntos públicos, manifiestan poca destructibilidad al inicio de la niñez, tiene confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros.

Por otra parte el 14% presentan una autoestima “*muy alta*”, significando que los deportistas son autocríticos, con capacidad para evaluar sus aciertos y errores sobre sí mismo, en relación con su autoimagen, son populares entre los individuos de su misma edad, consideran de alta calidad el trabajo que realizan y esperan realizar grandes trabajos en el futuro y sobre todo valoran y aceptan a los demás.

De igual forma el 13% de los adolescentes presenta “*muy baja*” autoestima, lo que significa una escasa capacidad de evaluación sobre de sí mismos, con sentimientos de debilidad para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideales de los demás son mejores que los suyos.

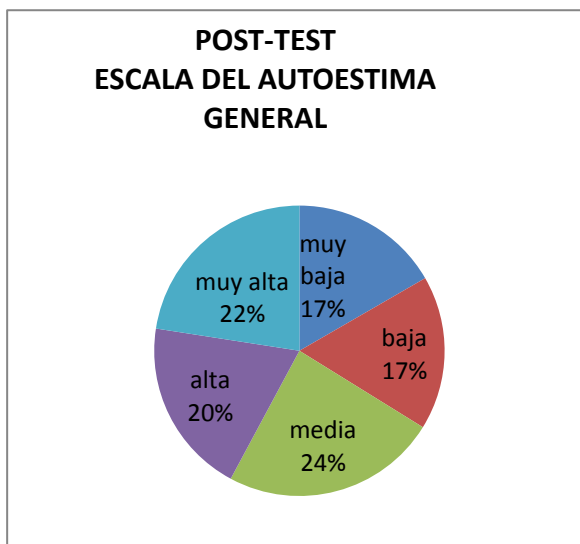
CUADRO N°3

**NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL DE COOPERSMITH
EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE TARIJA**

NIVEL DE AUTOESTIMA: POST-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
34	17	34	17	49	24	40	20	46	22	204

GRÁFICO N° 2

**NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL DE COOPERSMITH
EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE
TARIJA**



El siguiente cuadro y gráfico nos muestra que el 24% de la población que fue parte de este estudio, se encuentra a un nivel “*medio*”, lo que significa que ha bajado porcentualmente en un 9% en relación al pre test, lo que indica que quienes

puntuaron en este nivel presentan algunas conductas positivas, como el optimismo y cierta capacidad para aceptar críticas, sin embargo son inseguros en cuanto a su valía personal y dependen de la aceptación social.

Por otra parte el 22% presentan una autoestima “*muy alta*” lo que significa que los adolescentes tienen una óptima capacidad para la autoevaluación, porcentualmente aumento en un 8% en relación al pre test, lo que demuestra que el programa aplicado permitió reflexionar y mejorar su autoestima en cuanto a sus propias expectativas, son populares entre los individuos de su misma edad, consideran de alta calidad el trabajo que realizan y esperan realizar grandes trabajos en el futuro.

De igual forma se observa que el 20% de los deportistas presenta una autoestima “*alta*”, lo que significa que los adolescentes son muy críticos en cuanto a la autoevaluación de sí mismos, con capacidad para expresar sentimientos, son creativos, con éxito en el ámbito social, y académico deseo de emitir opiniones, no rehúyen al desacuerdo, dirigen y participan antes que solo escuchar, en las discusiones, se interesan por asuntos públicos, manifiestan poca destructibilidad ; desde el inicio de la niñez, tienen confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros. Porcentualmente hubo un aumento del 5% en relación al pre test.

Finalmente, el 17% de los deportistas, presentan una autoestima “*muy baja*” lo que significa que los deportistas presentan dificultad para la autoevaluación con tendencia al desánimo, la depresión, el aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresar sentimientos características de indefensión sienten temor de provocar el enfado en los demás con una baja tolerancia hacia las frustraciones, con un aumento de solo el 3% en relación al pre test.

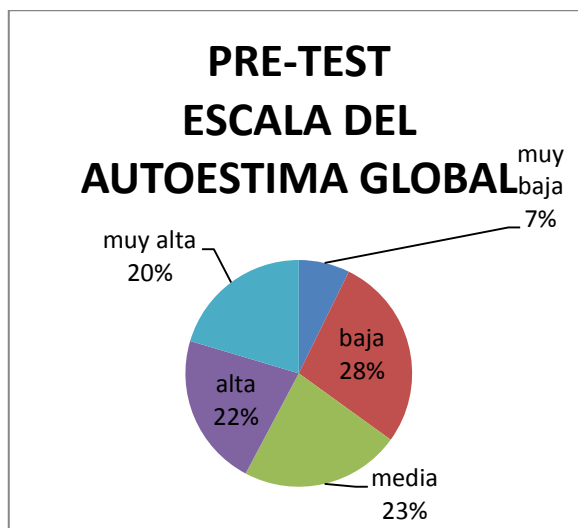
CUADRO N°4

NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: PRE-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
15	7	57	28	47	23	45	22	42	20	204

GRÁFICO N°3

NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



En cuadro N° 4 y grafico N°3 nos muestra resultados tanto de las capacidades de los adolescentes como de la importancia que atribuyan a cada dimensión de la autoestima, así un chico con altas capacidades para la actividad física y que tiene

bajas calificaciones académicas puede tener una autoestima global alta si le da mucha importancia a la condición física y poca importancia al rendimiento académico.

Es por ello que con el 28% de los deportistas presentan una autoestima “baja”, dichos individuos muestran poca vitalidad, un hueco en su interior, retraimiento, se sienten poco atractivos, no tienen la suficiente confianza para expresar sus ideas y mucho menos protegerse de los demás pues piensan que si lo hacen estos se enfadarán con ellos.

Del mismo modo un 23% presenta una autoestima “media”, dichos deportistas se caracterizan por mostrar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y competentes de aceptar murmuraciones, por otro lado también muestran predisposición a apreciarse inseguros en las evaluaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Con el 22% y mostrando una autoestima “alta” están los adolescentes expresivos, dinámicos e innovadores, con éxito sociales, son estudiosos y trabajadores, muestran interés por comunicar sus ideas, mantienen sus posturas y no dejan de lado el problema sino que lo enfrentan, dirigen y se hacen notar, se interesan por asuntos públicos, tienen confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros.

En el 20% están los adolescentes con una autoestima “muy alta”, ya que confían en ellos mismos, en sus capacidades, sienten confianza necesaria para poder entablar relaciones sociales, es debido a ello que son bien conocidos en sus círculos sociales, consideran que el trabajo que desempeñan es de calidad, proyectan a futuro desempeñar grandes trabajos.

Reanudando con un 7% los deportistas presentaron una autoestima “muy baja” por lo que se consideran débiles para dominar sus insuficiencias, permanecen alejados de ciertos círculos sociales, les afecta que hablen de ellos, están preocupados por problemas sin resolver en su interior, no pueden mantener una estable relación de amistad, dudan de sus ideas y destrezas, se sienten menos que los demás.

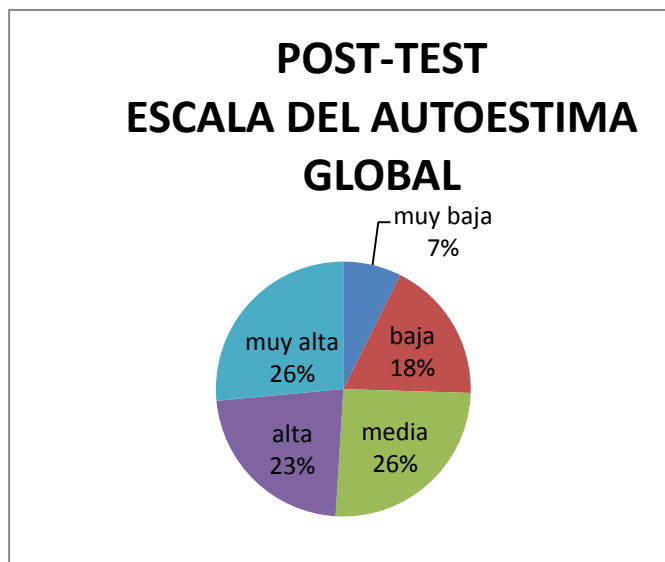
CUADRO N°5

NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: POST-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
15	7	37	18	52	26	46	23	54	26	204

GRÁFICO N°4

NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



El cuadro N° 5 y grafico N°4, muestra resultados de las capacidades de los adolescentes como de la importancia que atribuyan a cada dimensión de la autoestima, así por ejemplo un chico con altas capacidades para la actividad física y que tiene bajas

calificaciones académicas puede tener una autoestima global alta si le da mucha importancia a la condición física y poca importancia al rendimiento académico.

Por tanto al 26% de los adolescentes se los encontró en un nivel “muy alto”, determinando un aumento del 6% en relación al pre instrumento, es decir existen más adolescentes que muestran gran positividad en la autoestima, en cuanto a los adolescentes que se aproximan a los demás con una fuerte identidad de lo que son y consideran importante para ellos, estos tienen adecuadas destreza sociales para causar una grata impresión en las personas que los rodean, son bien conocidos entre las personas de misma edad, suponen de alta calidad el trabajo que realizan y esperan efectuar grandes trabajos en el futuro.

El 26% de los deportistas se encuentran en un nivel “medio”, se observa que se dio un aumento porcentual del 3% en relación al pre instrumento, mostrando crecimiento en los adolescentes que exhiben este tipo de autoestima como presentar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

En el 23% están los adolescentes que presentan un nivel “alto”, esto expresa que se ha dado un aumento porcentual del 1% en relación al pre instrumento, lo que muestra un cambio en los adolescentes positivamente, son personas expresivas, activas y creativas, con éxito sociales, académicos y laborales, deseo de emitir opiniones, no rehúyen al desacuerdo, dirigen y participan antes que solo escuchar en las discusiones, se interesan por asuntos públicos, tiene confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros.

Solamente el 18% de los adolescentes se encuentran en un nivel “bajo”, lo que significa que ha disminuido porcentualmente en un 10% en relación al pre instrumento, lo que muestra a menos adolescentes que presentan este tipo de autoestima, dichos individuos presentaron desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado en los demás.

Finalmente el 7% se encuentra a un nivel “muy bajo”, lo que significa que se ha mantenido porcentualmente sin cambios en relación al pre instrumento, por lo cual se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen solitarios ante un grupo social determinado, son sensitivos a la crítica, se encuentran inquietados por dificultades internas, muestran dificultades para instituir relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus destrezas y consideran que los trabajos e ideales de los demás son mejores que los suyos.

CUADRO N°6

PRE Y POST TEST

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

ESCALA DE LA AUTOESTIMA EN LA ESCALA SOCIAL

EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

N°	Preguntas:	PRE	%	PRE	%	POST	%	POST	%
		Igual que yo		Distinto a mi		Igual que yo		Distinto a mi	
4.-	Soy simpático.	164	80,39	40	19,60	167	81,86	37	18,13
11.-	Mis amigos disfrutaban y la pasan bien cuando están con migo.	187	91,66	16	7,84	190	93,13	14	6,86
18.-	Soy popular entre los compañeros o compañeras de mi misma edad.	133	65,19	71	34,80	138	67,64	66	32,35
25.-	Preferiría jugar con personas menores que yo.	53	25,99	151	74,01	45	22,05	159	77,94
32.-	Las demás personas casi siempre siguen mis ideas.	116	56,86	89	43,62	115	56,37	89	43,62
39.-	No me gusta estar con otras personas.	70	34,31	134	65,68	69	33,82	135	66,17
46.-	A los demás les da con migo. (los demás se desquitan con migo)	74	36,27	130	63,72	76	37,25	138	67,64
53.-	Las otras personas son más agradables que yo.	60	29,41	103	65,68	71	34,80	133	65,19

El cuadro N° 6 nos permitió analizar los resultados obtenidos en el área social en el que nos muestran los puntajes más relevantes.

Respecto a la afirmación “*Soy popular entre los compañeros o compañeras de mi misma edad*” el 65,19% de los deportistas indica en el pre test que no están de acuerdo con la afirmación, mientras que en el post test, las respuestas aumentan a un 67,64% lo que muestra la virtud de los adolescentes de cambiar positivamente, ya que todos vivimos en un estado de interdependencia en el cual todos nos necesitamos mutuamente y lo que uno hace afecta a los demás por lo cual mejoran su nivel de conciencia y tienen un equilibrio para relacionarse y no sentirse superior a sus semejantes, se sienten satisfechos para esforzarse y alcanzar sus metas, se exigen al desarrollar sus potencialidades y valía personal, por lo cual marca diferencia el programa de manera efectiva en los adolescentes ya que la suma del pre y post test se obtuvo la media de 2,45%.

A la consigna “*preferiría jugar con personas menores que yo*”, el 74.01% de los deportistas indica en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento porcentualmente a un 77.94% lo que muestra que los adolescentes, tienen un criterio realista en cuanto a sus preferencias para relacionarse con los demás de acuerdo a objetivos y motivaciones, los adolescentes se guían según sus ideales, se consideran personas valiosas por poseer una adecuada valía de sí mismos, no se sienten superiores ante sus semejantes y pueden entablar relaciones sociales sin dificultad, evidenciando una clara voluntad para fortalecer la autoestima y la positividad del programa aplicado ya que la suma del pre y post test se obtuvo la media de 3,92%.

Respecto a la afirmación “*las otras personas son más agradables que yo*”, el 52.94% de los deportistas indica en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el post test, aumento porcentualmente a un 65.19% evidenciando una superación positiva en la autoestima social, tienen un adecuado auto concepto personal y no tienen un desorden interior desde su manera particular de experimentar la vida e interpretarla, lo que se reforzó con el programa para no sentirse superior o menos que las personas que los rodean ya que la suma del pre y post test se obtuvo la media en un 12.25%.

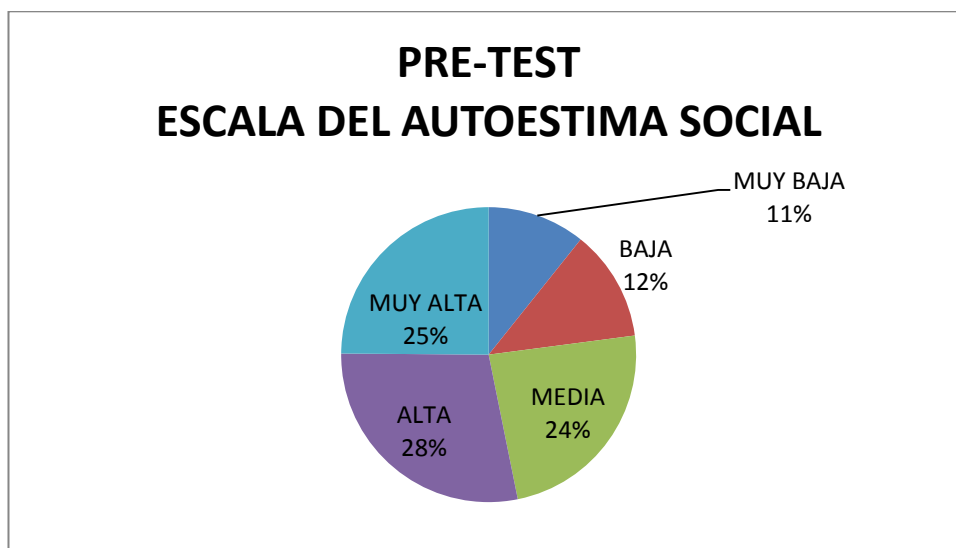
CUADRO N°7

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA SOCIAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: PRE-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
22	11	25	12	49	24	58	28	51	25	204

GRÁFICO N°5

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA SOCIAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



El cuadro N°7 y gráfico N°5 nos muestra que el 28% presenta una autoestima “alta” referente al área social demostrando la presencia de características de extraversión en relación al ámbito social en el que se desenvuelven, se sienten seguros de emitir juicios y confrontan las situaciones que se les presentan se

interiorizan en el problema para dar opiniones y no quedarse al margen de la situación social, a lo largo de la infancia presentan rara vez destructibilidad

Por otra parte el 25% califica en la escala social en el nivel autoestima “*muy alta*”, se sienten con la suficiente confianza para acercarse a los demás y entablar una adecuada, relación son conocidos en su círculo, su trabajo es considerado de calidad por el esfuerzo empleado y esperan realizar asumir responsabilidades en el futuro.

El 24% presenta una autoestima “*media*”, es decir que la evaluación que realizan así mismos y a sus interacciones sociales evidencian cierta habilidad y destreza para socializar con sus semejantes, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser auténticas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por otra parte, el 12% de los adolescentes se encuentran en un nivel “*muy bajo*” por lo cual la evaluación que realizan a sí mismos y a sus interacciones sociales muestran conflicto y con ello presentan las siguientes características: desánimo, depresión, aislamiento, poca aceptación así mismos, incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado en los demás, se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislado ante un grupo social determinado, son sensibles a las críticas.

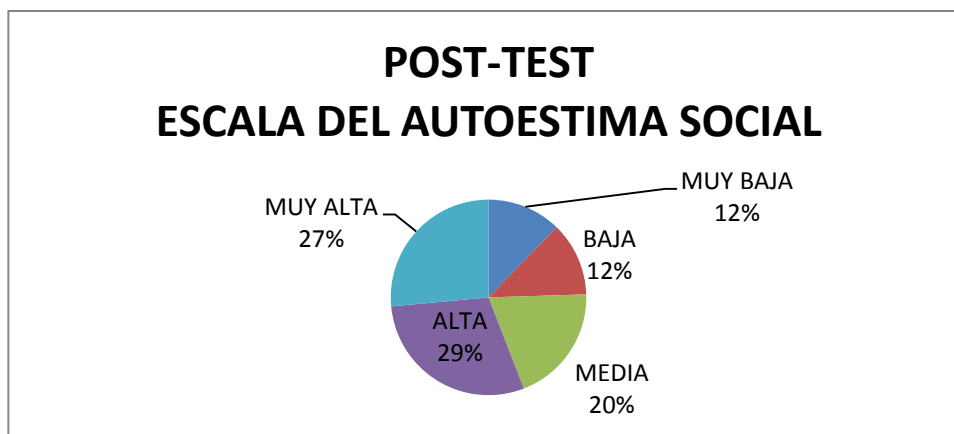
CUADRO N°8

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA SOCIAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: POST-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
25	12	25	12	40	20	60	29	54	27	204

GRÁFICO N° 6

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA SOCIAL DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



El cuadro N°8 y gráfico N°6, nos muestra que el 29% de los adolescentes se encuentra en un nivel “alto” lo que significa que ha aumentado porcentualmente en un 1% en relación al pre instrumento, mostrando que hubo un aumento progresivo en las características de los deportistas, de ser expresivos, activos y

creativos, con éxito sociales, académicos y laborales, con deseo de hacerse escuchar y no evadir sus problemas, vierten opiniones para encaminar la situación y no se quedan callados, muestran interés por cuestiones sociales, confían en sus conocimientos y habilidades por lo cual esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros.

Seguido con el 27% con un nivel “*muy alto*” mostrando aumento porcentual en un 2% en relación al pre instrumento demostrando que son más los adolescentes que se esfuerzan por mejorar en sus interacciones sociales y de calidad, ya que al entablar relaciones sociales de calidad brindan la confianza para que los demás también lo hagan con ellos, se hacen notar en sus círculos sociales y por el empeño y esfuerzo empleado consideran de buena calidad su trabajo, y esperan asumir grandes responsabilidades en el futuro.

Por otra parte el 20% se encuentra en un nivel “*medio*” significando un decremento porcentualmente en un 4% en relación al pre instrumento lo que demuestra indicando a menos adolescentes con dicha actitud, muestran algo de destreza con los que los rodean, muestran características positivas como manifestar alegría y escucha críticas negativas, muestran predisposición a sentirse inseguros en cuanto a las apreciaciones de su valía personal y debido a su inseguridad dependen de los comentarios de los demás, dichos comentarios pueden ser afectados positiva o negativamente.

Por otra parte, el 12% cuenta con un nivel “*muy bajo*” no habiendo diferencia al pre instrumento sin aumento o disminución porcentual, dichos adolescentes presentan cansancio, depresión, alejamiento de todos sus círculos sociales, se sienten poco agraciados, no muestran seguridad para opinar libremente y defenderse ya que temen incitar el disgusto en sus semejantes, piensan que son menos que sus semejantes y no se enfrentan a los demás, muestran desgano para afrontar sus insuficiencias o hacer algo para cambiarlo, se mantienen alejados de sus grupos sociales y les afectan en gran manera las críticas que les hagan.

CUADRO N°9

PRE Y POST TEST

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

ESCALA DE LA AUTOESTIMA ESCOLAR

EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

N°	Preguntas:	PRE	%	PRE	%	POST	%	POST	%
		Igual que yo		Distinto a mi		Igual que yo		Distinto a mi	
7.-	Me da vergüenza si tengo que pararme a hablar frente al curso.	98	48,03	106	51,96	99	48,52	105	51,47
14.-	Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.	184	90,19	20	9,80	190	93,17	14	6,86
21.-	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.	173	84,80	33	16,17	178	87,72	26	12,74
28.-	Me gusta que los profesores me interroguen en clases.	66	32,35	139	68,13	89	43,62	115	56,37
35.-	No estoy progresando en mis estudios como debiera.	84	41,17	120	58,82	84	41,17	120	58,82
42.-	Frecuentemente me siento incómodo en el colegio.	49	24,01	155	75,98	73	35,78	130	63,72
49.-	Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.	85	41,66	119	58,33	84	41,17	120	58,82
56.-	Frecuentemente me siento desilusionado de mí en el colegio.	53	25,98	153	75	46	22,54	158	77,45

En el cuadro N°9 se tomaron los puntajes más relevantes. Dichas preguntas corresponden a la autoestima escolar.

Con respecto a la pregunta “*me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio*”, el 90.19% de los deportistas revelan en el pre test que están de acuerdo con dicha enunciación, mientras que en el post test aumentó porcentualmente con un 93.17% pautando crecimiento en los deportistas sintiéndose bien con su trabajo, ya que se aceptan a sí mismos y reconocen sus capacidades personales y originalidad para mejorar al captar nuevas influencias y las integran a ellos mismos; manifestando un desarrollo progresivo con el programa aplicado en la actitud de los deportistas. De acuerdo a la suma del pre y post test se obtuvo la media de 2.98%.

En la consigna “*estoy haciendo el mejor trabajo que puedo*”, el 84.80% de los deportistas indica en el pre test, que muestran inclinación hacia dicha consigna, mientras que en el post test, se dio un crecimiento del 87.72% de esta manera se evidencia a más adolescentes con una mejora en su forma de pensar, sentir y actuar, de esta manera los deportistas se sienten valiosos y únicos, conocen sus cualidades y limitaciones, esto hace que enfrenten con éxito las situaciones académicas y se acomodan a las exigencias, mostrando un avance debido al programa aplicado. En la suma del pre y post test se obtuvo la media en un 2.92%.

Con respecto a la pregunta “*me gusta que los profesores me interroguen en clases*”. El 32.35% de los deportistas manifiesta que en el pre test está de acuerdo con esta afirmación. Sin embargo en el post test se dio un aumento con un 43.62% (por lo cual más adolescentes presentan cambio positivo, los adolescentes muestran confianza en sí mismos, es decir generan un clima emocional más positivo durante las clases, de esta manera se pudo obtener entre la suma del pre y post test la media en un 11.24%.

Con respecto a la pregunta “*frecuentemente me siento desilusionado de mí en el colegio*”, el 74.01% mostró en el pre test que no están de acuerdo con esta afirmación, en tanto que en el post test se dio un aumento porcentual del 77.45%, demostrando resultados positivas en los deportistas, por lo cual ellos presentan una adecuada estructura emocional y sistemas de ideales, presentan una apropiada auto valoración, que son cooperadores, responsables, rendirán mejor y facilitarán

el trabajo, no se rinden y se sienten orgullosos del trabajo que hacen lo cual marca diferencia del programa con la suma del pre y post test se obtuvo la media en un 3.44%, creando un ambiente circundante entre el adolescente y el profesor de colaboración y aprendizaje.

CUADRO N°10

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA ESCOLAR DE COOPERSMITH

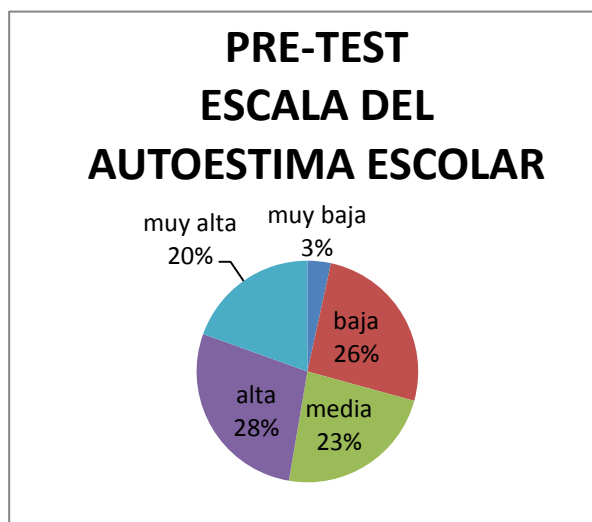
EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: PRE-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
7	3	53	26	48	23	57	28	40	20	204

GRÁFICO N°7

NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA ESCOLAR DE COOPERSMITH - PRETESTS

EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



En el cuadro N°10 y gráfico N°7 se analizan los resultados desde el ámbito escolar, se puede apreciar que el 28% presenta una autoestima “alta” lo que implica que hace una buena evaluación de su desarrollo académico, capacidad de enfrentar la vida en la escuela como el ajuste a las exigencia escolar, tiene confianza en sus propias percepciones, es decir, una autovaloración y capacidad intelectual, no eluden cuando hay dificultades, dirigen, notifican y no solo escuchan.

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, alejamiento. Se sienten poco agraciados físicamente, lo que influye en su valoración personal, en su confianza en sus capacidades intelectuales y tampoco se sienten con la confianza de expresarse libremente.

Posteriormente, el 23% de los deportistas tienen una autoestima “media”, mostrando una estable evaluación de su desarrollo académico, evidencian cierto grado de habilidad y destreza académica, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse contentos y capaces de aceptar ataques que le hagan sus compañeros. Por otro lado también demuestran inclinación a sentirse inseguros cuando les hacen algún cumplido y dependen de la aceptación social.

Siguiendo con el 20%, ellos presentan una autoestima “muy alta” mostrando una muy buena evaluación de su desarrollo académico, poseen las habilidades necesarias para enfrentarse con éxito a situaciones que se presentan en la vida escolar, son populares entre los individuos de su misma edad, consideran de alta calidad el trabajo que realizan y esperan realizar grandes trabajos en el futuro.

Posterior a ello en un 3%, los adolescentes presentaron una autoestima “muy baja” manifestando de esta manera una muy mala valoración de su desempeño académico, no se consideran aptos para poder dominar sus debilidades, mantienen distancia ante grupos sociales, les causa un daño en su estima personal que alguien hable de ellos o los critiquen, presentan problemas cuando se trata de entablar acercamiento amistosos, no se sienten seguros de sus ideas, piensas

mucho al momento de usar sus destrezas, sienten que el trabajo y aportes de ideas que puedan hacer no son relevantes como los de sus compañeros o personas que lo rodean, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideales de los demás son mejores que los suyos.

CUADRO N°11

**NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA ESCOLAR DE
COOPERSMITH**

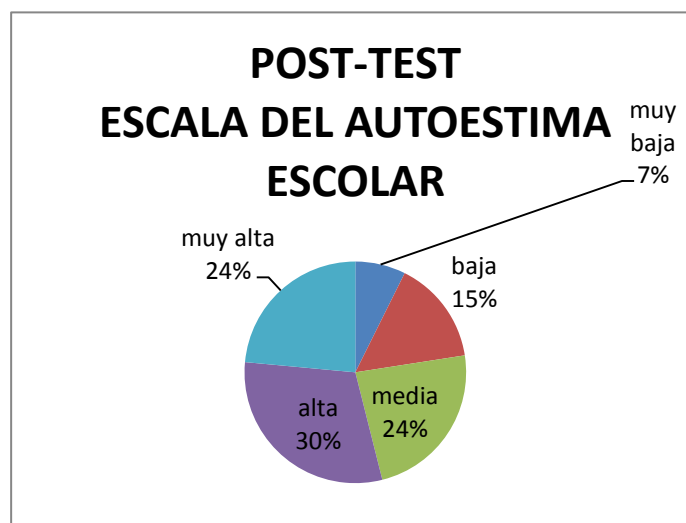
**EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE TARIJA**

NIVEL DE AUTOESTIMA: POST-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
15	7	31	15	48	24	62	30	48	24	204

GRÁFICO N° 8

**NIVEL DE AUTOESTIMA EN LA ESCALA ESCOLAR DE
COOPERSMITH**

**EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE TARIJA**



En el cuadro N°11 y gráfico N°8 se ve que el 30% se encuentra en un nivel “alto”, lo que significa un aumentado porcentual en un 2%, en relación al pre instrumento, mostrando a más deportistas con este tipo de autoestima. De acuerdo a los resultados, dichos deportistas en el área escolar son cordiales, no están mucho tiempo en un determinado sitio y constantemente están innovando, con buen desenvolvimiento entre sus compañeros y personas que los rodean. Son estudiosos y trabajadores, sienten deseos de comunicar lo que piensan y no evaden a la oposición, se interesan por cuestiones de manejo públicos, no muestran deseos de arruinar algo, confían en ellos mismos. Por tanto, se esfuerzan para tener buenos resultados en lo escolar.

Continuando, el 24% se encuentra en un nivel “muy alto”, mostrando un aumento progresivo del 4%, en relación al pre instrumento, lo cual muestra a más adolescentes siguiendo este tipo de autoestima; están bien motivados, se interesan por aprender, encuentran gozo en el esfuerzo, ya que confían en sus capacidades para obtener éxito, son conocidos entre las personas de su misma edad, confían en que sus trabajos son buenos debido al esfuerzo puesto y esperan ejercer algún trabajo de gran importancia en el futuro.

Posteriormente, el 24% se encuentra en un nivel “medio”, mostrando disminución porcentual en un 1%, en comparación al pre instrumento, menos adolescentes presentan esta actitud, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse alegres y preparados para aceptar críticas. Sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y como presentan poca confianza en sí mismo depende de lo que los demás les digan influyendo positiva o negativamente.

Siguiendo, un 15% muestra un nivel “bajo” en la autoestima escolar, lo que expresa una disminución porcentual de un 11% en relación al pre instrumento, enmarcando a menos deportistas con poca motivación para aprender y de no sentir satisfacción en su trabajo, pueden ser individuos con poca vitalidad, depresión, alejamiento de sus círculos sociales. Ellos sienten que no son personas interesantes, no hacen conocer sus demandas ya que temen molestar a los demás con sus comentarios o ideas.

Posterior a ello el 7% se encuentra en un nivel “muy bajo”, significando un aumento porcentual de 4%, en correlación al pre instrumento, revelando a más adolescentes con un comportamiento de debilidad para dominar sus insuficiencias. Se alejan de ciertas personas, les afecta fácilmente que hablen de ellos, están preocupados interiormente y esto es algo que se mantiene. Muestran problemas para entablar amistades, no confían si sus ideas son buenas o malas, encuentran poca satisfacción en el esfuerzo porque no confían en sus habilidades de obtener éxito, y desmerecen su trabajo frente al de los demás.

CUADRO N°12

PRE Y POST TEST

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

ESCALA DE LA AUTOESTIMA FAMILIAR

EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

N°	Preguntas:	PRE	%	PRE	%	POS	%	POS	%
		Igual que yo		Distinto a mi		Igual que yo		Distinto a mi	
5.-	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.	168	82,35	36	17,64	170	83,33	34	16,66
12.-	Me siento incómodo en mi casa fácilmente.	62	30,39	148	72,54	54	26,47	150	73,52
19.-	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.	158	77,45	46	22,54	160	78,43	44	21,56
26.-	Mis padres esperan demasiado de mí.	149	73,03	54	26,47	139	68,13	65	31,86
33.-	Nadie me presta mucha atención en casa.	64	31,37	140	68,62	56	27,45	148	72,54
40.-	Muchas veces me gustaría irme de la casa.	34	16,66	170	83,33	32	15,68	172	84,31
47.-	Mis padres me entienden.	164	80,39	40	19,60	166	81,37	38	18,62
54.-	Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.	160	78,43	44	21,56	125	61,27	79	38,72

En el cuadro N°12 se exponen los puntajes más notables de todas las preguntas de autoestima familiar.

Con respecto a la pregunta “*mis padres esperan demasiado de mí*”; el 26.47% de los deportistas refleja en el pre test no compartir con esta consigna, mientras que en el post test, se dio un crecimiento del 31.86% mostrando a más deportistas capaces de enfrentar a problemas y fracasos, siendo positivo para ellos, por lo cual los adolescentes poseen valores a través del auto conocimiento, reconociendo las propias potencialidades y carencias, comprometiéndose consigo mismo a superarlas, manifestando la positividad del programa ya que en la suma del pre y post test se obtuvo la media de un 5.39% debido a que ayuda a asumir compromiso, a interesarse por las tareas y son capaces de orientarse por las metas que se proponen.

Continuando, en la aseveración “*nadie me presta mucha atención en casa*”, el 68.62% de los jugadores ilustra en el pre test, no simpatizar con la anunciación, mientras que en el post test, se dio un aumento porcentual del 72.54% dicha cifra refleja a jóvenes saludables que tienen adecuada estructura en su interior, aprenden más eficazmente, despliegan relaciones mucho más gratas con su familia; están más capacitados para aprovechar las oportunidades que se les presenta, son adolescentes con ideales bien claros, no se rinden fácilmente, persisten para alcanzar sus objetivos. De esta manera, se evidencia la positividad del programa ya que en la suma del pre y post test se obtuvo la media de 3.92% es por ello una mayor conciencia del rumbo que siguen, por su forma de pensar, sentir y actuar.

Prosiguiendo en la afirmación “*usualmente siento que mis padres esperan más de mí*”. El 21.56% de los deportistas pronunciaron en el pre test no estar de acuerdo con la aseveración, en tanto, que en el post test, se dio un crecimiento del 38.72% mostrando un cambio en los adolescentes, debido a una adecuada comunicación dentro de la familia, tienen la confianza en ellos mismos para expresarse, es por ello que son conscientes en sus valores, ideas, planes ya que en la familia la adición del pre y post test se logró la media de 17.16%.

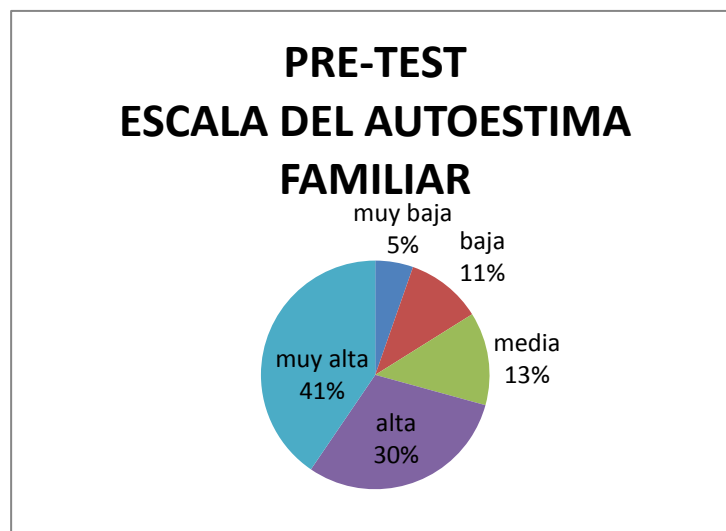
CUADRO N°13

**NIVEL DE AUTOESTIMA ESCALA FAMILIAR DE COOPERSMITH
EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE TARIJA**

NIVEL DE AUTOESTIMA: PRE-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
11	5	22	11	27	13	62	30	41	14	204

GRÁFICO N°9

**NIVEL DE AUTOESTIMA ESCALA FAMILIAR DE COOPERSMITH
EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE
DEPORTES DE TARIJA**



En el cuadro N°13 y gráfico N°9 se muestra que el 41% presenta una autoestima “muy alta” lo que indica que la evaluación que se hacen de sí mismos en relación a las interacciones que mantienen con los miembros de su familia es muy buena. Son notorios entre los familiares de su misma edad ya que aprende más eficazmente a relacionarse, consideran de alta calidad el trabajo que realizan y esperan hacer grandes trabajos en el futuro.

Por otra parte, un 30% presenta una autoestima “alta” lo que indica que la evaluación de sí mismos es buena, son cariñosos, dinámicos y creativos en el vínculo familiar, con éxito para interactuar con los miembros de su familia, además de una superación en los estudios y laborales, deseo de expresar opiniones, no rehúyen al desacuerdo, dirigen y participan y no solo escuchan en las discusiones, se interesan por asuntos públicos, tienen confianza en sus propias percepciones y esperan correspondencia entre sus esfuerzos y sus logros.

Siguiendo, un 13% presenta una autoestima “media” ya que se aprecian como personas estables, es decir que, la evaluación que hacen de sí mismos en comparación con los miembros de su familia es constante, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas de sus familiares. Sin embargo presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social y del trato que le den sus familiares dentro y fuera del hogar.

Prosiguiendo, un 11% los deportistas presentaron una autoestima “baja” por lo que la evaluación que realizan de sí mismos es mala, pueden presentar las siguientes características como: cansancio, depresión, retraimiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de dar a conocer sus ideas y defenderse, puesto que no son el adolescentes de una firme identidad dentro de la familia.

Por otra parte, el 5% presenta una autoestima “muy baja” es debido a ello que los adolescentes crean una evaluación muy deficiente de ellos mismos, no se sienten individuos distintos a otros, es decir, no muestra una identidad propia dentro de su familia, se consideran frágiles para someter sus deficiencias, persisten solitarios ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, presentan dificultades

para establecer relaciones amistosas, no se sienten seguros de dar a conocer sus ideas, ponen en tela de juicio sus destrezas y piensan que los trabajos e ideales de los que los rodeas son de mejor calidad.

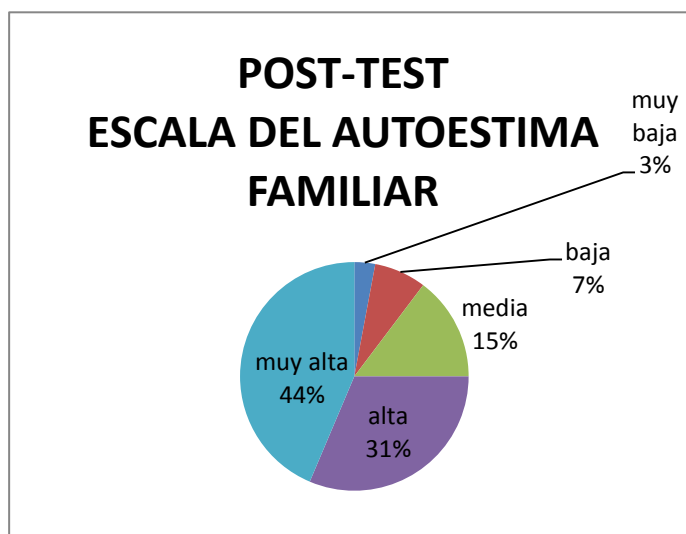
CUADRO N°14

NIVEL DE AUTOESTIMA ESCALA FAMILIAR DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA

NIVEL DE AUTOESTIMA: POST-TEST										
MUY BAJA		BAJA		MEDIA		ALTA		MUY ALTA		TOTAL
Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	100%
6	3	20	7	30	15	59	31	89	44	204

GRÁFICO N°10

NIVEL DE AUTOESTIMA ESCALA FAMILIAR DE COOPERSMITH EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES DE TARIJA



En el cuadro N°14 y gráfico N°10 vemos que el 44% se encuentra en un nivel “muy alto”, lo que simboliza un aumento porcentual del 3% en relación al pre instrumento, de acuerdo a ello son más los adolescentes que presentan eficacia, establecen relaciones agradables con los miembros de su familia, son bien aceptados entre sus familiares, debido al esfuerzo empleado; consideran su trabajo bien hecho y esperan efectuar labores de importancia dentro de la familia.

Continuando, el 31% que se encuentra en un nivel “alto”, representando un aumento porcentual en un 1% en relación al pre instrumento, pautando a más deportistas sintiéndose bien dentro de la familia con la que convive, de esta manera expresan sus inquietudes a la familia, están en constante movimiento para participar en todo, creativos, con éxito para crear una comunicación bidireccional entre los miembros de la familia y ellos, les va bien en la escuela y desempeñan bien su trabajo, se interesan por todos los miembros de su familia, confían en sus conocimientos.

Por otra parte, el 15% se encuentra en un nivel “medio”, manifestando disminución porcentual del 2% en relación al pre instrumento, enmarcando a menos deportistas con este tipo de autoestima, se caracterizan por presentar conductas que pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas. Sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social, es por ello que la familia es de gran importancia para el adolescente.

Continuando, el 7% que se localiza en un nivel “bajo”, representando una disminución porcentual del 4% en correlación al pre instrumento, lo que muestra que son menos los adolescentes que exhiben este ejemplo de autoestima, dichos individuos que presentan desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado entre los miembros de su familia.

Prosiguiendo, un 3% que se delimita a un nivel “muy bajo”, figurando decremento del 2% en relación al pre instrumento, pautando a menos adolescentes con

deficiencias en su forma de pensar sentir y actuar dentro de la familia, ya que se consideran débiles para sobreponerse a sus carencias, están alejados de sus familiares no comparten con ellos, perciben la crítica muy personal, afectándoles. Se preocupan por lo que ocurre en el interior de su familia, no poseen una firme identidad para poder establecer un acercamiento y amistad con su familia, dudan de sus ideas, destrezas y desmerecen sus propios trabajos en relación al de los demás.

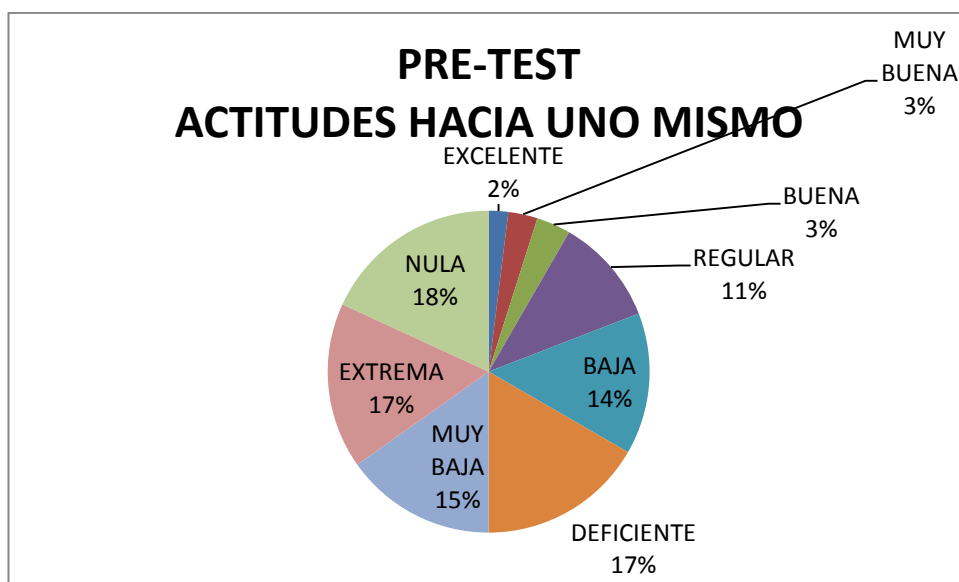
CUADRO N°15

ACTITUDES HACIA UNO MISMO SEGÚN EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA 35B

PRE-TEST			
	ESCALA	F	%
	EXCELENTE	4	2
	MUY BUENA	6	3
	BUENA	7	3
	REGULAR	22	11
	BAJA	29	14
	DEFICIENTE	34	17
	MUY BAJA	31	15
	EXTREMA	34	17
	NULA	37	18
	TOTAL:	204	100%

GRÁFICO N°11

ACTITUDES HACIA UNO MISMO SEGÚN EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA 35B



En el gráfico N°11, se tomaron en cuenta los resultados más relevantes de acuerdo al cuestionario de autoestima 35b, que toma como parámetros la escala nula, deficiente, regular, buena, muy buena y excelente, con los siguientes resultados.

En primer lugar se tiene que 37 adolescentes califican con un porcentaje de 18% en la escala Nula, resultado que muestra que por las características propias de la adolescencia no le dan la importancia debida a aspectos como es la salud mental que también está ligada a la autovaloración.

Siguiendo por orden de importancia tenemos que un porcentaje del 17% a aquellos adolescentes que califican con iguales resultados tanto en la escala en el nivel de autoestima “extrema”, como en el nivel deficiente, los que califican en autoestima extrema, muestran que existe una inadecuada capacidad para reflexionar, existiendo sentimientos de minusvalía, sienten que su accionar en la vida es inapropiado, hay un debilitamiento de sus propios valores, subestimando todo lo que realizan .

Por otra parte los que calificaron en el nivel deficiente, (17%) son personas que no se conocen a sí mismos, creen que son dependientes, y una de las características que se destaca es la inseguridad que conduce a estas personas a

creer que son rechazadas y tienen el riesgo de manifestar comportamientos autodestructivos.

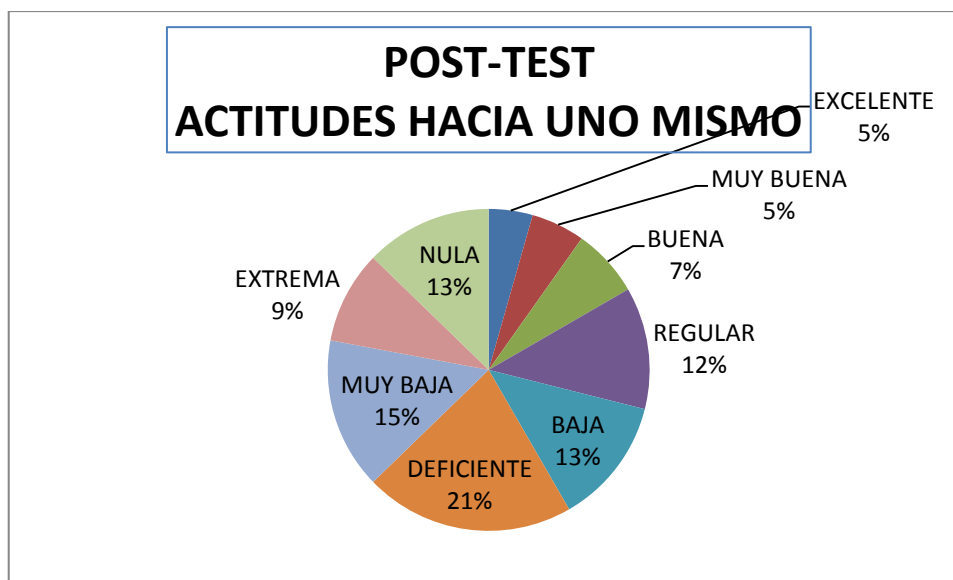
Quienes califican en el nivel muy bajo, son 31 personas que muestran un porcentaje del 15%, lo que indica que son sujetos con mucho temor a situaciones nuevas. Con dificultad para adaptarse, lo que genera internamente sentimientos de rebeldía, actitud defensiva frente a los/as demás, sumisión, hostilidad, etc. En consecuencia, menores son las expectativas y logros.

CUADRO N°16

ACTITUDES HACIA UNO MISMO SEGÚN EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA 35B

POST-TEST			
	ESCALA	F	%
	EXCELENTE	9	5
	MUY BUENA	11	5
	BUENA	14	7
	REGULAR	25	12
	BAJA	26	13
	DEFICIENTE	43	21
	MUY BAJA	31	15
	EXTREMA	19	9
	NULA	26	13
	TOTAL:	204	100%

GRÁFICO N°12
ACTITUDES HACIA UNO MISMO SEGÚN EL INVENTARIO DE
AUTOESTIMA 35B



El gráfico N°12 señala los resultados más relevantes de acuerdo al cuestionario de autoestima 35b, donde se tiene los siguientes resultados:

En la escala “deficiente” califican con porcentaje de 21%, 43 personas que generan miedo a lo nuevo, rebeldía, poca propiedad, actitud defensiva frente a los/as demás, sumisión, hostilidad, etc

Por otra parte, en la escala “baja” tenemos 26 personas que representan el 13%, estos adolescentes muestran que son producto de la acumulación de reacciones emocionales negativas, las experiencias vividas los hacen dependientes y con sentimientos de inferioridad, se sienten incómodos ante el halago y el cumplido de los demás.

En tercer lugar están quienes califican con una escala “nula” con 26 personas, creen que su estado de salud es parte de un estado divino y que merecen vivir sin cuidados, descuidando su salud, no hacen nada para mejorar, se pasan el día quejándose de su mala suerte, se vuelven dependientes de otras personas y poco a poco se van autodestruyendo.

Finalmente se tiene a 31 adolescentes que representan el 15% que califican en la escala “baja”. En una escala “muy baja” se ubicaron a 31 personas que hacen un 15%, no se conocen, creen que los demás deben decirles que hacer, la inseguridad conduce a estas personas a creer que son rechazadas y corren el riesgo de manifestar comportamientos autodestructivos.

6.1.2. Conclusiones.

Una vez efectuados los procedimientos necesarios para la realización de esta práctica institucional dirigida, supervisada por la Universidad Juan Misael Saracho a través de la docente guía, es que se concluye esta fase de P.I.

Se llega a las siguientes conclusiones, presentadas de manera ordenada de acuerdo a los objetivos específicos. Luego se finaliza con el análisis del objetivo general.

La realización de la P.I., en lo que respecta al programa de capacitación, tuvo algunos tropiezos tanto al inicio como en el proceso de orientación, lo que modificó el cronograma planteado, alargando en tiempos dicho programa,

Primer Objetivo Específico

Evaluar la autoestima global, social, familiar, académica desde el punto de vista psicosocial, de los adolescentes de la Escuela Municipal de Deportes.

- La autoestima global de más de la mitad de los adolescentes es positiva mostrando un desarrollo, esto no quiere decir que se pueda estar bien en todas las escalas debido al grado de importancia que se le dé. Por ejemplo, si se tiene una adecuada autoestima en lo social puede que en lo familiar no sea así ya que los adolescentes pueden darle más importancia a lo social y no así a lo familiar y aun así tienen una buena autoestima saludable, debido a una autoaceptación de sí mismos. Son pensativos, ingeniosos, pueden ajustarse a las circunstancias, reconocen sus errores y los corrigen, además son cooperadores.
- La autoestima social indica que más de la mitad mostró un cambio en el total de los adolescentes. Muestran personas innovadoras, con capacidad de sobresalir en sus círculos sociales, no se quedan callados dan a conocer sus opiniones, confían en la buena calidad de su trabajo, se exigen al desarrollar sus potencialidades y valía personal.
- Los adolescentes califican en la autoestima escolar con un porcentaje elevado ya que más de la mitad de ellos muestran en esta área; confianza en su capacidad académica e intelectual, una apropiada autovaloración y

en situaciones conflictivas en este ámbito tienen capacidad para enfrentar problemas.

- La autoestima familiar, de más de la mitad de los deportistas de la Escuela Municipal, presentan un buen nivel de autoestima dentro de este contexto, muestran características personales de una buena relación con su familia, con participación en la toma de decisiones y aprovechan las oportunidades que le brinda la familia, reflejando una adecuada estructura en su interior, presentan ideales bien definidos de lo que quieren lograr dentro de la familia y no se rinden fácilmente.

Segundo Objetivo Específico

Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes.

- El nivel de autoestima muestra que más de la mitad de los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deporte de la ciudad de Tarija gestión 2013, alcanzaron un rendimiento satisfactorio en cuanto a su autoestima, con una autovaloración positiva de sí mismos, con sentimientos de auto aceptación, y una adecuada percepción sobre el autoconcepto que tienen sus figuras parentales, y eficacia en las relaciones interpersonales con el grupo de pares

Tercer Objetivo Específico

Evaluar la autoestima actitudinal desde el punto de vista psicosocial, de los adolescentes de la Escuela Municipal de Deportes.

- La actitud hacia uno mismo muestra el lado opuesto de la moneda con una escala negativa, generan miedo a lo nuevo, rebeldía, actitudes defensiva, sumisión, oposición.

Cuarto Objetivo Específico

Contribuir al desarrollo de la autoestima de los adolescentes de la Escuela de Deportes, a través de la aplicación de un programa psicoeducativo, mediante talleres de capacitación con temáticas sobre la autoestima, valores y conductas asertivas de comunicación y relaciones interpersonales.

- El programa tuvo una buena aceptación de los participantes, se lograron cambios evidentes, con mayor interés de escucha activa en los talleres, 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.
- El programa fue positivo, porque existe un mejor criterio para la autoevaluación, mejoramiento en su autoimagen con capacidad para aceptar sus debilidades y fortalezas, con sentimientos positivos de su conducta. Capacidad para buscar apoyo de la familia compañeros y profesores, ante una dificultad.
- Los resultados obtenidos en el post test, muestran un incremento positivo en la autoestima de los adolescentes en comparación con los resultados del pre test.

Objetivo General

Coadyuvar al fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes que asisten a la Escuela Municipal de Deportes de la ciudad de Tarija, durante la gestión 2013.

- Los adolescentes que participaron del programa psicoeducativo, lograron fortalecer y mejorar su autoestima, espacio que permitió que lo aprendido lo apliquen en su en su diario vivir, en su ámbito deportivo, este proceso educativo y orientador logro cambiar las ideas previas que pudieron tener los deportistas con respecto a su autoestima, ahora al hablar de autoestima comprenden que es parte de su diario vivir y entienden la necesidad de

tener una adecuada autoestima a diferencia de las dificultades que confiere tener una mala autoestima.

6.1.3. Recomendaciones.

1. A la escuela municipal de deportes de la ciudad de Tarija.

- Es permitiente seguir desarrollando los programas socioeducativos sobre la temática de autoestima ya que existe una gran demanda por parte de la población por informarse y formarse. Es importante la formación de líderes adolescentes de manera permanente, orientando la capacitación en los temas de autoestima: general, social, familiar, escolar, etc; para que ellos repliquen lo aprendido en las demás categorías de futbol, a través de la estrategia de pares.

2. Autoridades y docentes de la carrera de psicología.

- Incentivar a los futuros practicantes ya sea en proceso de titulación o como estudiantes, para la realización de la práctica institucional, en el área socioeducativa, tomando como base los datos obtenidos en este estudio abordando lo que es la autoestima, comunicación asertiva, cuyos temas no son priorizados.

3. A futuros practicantes y estudiantes.

- 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.
- 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 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 fortalecimiento de la autoestima.