

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA TERAPÉUTICA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE AUTOESTIMA PARA LOS
ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
FISCOMISSIONAL EXPERIMENTAL "JOSÉ MARÍA VÉLAZ" EXTENSIÓN 105
DE LA CIUDAD DE CUENCA.

Trabajo de graduación, previo a la obtención del Título de: Licenciado en
Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa Terapéutica.

AUTORES:

ORELLANA MACÍAS MARCELA LILIAN
JIMÉNEZ JIMÉNEZ LAURO VINICIO

DIRECTOR DE TESIS:

MÁSTER. LUCÍA CORDERO

CUENCA – ECUADOR

2009

DEDICATORIA

El presente trabajo dedico a mis queridas hijas por su amor, comprensión y motivación durante este largo periodo.

Marcela Orellana

“Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a Dios, a mis padres, a las personas quienes me brindaron su apoyo y quienes estuvieron mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presentaron. Le agradezco a toda mi familia en general y de manera muy especial mi hermano Dangelo que me dio las fuerzas, el animo y el apoyo necesario, mis familiares fueron los que me dieron ese cariño y calor humano inexcusable, son los que han velado por mi salud, mis estudios, mi educación alimentación entre otros, son a ellos a quien les debo todo, horas de consejos , de regaños, de reprimendas de tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy seguro que las han hecho con todo el amor del mundo para formarme como un ser integral y de las cuales me siento extremadamente orgulloso, Le agradezco a mis hermanos los cuales han estado a mi lado, han compartido todos esos secretos y aventuras que solo se pueden vivir entre hermanos y que han estado siempre alerta ante cualquier problema que se me puedan presentar. También les agradezco a mis amigos más cercanos, a esos amigos que siempre me han acompañado y con los cuales he contado desde que los conocí, Glauco un amigo por siempre, un amigo que quiero como a un padre que ha vivido conmigo todas esas aventuras durante nuestra estadía en la universidad pedagógica y a muchos otros amigos cercanos e importantes para mi que me permitieron compartir grandes momentos y recuerdos y brindándome todo su apoyo y cariño.

Vinicio Jimenez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quisiéramos agradecer a nuestra tutora y directora de esta investigación, Máster. Lucia Cordero por habernos animado y orientado en todos los momentos que necesitamos su ayuda. Así mismo, deseamos expresar nuestro reconocimiento a Lcda. Verónica Tamariz y al Máster; Carlos Delgado. Por último debemos agradecer a la directora y docentes del colegio José María Veláz por las facilidades que nos han dado para llevar a cabo nuestra intervención con los estudiantes.

RESUMEN

Nuestra investigación es un “Programa de Intervención sobre Autoestima para las estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Experimental “José María Vélaz” extensión 105 de la ciudad de Cuenca. Nuestro trabajo esta conformado por cuatro capítulos principales:

El primero titulado: “Fundamentación Teórica sobre Autoestima”: consta de los conceptos básicos sobre autoestima.

En el segundo capitulo se aborda la: “Descripción y Aplicación de los Instrumentos de Evaluación Psicodiagnóstica.

El tercer capítulo trata de un: “Programa de Seguimiento a los y las jóvenes de bachillerato”:

El cuarto capítulo “Aplicación del Programa de Autoestima”.

INDICE GENERAL

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Introducción.....	1
Capítulo I	
Fundamentación teórica sobre autoestima	
1.1 Introducción.....	4
1.2 Definición de autoestima.....	4
1.2.1 Condiciones básicas de la autoestima.....	5
1.3 Pilares de la autoestima.....	5
1.3.1 Vinculación.....	5
1.3.2 Singularidad.....	6
1.3.3 Poder:.....	6
1.3.4 Pautas.....	6
1.4 Construcción de la autoestima:.....	7
1.4.1 Factores que influyen en el desarrollo de la autoestima:.....	7
1.4.1.1 La familia:.....	8
1.4.1.2 La relación de pareja.....	9
1.4.1.3 El grupo de amigos o compañeros.....	9
1.4.1.4 La sociedad.....	10
1.5 Autoestima alta.....	10
1.6 Baja autoestima.....	12
1.7 Consecuencias de una autoestima inadecuada.....	13
1.8 Origen y causas de la autoestima baja.....	14
1.9. Teorías humanistas relacionadas con la autoestima.....	14
1.9.1 Carl Rogers.....	14
1.9.2 Abraham Maslow.....	17
1.10 Conclusiones.....	21
Capítulo II	
Descripción y aplicación de los instrumentos de evaluación psicodiagnóstica	
2.1 Introducción.....	23
2.2 Diagnóstico de la autoestima.....	23
2.2.1 Fichas psicopedagógicas.....	24
2.2.2 Test de autoestima.....	40

2.2.3 Encuesta.....	54
2.3 Conclusiones.....	65
Capítulo III	
Programa de intervención a alumnas del bachillerato con baja autoestima	
3.1 Introducción.....	67
3.2 Programa de seguimiento psicológico a las alumnas del bachillerato.....	67
3.2.1 Autoestima.....	67
3.2.2 Cómo se forma la autoestima.....	68
3.3.3 formas de mejorar la autoestima.....	70
3.3 Talleres y dirigidos a los alumnos para mejorar la autoestima.....	72
3.3.1 Objetivos.....	72
3.3.2 Motivación.....	73
3.3.3 Presentación del programa.....	73
3.3.4. Recursos.....	75
3.4 Conclusiones.....	99
Capítulo IV	
Validación y evaluación de los talleres de capacitación dirigida a las alumnas para mejorar su autoestima	
4.1 Introducción.....	102
4.2 Cronograma del programa de autoestima.....	103
4.3 Validación y evaluación de los talleres.....	109
4.4 Evaluación y conclusión del taller dirigido a los profesores.....	121
4.6 Conclusiones.....	123
Capítulo V	
5.1 Conclusiones.....	125
5.2 Recomendaciones.....	127
5.3 Bibliografía.....	129
5.3 Glosario.....	131
Anexos	
Anexo 1.....	135
Anexo 2.....	138
Anexo 3.....	140

INTRODUCCION

La autoestima es un ingrediente esencial del bienestar emocional ya que supone la aceptación de uno mismo que es base y fundamento de la relación gratificante con los demás. Cuando una persona se quiere a sí misma se cree también merecedora del respeto y del trato adecuado por parte de los otros de tal forma que rechazará cualquier actitud que considere inconveniente. Generalmente, prestamos mucha atención a las relaciones sociales, tenemos inquietud por hacer nuevas amistades, conocer el amor y construir una pareja, rodearnos de nuestra familia, queremos caer bien a los nuevos compañeros de trabajo, etc. Sin embargo, son pocos los momentos en los que nos detenemos unos instantes a reflexionar sobre nosotros mismos y el concepto que tenemos de nuestro yo interno. Es curioso que a veces dicha imagen difiera en aquello que los demás consideran de nosotros.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente nos mantienen vivos.

Determinados aspectos psicológicos y socio-ambientales son los responsables de que algunas personas actúen por debajo de su capacidad real. Una parte sustancial de la incapacidad se debe al padecimiento de enfermedades y a otras circunstancias físicas y emocionales, pero otra parte debe vincularse a factores contextuales, sobre los que se puede intervenir con cierta facilidad, incluso desde la propia familia.

Este tema lo desarrollaremos debido a que estamos trabajando con personas que se hallan en diferentes etapas e intentan definir su personalidad, tomando diferentes modelos. Además nos interesó ya que era un tema en el cual teníamos escasos conocimientos. Esto nos motivó a investigar a fondo el tema ya que lo consideramos importante para el desarrollo y la constitución de una buena vida.

Nuestro propósito es aclarar nuestras inquietudes sobre algunas interrogantes: ¿Qué síntomas manifiestan las personas que sufren un desfase en su

autoestima? ¿Cuáles son los factores que influyen en la persona que hace que exista este desfase? ¿Cómo ayudar a la persona que posee baja autoestima?.Es por esto que trazamos como objetivo de nuestra investigación: “Elaborar un programa de intervención sobre autoestima para las estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Experimental José María Vélaz extensión 105 de la ciudad de Cuenca”.

Para el cumplimiento de nuestro objetivo realizaremos talleres que permitan tener una visión global de la autoestima y la forma de trabajar para lograr una mejoría en la misma. De esta manera , vamos a prestar especial atención a qué medios puede utilizar una persona para fortalecer su autoestima y atreverse a perseguir sus sueños y convertirlos en realidades porque dentro de sí misma tiene todas las herramientas necesarias para conseguirlo: autenticidad, confianza, creatividad, fuerza y ganas. La vida es acción, estamos en constante movimiento, por esta razón, debemos asumir que debemos trabajar por aquello que deseamos.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE AUTOESTIMA



...”La forma como te tratas a vos mismo es la base para tratar a los demás”...

Sonya Friedman

1.1 INTRODUCCIÓN

Este capítulo aborda aspectos teóricos relevantes de la autoestima como son: definiciones, alta y baja, pilares, construcción y factores, causas y consecuencias que influyen. En la parte final hacemos referencia al perfil de las personas con problemas de autoestima, lo cual contribuirá a la detección de casos, así como en el establecimiento de las técnicas a emplearse en el plano terapéutico.

Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante, impidiendo colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerlas. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma situación económica., sin embargo, es factible deducir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros verdugos para disminuir y subestimar nuestra capacidad de resolverlas, avanzar y estabilizar de manera creativa. En esta investigación profundizamos el "autoestima" para una mejor comprensión de su significado, ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende.

1.2 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA:

Para empezar a comprender en qué consiste la autoestima se ha tomado una de las definiciones más completas que especifica: "La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser y nuestra forma de actuar en la vida, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, se modifica, cambia y la podemos mejorar para nuestra satisfacción y superación personal." (García, 1).

El concepto de autoestima involucra la impresión que cada persona tenga de sí misma, sus capacidades, sus potenciales y todas las características que conforman su manera de pensar, sentir y actuar. Esta imagen que tenga puede ser positiva o negativa, según el grado en que la persona se considere valiosa y se acepte. Podemos decir que es algo que se aprende, la visión de sí mismo se va construyendo poco a poco y se consolida de acuerdo a lo que se percibe, desde lo físico hasta los niveles más profundos de la persona, se trata de reconocer las cualidades que se poseen así como la capacidad de cambiar las limitaciones que le

impiden ser, actuar y pensar de una mejor manera. Es importante señalar que la autoestima se puede mejorar, no necesariamente porque alguien tiene una autovaloración negativa significa que así será para toda su vida.

1.2.1 CONDICIONES BÁSICAS DE LA AUTOESTIMA:

Una forma clara de entender el concepto de autoestima es la que plantea Branden (1993), correspondiente a "una sensación fundamental de eficacia y un sentido inherente de mérito", y lo explica nuevamente como la suma integrada de confianza y de respeto hacia sí mismo. Se lo puede diferenciar de autoconcepto y de sí mismo, en que el primero atañe al pensamiento o idea que la persona tiene internalizada acerca de sí misma como tal; mientras que el sí mismo comprende aquel espacio y tiempo en que el Yo se reconoce en las experiencias vitales de importancia que le identifican en propiedad, algo así como el "mi".

1.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

En lo relativo al entorno familiar, Clemes y Bean (1998) proponen cuatro factores condicionantes para que el individuo se desarrolle normalmente y en forma equilibrada.

1.3.1 Vinculación: El individuo necesita sentirse parte de algo, familia, amigos, trabajo, colegio, etc. Es necesario saber que hay alguien que se preocupa por él, que es importante para otro. La vinculación se relaciona también con sentir que tiene objetos significativos le pertenecen. Necesita ser escuchado, tomado en cuenta, participar y dar sus opiniones. El grado de vinculación va a estar en estrecha relación con la calidez, la apertura para aceptarlo y brindarle seguridad, la comprensión e incluso el sentido del humor que manifiesten las personas que lo rodean y considere importantes.

Mediante la vinculación el individuo obtiene satisfacción al establecer relaciones que son importantes y que los demás reconocen como importantes, por ejemplo cuando el niño ingresa a una etapa nueva (niño a adolescente/ joven), sentirá

satisfacción al poder establecer vínculos afectivos positivos con otros jóvenes de su misma edad, por el contrario, si no llega a establecer este tipo de relación, sentirá insatisfacción.

1.3.2 Singularidad: Corresponde a la necesidad de sentirse alguien particular y especial, aunque tenga muchas cosas parecidas a sus hermanos u otros amigos. La noción de singularidad implica también, espacio para que el individuo se exprese a su manera, pero sin sobrepasar a los demás. También entraña el respeto que los demás le manifiestan y que será para él un parámetro de la seriedad con que lo consideran. Otra característica, que promueve la singularidad, se relaciona con el incentivo a la imaginación. El hecho de permitirle crear e inventar le sirve para reconocer lo distinto que puede ser su aporte, fomenta su flexibilidad y la valoración de sus propias habilidades.

El resultado del conocimiento y respeto que la persona siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades por ejemplo, cuando el/la joven realiza una acción y se siente satisfecho de haberla podido realizar favorablemente por si mismo con la aprobación de si mismo y de los demás (tareas de la escuela).

1.3.3 Poder: La sensación de poder implica que el individuo puede hacer lo que se planea y que en la mayoría de las veces obtendrá éxito. En las excepciones, es decir, cuando no logra lo que se propone, será de vital importancia que comprenda la verdadera razón de los impedimentos y cómo ellos se relacionan con sus futuros propósitos. Necesita disponer de medios básicos, sobre los cuales él está a cargo. El poder se relaciona, también con saber controlarse ante determinadas circunstancias, como ante la frustración o el agobio.

Consecuencia de que la persona disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa, ejemplo un/a joven que a pesar de no contar con todos los recursos necesarios lucha de forma constante y perseverante para cumplir con su objetivo o meta propuesta. (Jóvenes con buenas calificaciones).

1.3.4 Pautas: Las pautas se relacionan con el sentido que el sujeto le otorga a su existencia y a lo que realiza. Requiere de modelos positivos, que cuando los imite

obtenga resultados satisfactorios y alentadores, a través de los cuales aprenda a distinguir lo bueno de lo malo. Los patrones éticos, los valores, los hábitos y las creencias se transmiten a través de las figuras de apego. Saber por qué ocurren los cambios, ¿qué sentido tiene el trabajo? y ¿qué cosas se valoran a la hora de decidir?, le permitirá desenvolverse con confianza, prediciendo que si actúa de determinada manera logrará lo que se propone

Refleja la habilidad de la persona para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, sus ideales y exigencias personales, por ejemplo un/a joven que es apto/a para determinada acción o destreza (la música) ésta le servirá como un factor para resaltar su capacidad y para que el/la joven se sienta identificado/a y satisfecho/a de lo que es y puede llegar a realizar.

1.4 CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA:

Además de conocer la definición de autoestima es importante saber que ésta no se trata de una simple elección, mas bien es un estado que se va construyendo desde el primer contacto con los padres en la familia hasta la sociedad con sus responsabilidades, creencias, valores e ideas de la realidad que se transmiten a los sentidos y hacen que las personan lleguen a formar su propio concepto de lo que valen y lo que son.

“La autoestima surge en un triple proceso: a) comparaciones que establece el individuo entre sí y los demás; b) como reflejo de la valoración de los demás; y c) captación que de sí tiene la persona” (Rosenberg, 56). Esta idea muestra la interacción de tres componentes que conforman la autoestima, donde se pone de manifiesto la relevancia de las relaciones de un individuo con otros, en las que en primer lugar se ve la posición de la persona que toma como parámetro a los demás para contrastar su accionar y su rendimiento en las actividades.

1.4.1 Factores que influyen en el desarrollo de la autoestima:

A lo largo de la existencia, especialmente en las primeras etapas de la vida, cada persona recibe mensajes que refuerzan el concepto que tiene sobre si misma del

entorno en el que se desenvuelve. De esta manera se sabe que existen agentes que influyen en gran medida al individuo como la familia, como individuo independiente, como parte de un grupo de amigos y compañeros, el entorno social y sus exigencias; aunque cada uno de ellos se encuentra presente toda la vida, cada uno se manifiesta con mayor fuerza de acuerdo a las etapas de desarrollo del individuo.

1.4.1.1 La Familia: El amor que cada persona se tiene a sí misma, fomenta desde el momento en que nace y recibe estímulos, que por tanto tiempo han esperado su llegada, sus padres; a medida que van creciendo, son ellos quienes se encargan no sólo de satisfacer las necesidades básicas de alimentación, abrigo, conservación y demás necesidades fisiológicas, sino que además son los primeros en brindar aceptación, afecto y alimentan la valoración que el niño haga de sí mismo.

“La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro” (García, 7). Existen casos donde al niño se le reprende de manera violenta y no se le explica el porque es inadecuado lo que ha hecho, es entonces cuando en lugar de obtener una lección para su futuro comportamiento, tiende a reprimir su conducta generando sentimientos negativos, que causan inseguridad en el sujeto; con lo que su autoestima, su concepto de sí mismo se distorsiona de manera negativa.

Muchas veces este patrón de conducta no sólo se queda en la niñez, sino que la persona lo lleva hasta su etapa adulta y es así como existen casos en el mundo laboral en que la persona reproduce el modelo negativo al que ha sido expuesta. Por otra parte la persona puede tomar otro camino que es el de la sumisión aún cuando las órdenes que se le brindan son en perjuicio de su dignidad, puede que piensen lo peor de su jefe pero nunca son capaces de exteriorizar su pensamiento y van dañando más su autoestima.

“El desarrollo de la autoestima es un proceso circular donde a partir del afecto brindado por los padres, el individuo desarrolla sus conceptos sobre sí mismo y obtiene un resultado que dependiendo del resultado sube o baja su autoestima” (Figuroa, 19) A lo largo de la niñez y la adolescencia (una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima) el/la joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo

social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.

Es la época en la que el/la joven pasan de la dependencia de las personas a las que ama (la familia), a la independencia a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la aprobación que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos.

1.4.1.2 La relación de pareja: Al igual que en cualquier contexto formado por personas, el funcionamiento de la pareja depende de la autoestima de sus miembros. La formación de pareja es una necesidad del ser humano en la búsqueda de ensanchar su horizonte personal y de compartir lo que es, a través de distintas maneras de expresión. En la relación de dos, se abre un mar de posibilidades de proximidad que reduce la sensación de soledad y vacío a través de la búsqueda y encuentro de intimidad física y psicológica.

La pareja con autoestima se le identifica por tener comportamientos positivos de bienestar y realización de cada uno de los miembros, así como también manifiestan valoración, respeto y confianza mutua, mediante un dialogo frecuente y honesto, expresando los sentimientos libremente. Además, entre otros aspectos importantes, los miembros de la pareja con una autoestima positiva aceptan las diferencias individuales de sus miembros, se apoyan mutuamente sin crear dependencia, viven con acuerdos, reglas y valores definidos, se comprometen en una relación sana y estable, enfrentado las rupturas y separaciones con madurez.

Muy por el contrario, la pareja sin autoestima funciona de manera diferente, con un nivel reducido de consciencia de sus capacidades y necesidades, sin o con reducida confianza de sus miembros, y mínima valoración de cada uno de ellos. Las parejas con autoestima negativa tienden a tener mas conflictos por el mismo hecho de que sus miembros no se valoran ni respetan mutuamente, provocando diversos problemas en los que se distingue la incomunicación, dependencia psicológica, carencia de apoyo, desconfianza.

1.4.1.3 El grupo de amigos o compañeros: “Los niños nacen y van creciendo viéndose a sí mismos y a los demás como lo más perfecto y maravilloso (...) la

sobre valoración o subestimación del propio yo sobreviene después, habiendo pasado tiempo e influencia suficientes” (Corba, 2).

Una vez que el individuo sale de su hogar y empieza a interactuar con otras personas de su edad en la escuela, trabajo, reuniones sociales, etc. es cuando comienza a compararse con el resto de personas, ve sus cualidades y capacidades en contraste con las de los demás.

1.4.1.4 La sociedad: Una vez que el individuo se inserta activamente en la sociedad describe que los grupos a los que pertenece están integrados por más personas y van creciendo, con lo que se encuentra ante un nuevo universo de características propias, que le hacen conocerlas mejor y a la vez lo ayudan a consolidar mejor su propia imagen. El ambiente que rodea a cada persona es determinante para sentirse compensada, o por el contrario en constante inconformidad.

1.5 AUTOESTIMA ALTA

La vida con autoestima:

Cuando la vida se vive desde la autoestima alta todo es diferente, las cosas cambian de color, sabor y significado, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

Comportamientos del autoestimado: La caracterología que ofrece una persona con una autoestima desarrollada:

Consciencia: Es la persona cuya característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades así como de sus limitaciones, las cuales tienden a aceptar sin negarlas.

Confianza: Es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para abordar el día a día.

Responsabilidad: El que vive desde una autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar.

Coherencia: La autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar sin esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido.

Expresividad. Los que viven confiados en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto.

Racionalidad: En el terreno de la autoestima se acepta lo espontáneo aunque el capricho es indeseable. La vida es vista como una oportunidad lo bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte.

Armonía: Autoestima es sí misma, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás.

Autonomía: La autonomía tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias y criterios.

Verdad: El individuo siente respeto reverencial por la verdad, la enfrenta y asume con sus consecuencias.

Productividad: La productividad es un resultado lógico de la autoestima, pero una productividad equilibrada en las distintas áreas de la vida humana.

Perseverancia: Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos.

Flexibilidad: Es característica de la persona autoestimada aceptar las cosas como son y no como le hubiese gustado que fueran.

1.6 BAJA AUTOESTIMA

La vida sin autoestima:

Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de autoestima o desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.

Comportamientos característicos del desestimado:

Inconsciencia: Ignora el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias;

Desconfianza: El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos.

Irresponsabilidad: Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender lo que le conduzca hacia su responsabilidad.

Incoherencia: El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando.

Inexpresividad: Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente.

Irracionalidad; Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Inarmonía. El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica.

Dispersión; Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido. No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática.

Dependencia: El desestimado necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición.

Inconstancia: Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete.

Rigidez: La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere.

1.7 CONSECUENCIAS DE UNA AUTOESTIMA INADECUADA

El problema de la autoestima, esta en la capacidad humana de juicio, una cosa es que nos disgusten ciertos colores, ruidos, figuras o sensaciones; pero cuando se rechazan partes de uno mismo, se dañan considerablemente las estructuras psicológicas que mantienen la estabilidad emocional. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, por ello solemos evitar todo lo que puede agravar el dolor del rechazo a uno mismo, y por consiguiente se asumen menos riesgos sociales, académicos o profesionales. Se levantan barreras defensivas para evitar nuevos juicios y auto rechazos. Se limita la capacidad de abrirse a los demás, expresar su sexualidad, ser el centro de atención, atender a las críticas, pedir ayuda o resolver problemas.

El sujeto con problemas de autoestima en muchas de las situaciones se acobarda fácilmente, debido al miedo de enfrentar momentos difíciles, igualmente algunas de estas personas carecen de motivación, para estimularse a nuevos proyectos en su vida. Generalmente es muy probable que cuando los padres tienen baja autoestima pueden establecerse ciertas vías de relación personal que produzcan angustias y que acaben por provocar problemas de autoestima en los hijos.

1.8 ORIGEN Y CAUSAS DE LA AUTOESTIMA BAJA

El origen de una baja autoestima, está en la mente y nace en la infancia.

Causas:

En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que está mal, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar. Vivimos en una sociedad predominantemente negativa y tratamos a diario con individuos negativos. Desde nuestra infancia y a lo largo de nuestra vida hemos tratado con personas así que han cuestionado constantemente nuestras capacidades.

Tenemos tendencia a culparnos personalmente por los fracasos en algunos de nuestros proyectos, nos angustiamos por lo poco adiestrada que tenemos nuestra memoria, lo que hace que frecuentemente olvidemos situaciones que hemos llevado al éxito. Estamos comparándonos a diario con otras personas, magnificando sus virtudes y minusvalorando las nuestras, también tenemos tendencia a comparar nuestras peores características con las mejores de otros.

1.9. TEORÍAS HUMANISTAS RELACIONADAS CON LA AUTOESTIMA

1.9.1 Carl Rogers

Hemos visto conveniente dentro de nuestra tesis contar con el respaldo de la teoría, humanista de Carl Rogers, ya que desarrollo su trabajo a través de la Terapia Humanista con el fin de ayudar a las personas con problemas de índole psicológica que impide la superación y crecimiento humanístico social.

Gran parte de sus ideas tuvieron un lento desarrollo a partir de sus experiencias, debido a una niñez separada de la sociedad que más tarde en su época de estudios universitario fue variando lenta, pero satisfactoriamente en el desarrollo de su trabajo posterior, relacionado con el servicio y desarrollo de la persona. Al inicio de su trabajo reconoce al YO, estableciéndolo como algo vago y ambiguo. Por lo que el individuo al hablar de sus problemas y se refiere a ellos como algo desconocido.

"Creo que no soy mi verdadero yo".

Dejándolo como un elemento importante definiéndolo como un auto concepto dentro de un patrón organizado y consistente de características del yo.

Es aquí luego de variedad de trabajos Rogers desarrolla el método centrado en la persona lo que implica el cómo dirigimos a los otros y preparándolo a reconocer y dar soluciones a diferentes problemas.

En su trabajo utiliza tres categorías con las que se adquiere el desarrollo integral de la persona.

1. empatía
2. autenticidad
3. no ser posesiva

Estas permiten un alto desarrollo del ser humano completo; abriendo sus sentimientos. Acercamiento humanista que se explicará mejor en la traducción del artículo

El método basado en la persona:

Este es un método desarrollado por Carl Rogers, y es por esta razón que a veces es llamada asistencia (ayuda) o terapia Rogeriana, a pesar que el mismo Rogers nunca aprobó ese título. Lo que dice es que si nos dirigimos a otras personas de cierta manera, podemos ponerlo en condiciones de crecer y desenvolverse y trabajar de cualquiera de los problemas que pudiera tener.

Y las sugerencias son realmente está, cualquier acercamiento que verdaderamente ayudará a las personas, debe involucrar estar trabajando en esta misma forma. Bueno, ¿qué es forma? Supone tres categorías:

La primera cualidad es empatía. Muchas personas creen que esta es la única cualidad que es más importante en todas las formas el terapéutico auditivo. Esto significa que toma por dentro el mundo de la persona que viene por terapia, usualmente llamado cliente, si bien otras personas, no en este grupo, prefieren

otras palabras como paciente o "consultador". De modo que esa persona se siente aceptada y comprendida.

Dos cosas son importantes a acerca de esto: 1) que la empatía es acertada, y 2) la empatía ha sido conocida por el cliente. Ambas son destrezas aprendibles y hacen una enorme diferencia en la relación entre el cliente y el consejero o terapeuta.

La segunda cualidad es la autenticidad, sinceridad, si la empatía es sobre escuchar al cliente, la autenticidad es sobre escucharse a sí mismo- realmente me sintonizo con mi interior y me entero de todo lo que esta sucediendo en mi interior. Esto significa; estar abierto a mi propia experiencia, sin interrumpir nada de lo que ocurre. Y esto significa dejar de ver una forma en que el cliente puede obtener beneficios de esto.

La tercera es no ser posesiva, calidez. Esto significa que el cliente puede ser percibido en una forma humana. Lo que no es amenazante. En una atmósfera como está, se puede desarrollar la confianza y la persona se puede sentir capaz de abrir sus propias experiencias y sus sentimientos. Esto puede ser anotado como las tres cualidades que una espera encontrar en un ser humano. Esto es una gran aproximación en como ser un ser humano. Es una de las paradójicas y emocionantes cosas sobre el acercamiento humanista, que generalmente asume que cualquiera es capaz de ser completamente humano y lograr conseguir en la vida la felicidad gracias a nuestras propias estrategias de lucha y perseverancia.

En una situación de terapia donde estas cualidades operan, Rogers encontró que los clientes iban por una secuencia de estados que más y más se estaban acercando a ser personas completamente funcionales, capaces de hacerse cargo de sus propias vidas y realmente ser ellos mismos sin tener a los demás como obstáculos de superación.

Rogers más tarde extendió su trabajo a encuentros grupales básicos es por eso que hemos decidido acoplar su teoría en nuestro trabajo de grado (Pequeños grupos donde los mismos operan) al trabajo Organizacional en diferentes niveles (por ejemplo, trabajando con una clase en una escuela, con la escuela misma, y con el barrio entero de la escuela), y trabajar con grupos interculturales para mejorar la comprensión de su poder personal y poder político fue finalmente unido.

"El terapeuta es la verdadera persona que realmente comprende las vacilaciones y debilidades del cliente y las acepta, sin intentar negarlas o corregirlas. Acepta, aprecia y valora al individuo íntegro, dándole, incondicionalmente, seguridad y estabilidad en las relaciones que necesita para correr el riesgo de explorar nuevos sentimientos, actitudes y conductas.

El terapeuta respeta a la persona tal como es, con sus ansiedades y sus miedos, por lo que no le impone criterio alguno sobre como debe ser. La acompaña por el camino que ella misma se traza, y participa como elemento presente y activo en este proceso de auto creación, facilitando en todo momento la percepción de los recursos personales, y de los rumbos seguidos en el camino, tal y como la persona los vivencia" (Rogers 75-76).

1.9.2 Abraham Maslow

Maslow, teórico que se centra en el enfoque humanista y la superación personal.

Al estudiar el planteamiento de Maslow se encuentran conceptos tales como motivación, metamotivación, motivo o deseo, necesidad, jerarquía de las necesidades y autorrealización.

Motivación: Según Maslow se está motivado cuando se sienta deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. Estaría compuesta por diferentes niveles, cuya base jerárquica de necesidad varía en cuanto al grado de potencia del deseo, anhelo, etc.

Metamotivación: Asociado a los deseos; los metamotivos no comprenden una reducción de tensión y además pueden aumentarla una vez que se han satisfecho los deseos. Una manera de satisfacer los deseos es el trabajo.

Motivo o deseo: Es un impulso o urgencia por una cosa específica. Existen muchos más motivos que deseos y estos pueden ser expresiones distorsionadas de las necesidades.

Estos se dirigen hacia valores que son sus estados finales. Dentro de los valores se encuentran dos tipos:

- Valores D: Son los fines de las necesidades deficitarias.
- Valores B: Son los fines de los metamotivos y motivos. El logro de estos valores aumenta la tensión y estimula aún más el comportamiento. Fomentan nuestro ser o existencia como ser humano.

Autorrealización: "Es la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena" (Maslow,78).

Necesidad: Es la falta de algo. Se divide en varios tipos de necesidades:

- Necesidades deficitarias o inferiores: Incluye necesidades fisiológicas y psicológicas, necesidades de seguridad, de amor y de pertenecer, y necesidades de estimación. Si hay una distorsión en ellas se producen problemas psicofisiológicos.
- Necesidades de desarrollo o superiores: Necesidades para lograr la autorrealización. Se perjudican y dirigen de forma errónea mucho más fácilmente que las necesidades primarias y requieren de un gran apoyo de las influencias exteriores.

Jerarquía de las necesidades: Estructura organizacional con diferentes grados de potencia. Cuando un nivel de necesidades se satisface se puede pasar al próximo. Las necesidades inferiores son déficit y las necesidades superiores se relacionan con requerimientos del desarrollo.

Según Maslow, las necesidades inferiores son más potentes y tienen prioridades superiores. Una vez satisfechas, aparecen las necesidades superiores y la persona se motiva para satisfacerlas.

Maslow clasifica las siguientes necesidades en orden jerárquico:

- Necesidades fisiológicas: Son las potentes de todas y las que tienen menor significado para la persona en busca de la autorrealización. Entre ellas se encuentran la necesidad de liberación de sed y hambre; la necesidad de dormir, de sexo, de alivio del dolor y de desequilibrio fisiológico.

- Necesidad de seguridad: Si las necesidades fisiológicas son superadas o no constituyen un problema serio para la persona, las necesidades de seguridad se convierten en la fuerza que domina la personalidad. La mayoría de las personas llegan sólo hasta este nivel y esto se refleja en la preocupación por grandes ahorros, comprar seguros, etc.

Este tipo de necesidades se puede manifestar como miedo. Dentro de este tipo de necesidad se encuentran la necesidad de seguridad, de protección, de estar libre de peligro, de orden y de un futuro predecible.

- Necesidad de amor y pertenecer: Son necesidades orientadas socialmente. Depende del grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad. Las necesidades de amor son evidentes durante la adolescencia y la edad de adultez joven.

Dentro de éstas se encuentran la necesidad de amigos, de compañeros, de una familia, de identificación con un grupo y de intimidad con un miembro del sexo opuesto.

- Necesidad de estima: Son necesidades asociadas a nuestra constitución psicológica. Se pueden subdividir en dos tipos: las que se refieren al amor propio y las que se refieren al respeto de otros (reputación, condición social, fama, etc). Un trastorno en esta área lleva a sentimientos de inferioridad, que se manifiesta con culpa y vergüenza.

Dentro de ésta se encuentran la necesidad de respeto, de confianza basada en la opinión de otros, de admiración, de confianza en sí mismo, de autovalía y de autoaceptación.

- Necesidad de autorrealización: Son difíciles de describir, ya que varían de un individuo a otro, incluye la satisfacción de la naturaleza individual en todos los aspectos. Las personas que desean auto realizarse desean ser libres para ser ellas mismas. Estas personas siguen conductas dictadas por la cultura acorde a su sentido del deber; pero si éstas intervienen con su desarrollo, fácilmente reaccionan contra ellas. Para que una persona obtenga la autorrealización debe satisfacer muchas necesidades previas para que éstas no interfieran, ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo.

Dentro de éstas se encuentran las necesidades de satisfacer nuestras propias capacidades personales, de desarrollar nuestro potencial, de hacer aquello para lo cual tenemos mejores aptitudes, la necesidad de desarrollar, ampliar los meta motivos (descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia).

Maslow a través de sus estudios describió 16 características que las personas autorrealizadas deben presentar:

- Punto de vista realista ante la vida.
 - Aceptación de ellos mismos, de los demás y del mundo que les rodea.
 - Espontaneidad.
 - Preocupación por resolver los problemas más que pensar en ellos.
 - Necesidad de intimidad y un cierto grado de distanciamiento.
 - Independencia y capacidad para funcionar por su cuenta.
 - Visión no estereotipada de la gente, de las cosas y de las ideas.
 - Historia de experiencias cumbre profundamente espirituales.
 - Identificación con la raza humana.
 - Relaciones profundamente amorosas e íntimas con unas pocas personas.
 - Valores democráticos.
 - Habilidad de separar los medios de los fines.
 - Sentido del humor vivo y no cruel.
 - Creatividad.
 - Inconformismo.
 - Habilidad para alzarse por encima del ambiente más que ajustarse a él.
- Necesidad de trascendencia: Es el grado final de motivación, se refiere a un sentido de la comunidad y a la necesidad de contribuir a la humanidad.

Las necesidades de trascendencia también incluyen las necesidades asociadas con un sentido de obligación hacia otros, basada en nuestros propios dones.

1.10 CONCLUSIONES

- Las personas somos complejas y 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.

- La autoestima se forma desde la gestación, durante el período prenatal y en los años venideros del niño/a se fortalece o disminuye, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe resignarse a ser común, uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad.

- La autoestima es un recurso psicológico que permite que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la autodestrucción. Sin embargo, de manera automática y poco consciente acostumbramos a desarrollar comportamientos que afectan de manera significativa nuestra calidad de vida.

- La autoestima nos ayuda a la capacidad de aprender y nos impulsa a expectativas de éxito pero siempre y cuando sepamos manejar nuestra vida con responsabilidad, seriedad y conciencia clara de nuestras metas, desafiando y tomando en cuenta de que no hay atajos hacia la autoestima.

- La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr.

- En la vida , así como hay obstáculos que quieren impedir logros de nuestros objetivos y metas, hay también incentivos que nos estimulan a seguir luchando por sueños que anhelamos, de la misma manera tomar conciencia que con nuestro esfuerzo y lucha constante se los puede hacer realidad.

CAPÍTULO II

DESCRIPCIÓN Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PSICODIAGNÓSTICA



"Cuando aprendes a ser dueño de tus pensamientos, de tus emociones, de tus pasiones y de tus deseos, la vida deja de ser una lucha y se convierte en una danza".

Louise Hart.

2.1 INTRODUCCIÓN

La investigación de campo es la exposición metódica de los problemas, en el lugar en donde se producen los hechos, con la finalidad de descubrir y explicar sus causas y efectos, entender su naturaleza e implicaciones, establecer los factores que lo producen y que predicen su ocurrencia. El investigador entra a establecer un contacto directo con la realidad para conseguir datos concretos por medio de las diferentes técnicas de investigación

En este capítulo, trataremos todos aquellos aspectos que nos ayudaron para la realización de este trabajo investigativo como son: diagnóstico del autoestima, el cual se llevó a cabo mediante la aplicación de una entrevista que está implícita en la apertura de las fichas psicopedagógica, una encuesta y un test, análisis de los resultados de la investigación realizada y los recursos que utilizamos a lo largo del trabajo.

En cuanto al aspecto metodológico nuestra investigación es de tipo cualitativa no experimental; y mediante el método inductivo – deductivo.

Los beneficiarios de este estudio son los alumnos de la Unidad Educativa “José María Vélaz”, de edades comprendidas entre los 15 a 60 años, con problemas de autoestima, a quienes pretendemos ayudar con un Programa de Intervención en Autoestima y finalmente también aprender más acerca de este tema tan debatido y poder aportar con nuestros conocimientos para buscar una solución a los problemas que originan la baja autoestima.

2.2 DIAGNÓSTICO DEL AUTOESTIMA.

Para la recolección de datos, tanto como para el diagnóstico de los casos, utilizamos las siguientes técnicas:

- Fichas psicopedagógicas, mediante una entrevista individual a cada alumno para conocer en forma directa y profunda la problemática personal de los estudiantes.

- Test de autoestima para determinar e identificar en primera instancia los aspectos de la autoestima en la que los alumnos tienen carencia y para constatar la problemática existente.
- Encuesta estructurada individual, de carácter directo, par ver si existen aspectos de la personalidad que revelen una baja autoestima.

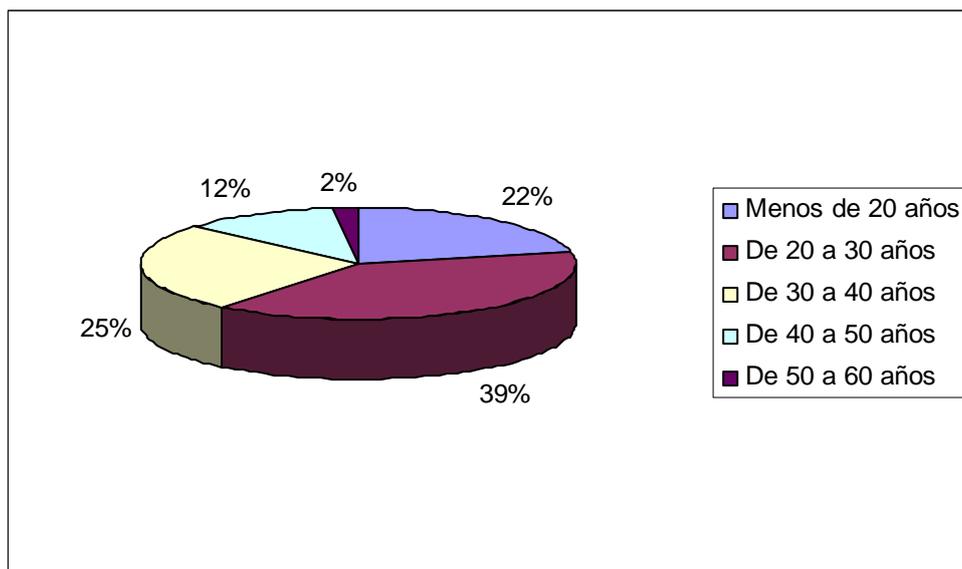
2.2.1 Fichas psicopedagógicas: El propósito de estas fichas es conocer directamente los problemas emocionales, familiares, de salud, económicos y escolares de los alumnos, para lo cual utilizamos una entrevista directa en la que los escolares van contestando verbalmente los aspectos anteriormente mencionados

La Ficha Psicopedagógica mencionada se halla en el Anexo 2

A continuación analizaremos los resultados obtenidos en las fichas aplicadas a 51 estudiantes:

1. Edad de los estudiantes

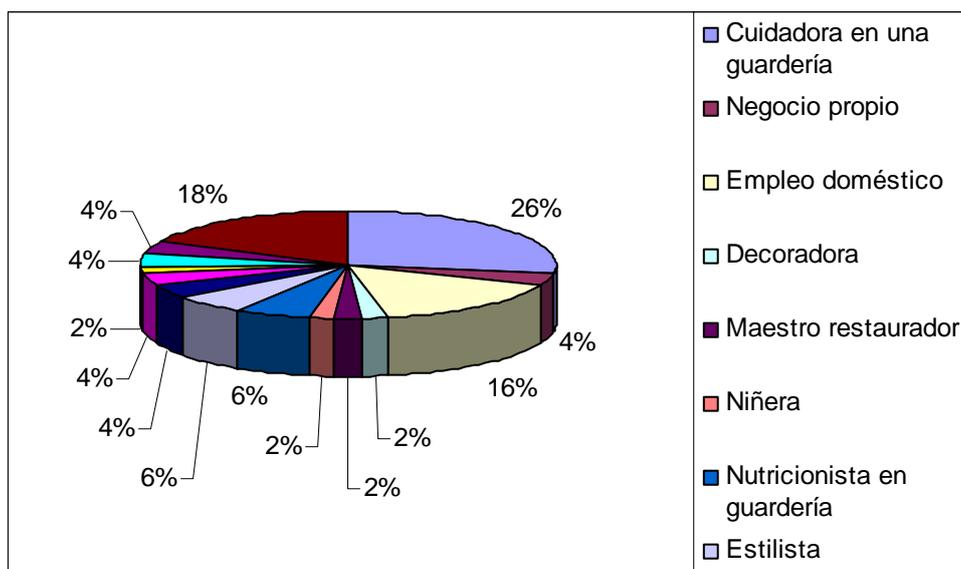
Opciones	Nº de Respuestas
Menos de 20 años	11
De 20 a 30 años	20
De 30 a 40 años	13
De 40 a 50 años	6
De 50 a 60 años	1
Total	51



La edad de los alumnos del Colegio esta en 22% menos de 20 años, 39% corresponde a alumnos de 20 a 30 años, 25% de alumnos entre los 30 a 40 años, 12% de alumnos entre los 40 y 50 años y 2% de alumnos entre los 50 y 60 años.

2. Ocupación de los estudiantes

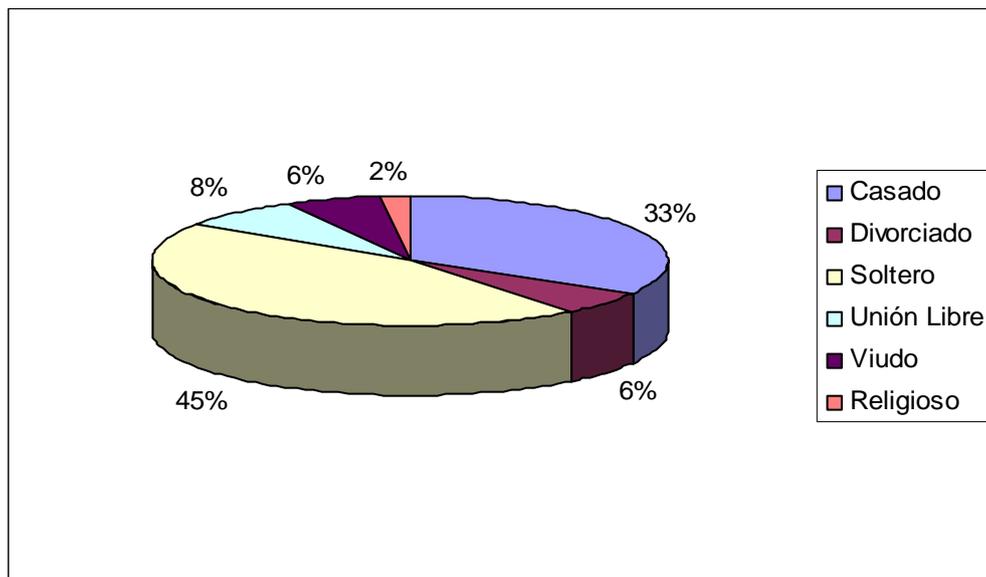
Opciones	Nº de Respuestas
Cuidadora en una guardería	14
Negocio propio	2
Empleo doméstico	8
Decoradora	1
Maestro restaurador	1
Niñera	1
Nutricionista en guardería	3
Estilista	3
Electricista	2
Costura	2
Religiosa	1
Calzado	2
Empleado	2
Ninguno	9
Total	51



Los principales empleos de los alumnos son de cuidadora en guardería con un 26%, negocio propio con un 4%, empleo doméstico con un 16%, decoradora con un 2%, restaurador con un 2%, niñera con un 2%, nutricionista en una guardería con un 6%, estilista con un 6%, electricista con un 4%, costurera con un 4%, religiosa con un 2%, calzado con un 4%, empleado con un 4% y ningún empleo con un 18%.

3. Estado civil de los estudiantes

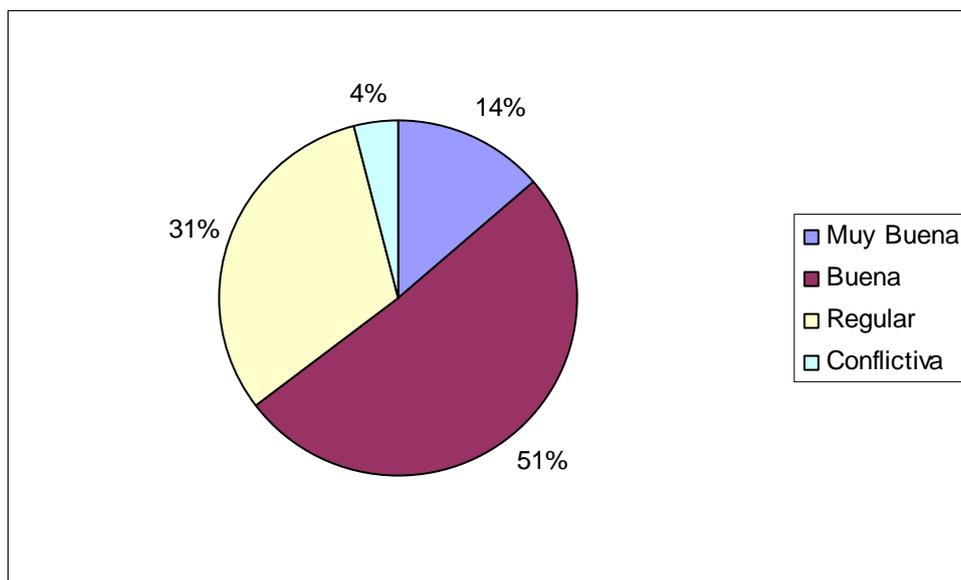
Opciones	Nº de Respuestas
Casado	17
Divorciado	3
Soltero	23
Unión Libre	4
Viudo	3
Religioso	1
Total	51



La respuesta de los alumnos entorno a su estado civil fue: casado que corresponde a un 33%, divorciado 6%, soltero 45%, unión libre 8%, viudo 6% y religioso que corresponde a un 2%.

4. Relación Familiar:

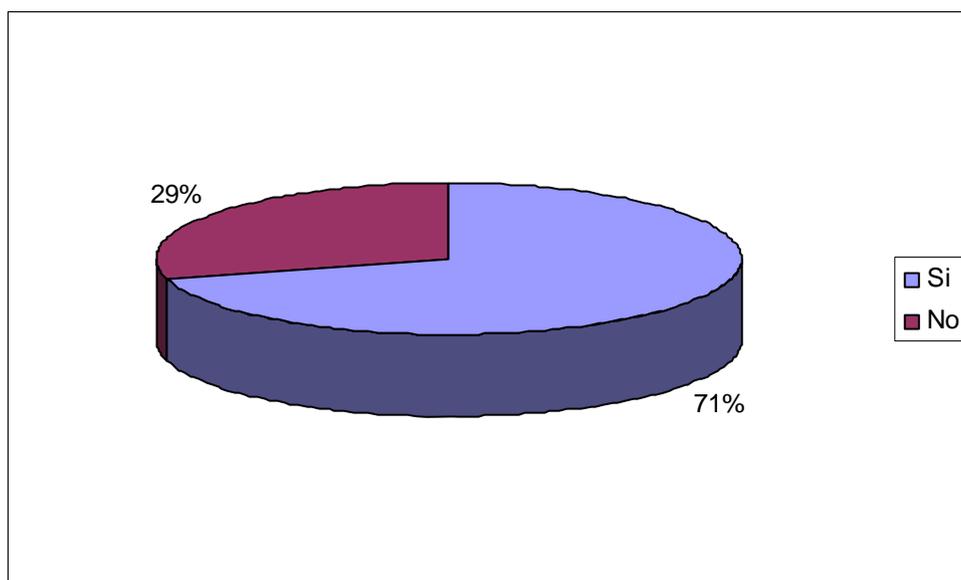
Opciones	Nº de Respuestas
Muy Buena	7
Buena	26
Regular	16
Conflictiva	2
Total	51



La relación familiar de los alumnos es de 14% tienen una muy buena relación familiar, el 51%, una buena relación, el 31% una relación regular y el 4% una relación conflictiva.

5. El alumno esta de acuerdo con las condiciones de vida de su hogar

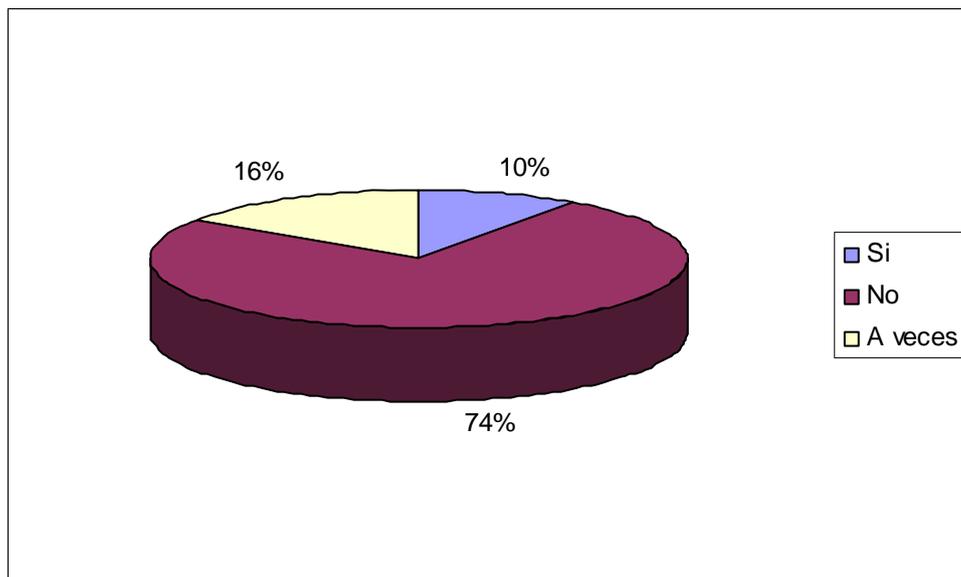
Opciones	Nº de Respuestas
Si	36
No	15
Total	51



En las condiciones de vida del hogar,, el 71% de los alumnos están de acuerdo y el 29% de los alumnos no están de acuerdo.

6. Existe maltrato en el hogar

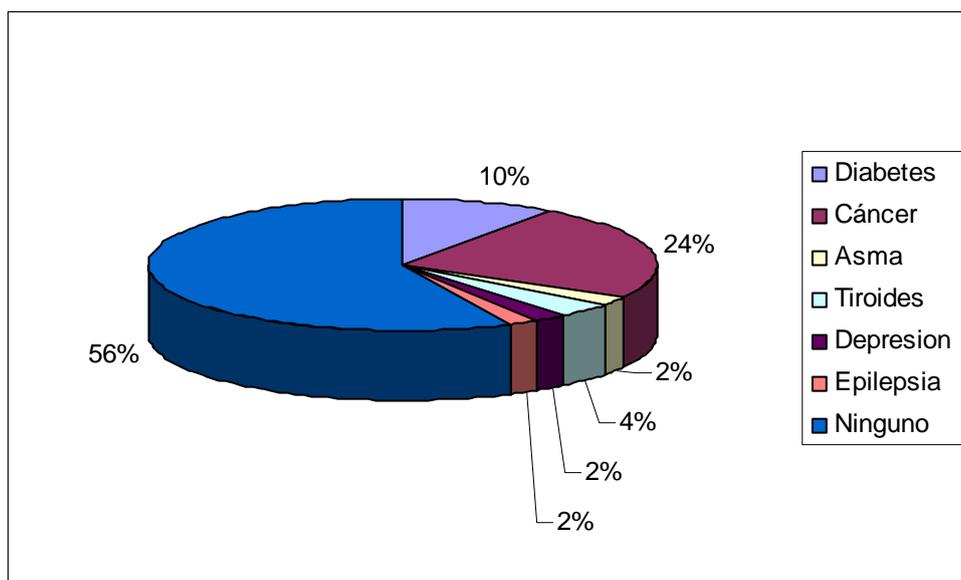
Opciones	Nº de Respuestas
Si	5
No	38
A veces	8
Total	51



Del total del los alumnos, el 10% tiene maltrato en el hogar, el 74% no tiene maltrato, y el 16% lo tiene a veces.

7. Enfermedades hereditarias

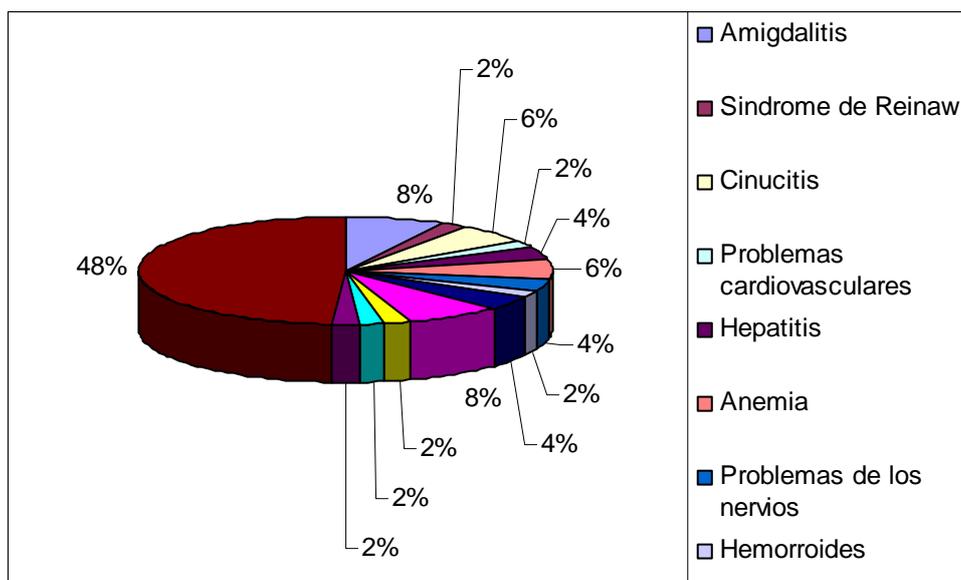
Opciones	Nº de Respuestas
Diabetes	5
Cáncer	12
Asma	1
Tiroides	2
Depresión	1
Epilepsia	1
Ninguno	29
Total	51



Los alumnos manifiestan que en su familia existen enfermedades hereditarias como diabetes que corresponde al 10% de los alumnos, cáncer 24% , asma 2%, tiroides 4%, depresión 2%, epilepsia 2%, y el 56% que no tienen ninguna enfermedad hereditaria.

8. Aspecto de salud-enfermedades frecuentes en los estudiantes

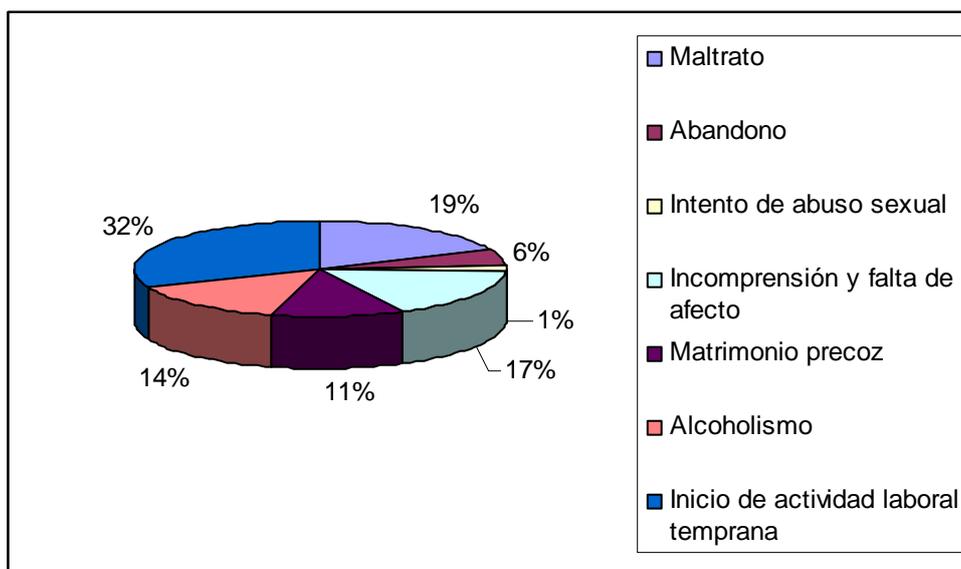
Opciones	Nº de Respuestas
Amigdalitis	4
Síndrome de Reinaw	1
Cinucitis	3
Problemas cardiovasculares	1
Hepatitis	2
Anemia	3
Problemas de los nervios	2
Hemorroides	1
Depresión	2
Gastritis	4
Alergia a la sangre	1
Peritonitis	1
Paludismo	1
Ninguno	25
Total	51



Los alumnos manifiestan tener enfermedades como amigdalitis con el 8%, síndrome de Reinaw con el 2%, cinucitis 6%, problemas cardiovasculares 2%, hepatitis 4%, anemia 6%, problemas de los nervios 4%, hemorroides 12%, depresión 4%, gastritis 8%, alergia a la sangre 2%, peritonitis 2%, paludismo 2%, y ninguna enfermedad 48%.

9. Historia de la adolescencia e infancia

Opciones	Nº de Respuestas
Maltrato	13
Abandono	4
Intento de abuso sexual	1
Incomprensión y falta de afecto	12
Matrimonio precoz	8
Alcoholismo	10
Inicio de actividad laboral temprana	22
Total	89

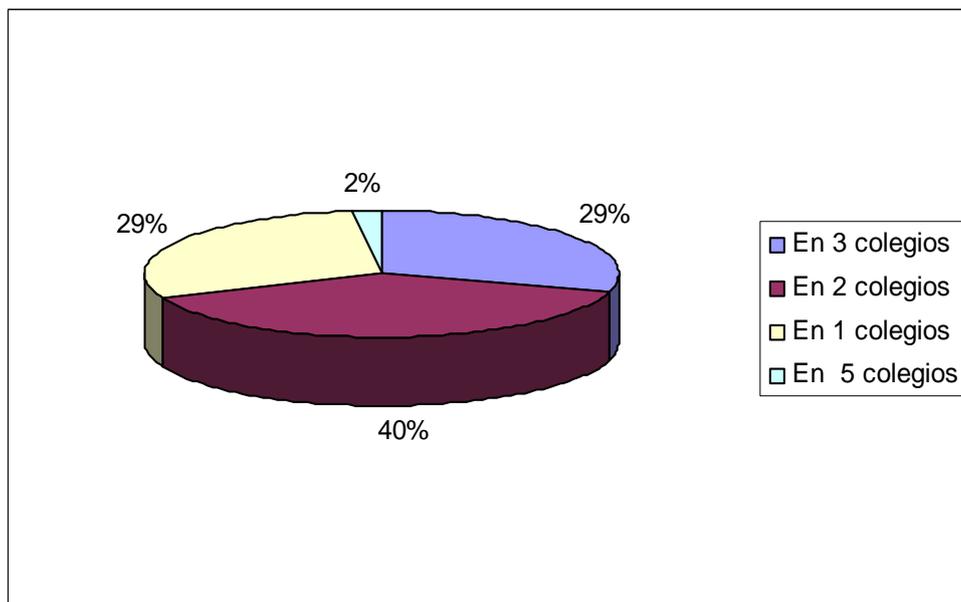


De los problemas en la infancia y la adolescencia el 19% corresponde al maltrato, el 6% a abandono, el 1% intento de abuso sexual, el 17% incomprensión y falta de afecto, el 11% matrimonio precoz, el 14% alcoholismo, y el 32% iniciación de actividad laboral temprana.

10. Actividad escolar:

a) En cuántos colegios ha estado

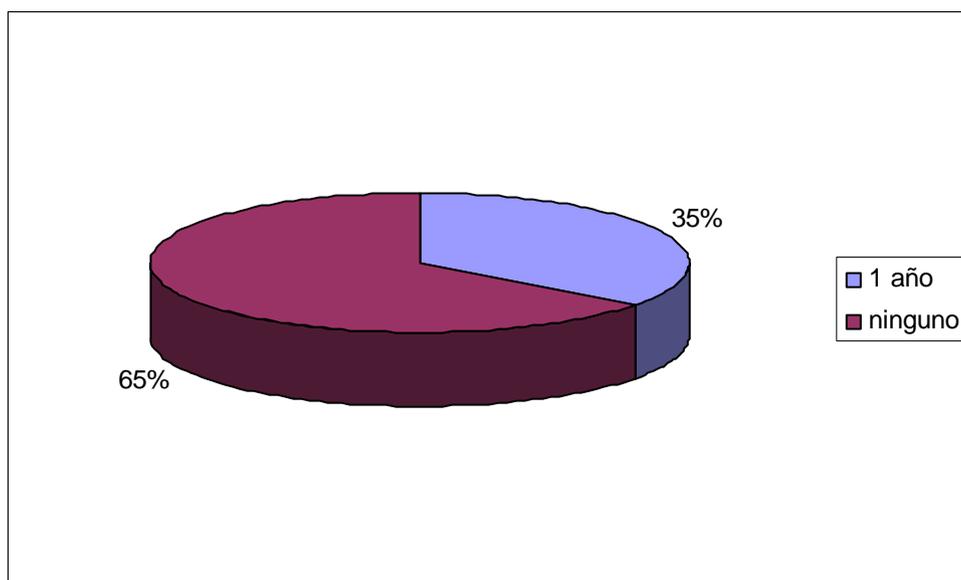
Opciones	Nº de Respuestas
En 3 colegios	15
En 2 colegios	20
En 1 colegios	15
En 5 colegios	1
Total	51



Los alumnos han estado en 3 colegios que corresponde al 29% de los alumnos, en 2 colegios que corresponde al 40% de los alumnos, en e1 colegio que corresponde al 29% de los alumnos, y el 2% que corresponde al 2% de los alumnos.

b) Cuántos años ha perdido

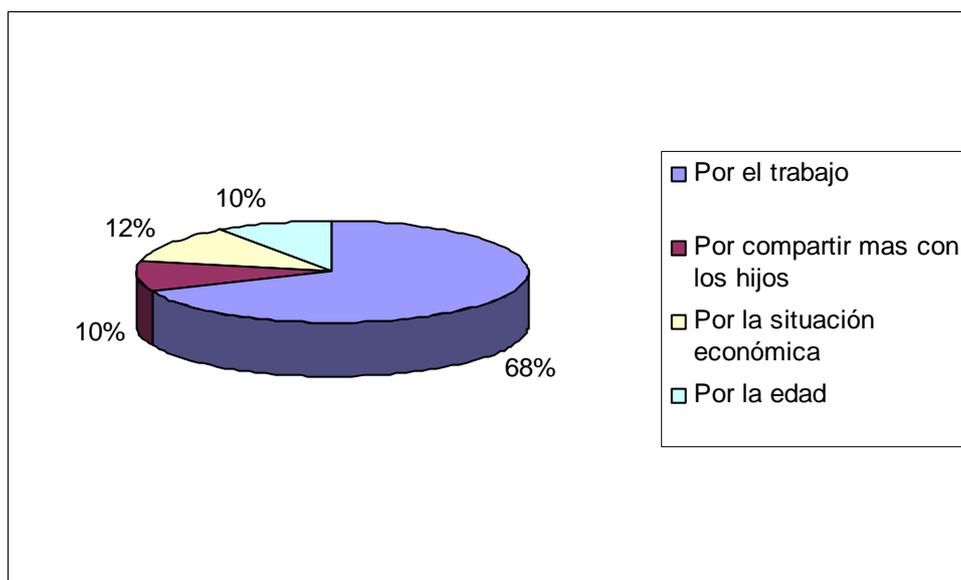
Opciones	Nº de Respuestas
1 año	18
Ninguno	33
Total	51



Los alumnos han perdido en 1 año que corresponde al 35% de los alumnos, y ningún año que corresponde al 65% de los alumnos.

c) Por qué estudia a distancia

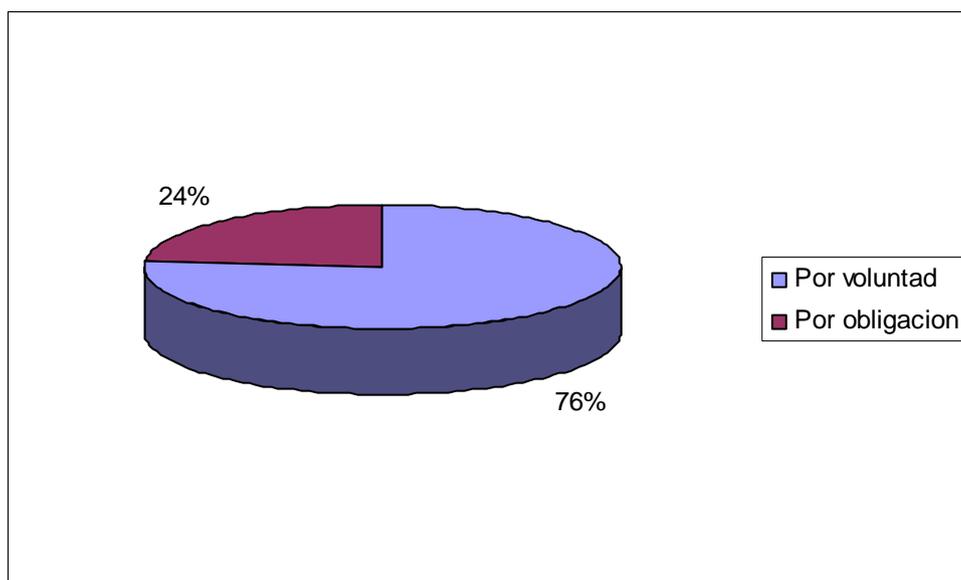
Opciones	Nº de Respuestas
Por el trabajo	35
Por compartir mas con los hijos	5
Por la situación económica	6
Por la edad	5
Total	51



Los alumnos estudian a distancia por el trabajo con el 68%, por compartir con los hijos con el 10%, por la situación económica con el 12%, y por la edad con el 10%.

d) Estudia por voluntad u obligación

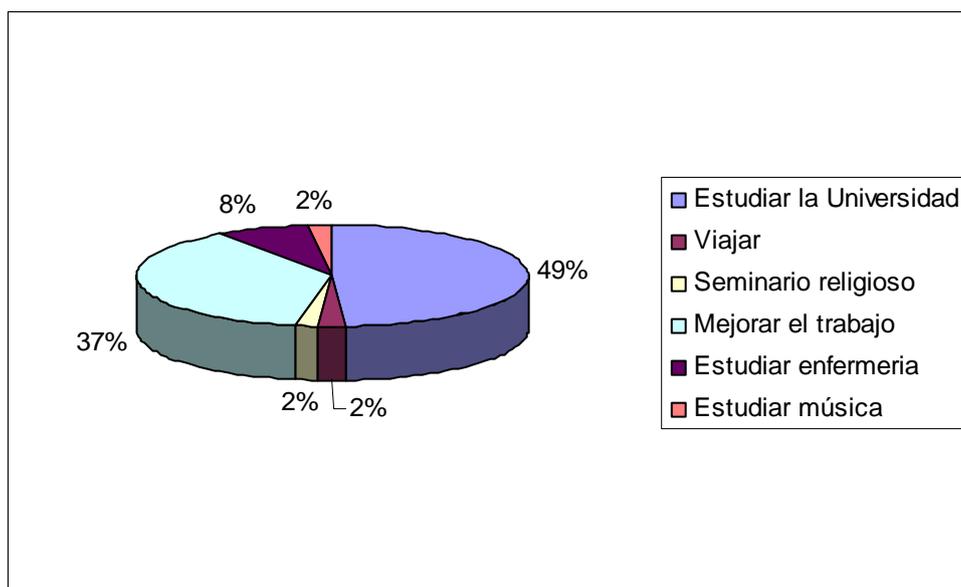
Opciones	Nº de Respuestas
Por voluntad	39
Por obligación	12
Total	51



Los alumnos estudian por voluntad que corresponde al 76%, y por obligación que corresponde al 24%.

e) Cuáles son sus metas

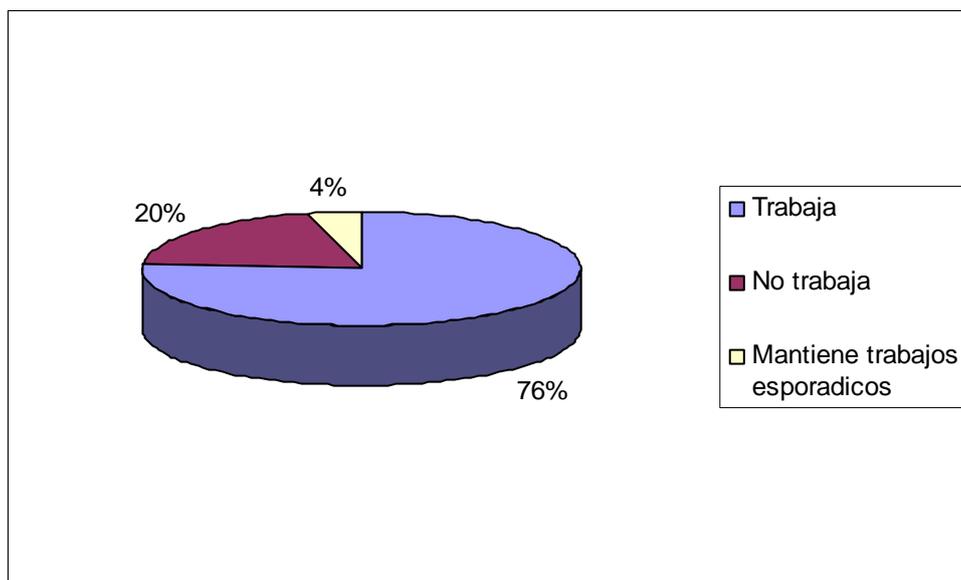
Opciones	Nº de Respuestas
Estudiar la Universidad	25
Viajar	1
Seminario religioso	1
Mejorar el trabajo	19
Estudiar enfermería	4
Estudiar música	1
Total	51



Entre las metas de los estudiantes esta estudiar la Universidad con el 49%, viajar con el 2%, ir al Seminario Religioso con el 2%, mejorar el trabajo con el 37%, estudiar enfermería con el 8%, y estudiar música con el 2% de los de los alumnos.

11. Aspecto económico

Opciones	Nº de Respuestas
Trabaja	39
No trabaja	10
Mantiene trabajos esporádicos	2
Total	51



El 76% de los alumnos trabaja, el 20% no trabaja, y el 4% mantiene trabajos esporádicos.

Análisis y conclusiones de las fichas psicopedagógicas:

- La aplicación de estas fichas fue de mucha importancia ya que las fichas descubrieron algunos aspectos de la vida del estudiante que son difíciles percibir con otras técnicas de investigación. Llegando a conocer datos que aportaron a conocer problemas de autoestima.
- Entre los aspectos más sobresalientes de la entrevista con los alumnos están las diferentes condiciones de vida de cada uno, distintas realidades socioeconómicas, se hace manifiesta la situación de pobreza debido a los empleos con bajas remuneraciones, pero a pesar de eso un alto porcentaje de los alumnos tienen aspiraciones de realizar estudios universitarios,
- Otro aspecto relevante que pudimos tomar en cuenta es la edad de los alumnos del colegio en el que hay mucha variedad, esta entre menos de 20 hasta más de 50 años, en cada edad hay diferentes intereses y aspiraciones.

- Los estudiantes manifiestan diferentes problemas en la infancia y la adolescencia, habiendo así un porcentaje de maltrato, abandono, abuso sexual, incomprensión y falta de afecto, matrimonios precoces, alcoholismo, y un considerable porcentaje de actividad laboral temprana.

2.2.2 Test de Autoestima: El propósito del test es evaluar y comprobar el nivel de autoestima en los alumnos, determinando la cantidad de alumnos que presentan problemas de autoestima; por lo cual se aplicó a la totalidad de estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “José María Velaz”.

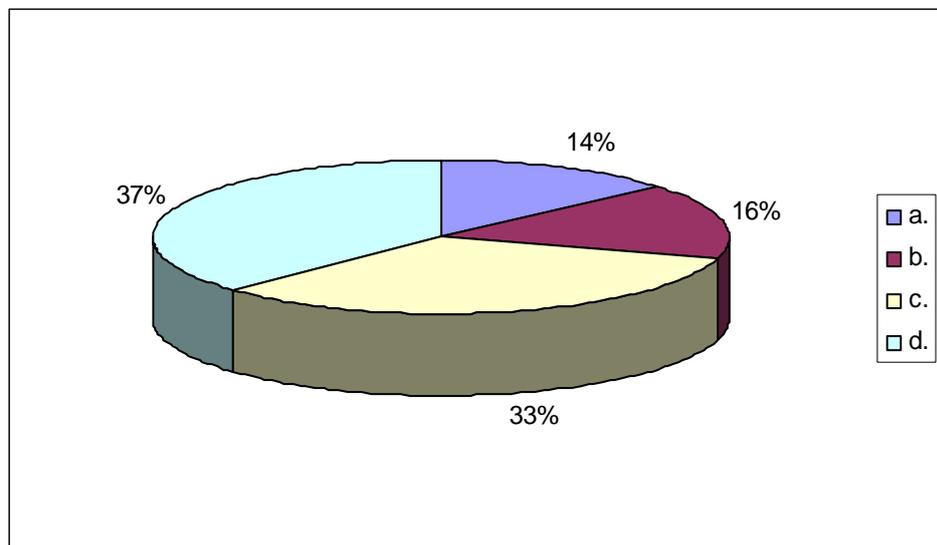
El test de autoestima mencionada se halla en el Anexo 3

PREGUNTA 1

A la hora de tomar decisiones en tu vida, como proponer cosas nuevas en el trabajo, iniciar alguna actividad de ocio, o elegir un color nuevo para pintar tu casa ¿sueles buscar la aprobación o el apoyo de las personas que te rodean?

- a) No, consideras que tu opinión es buena y que la de los demás no tiene porque serlo siempre.
- b) Si, pero solo ante las decisiones que consideras demasiado importantes como para actuar precipitadamente.
- c) Si, siempre que puedas consultas con los demás. Te equivocas con frecuencia y quieres hacer las cosas bien.
- d) Depende de la decisión. Sueles tener claro lo que vas a hacer, pero consideras las posibilidades que te ofrecen los demás.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	7
b.	8
c.	17
d.	19
Total	51



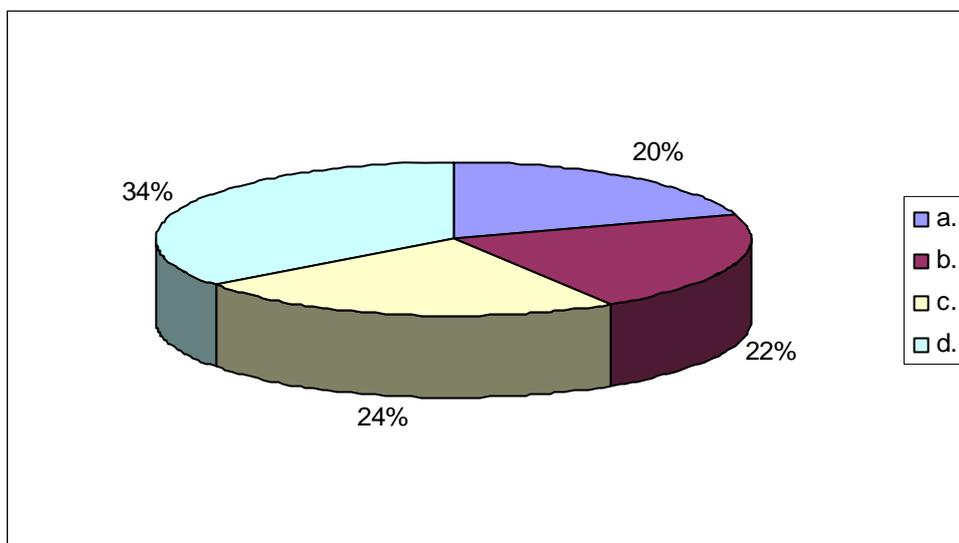
Del total de los alumnos encuestados, el 14% eligieron la opción A, el 16% eligieron la opción B, el 33% eligieron la opción C y el 37% optaron por la pregunta D.

PREGUNTA 2

Imagina que estas en una reunión social o familiar importante; te das cuenta que no estas vestido para la ocasión y que desentonas con los demás, ¿Cómo te comportas?

- a. No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta haces alguna broma al respecto.
- b. Te da mucha vergüenza, procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido
- c. Te sientes incomodo pero tratas de no pensar en ello, te integras en la reunión y das alguna excusa por tu error.
- d. No te importa nada en absoluto, aunque no lledes la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	10
b.	11
c.	12
d.	18
Total	51



Del total de los alumnos encuestados, el 20% eligieron la opción A, el 22% eligieron la opción B, el 24% eligieron la opción C y el 34% eligieron la opción D

PREGUNTA 3

Tienes muchas ganas de irte a comprar ropa y le pides a algún amigo que te acompañe. Esta persona es más alta y más atractiva que tú, y todo lo que se prueba le queda mucho mejor que a ti.

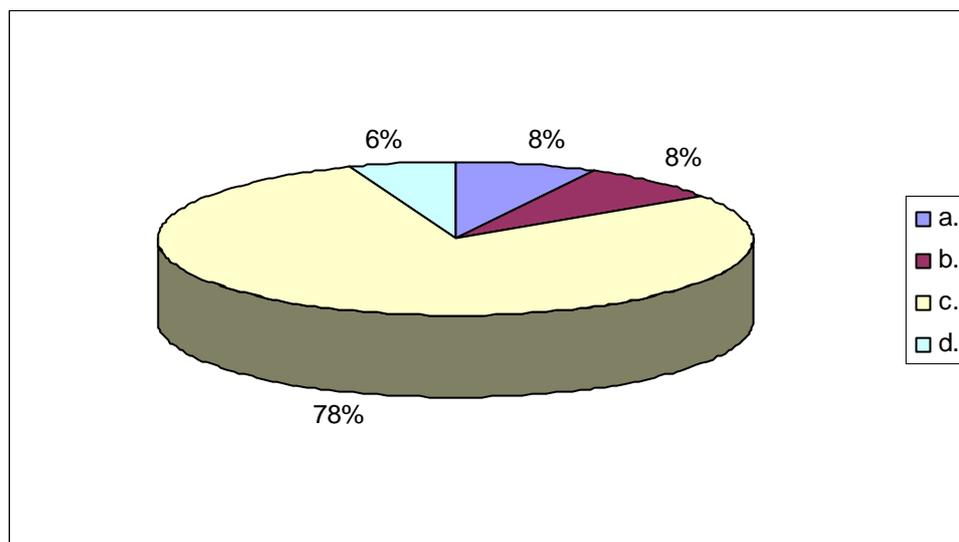
a. Admiras el estilo de tu acompañante, al final compras un par de prendas necesarias pero muy simples en cuanto a forma y color.

b. No estas dispuesto a que te gane, decides comprar varias prendas muy modernas y bastante caras.

c. Admiras su estilo pero eres muy consciente del tuyo, compras la ropa que mejor te sienta y que necesitas, y pasas un rato agradable probando cosas diferentes.

d. A su lado te sientes bastante poca cosa, te quita las ganas de probarte nada y mucho menos de comprar. Pones una excusa y te marchas.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	4
b.	4
c.	40
d.	3
Total	51



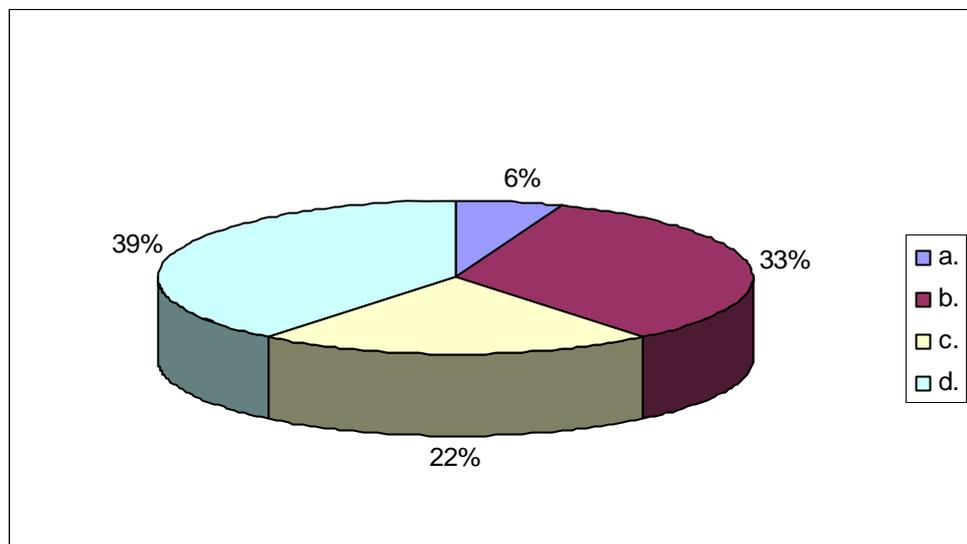
Del total de los alumnos encuestados, el 8% eligieron la opción A, el 8% eligieron la opción B, el 78% eligieron la opción C y el 6% eligieron la opción D

PREGUNTA 4

Un día conoces a alguien nuevo y muy interesante, estas conversando animadamente y llega el momento de hablar de ti. ¿Cuál de las siguientes opciones mejor se ajusta a lo que cuentas?

- No crees que tengas mucho que contar, tu trabajo es muy corriente, tus amigos son normales y tus aficiones también. Prefieres que esta persona te cuente su vida.
- Tu trabajo te gusta y aunque sea corriente, siempre lo enfocas desde una perspectiva interesante, tus aficiones son tu pasión y disfrutas hablando de ellas, también hablas de tus proyectos futuros.
- Hablas en líneas generales de tu trabajo y de tus aficiones, sobre todo hablas de tus amigos y de lo más interesante de sus vidas.
- Más que tu trabajo actual, hablas de tus proyectos y de tus objetivos, y de lo que vas a hacer para lograrlos, de lo buenas que son tus amistades y de lo poco usual de tus aficiones. Te gusta hablar de ti.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	3
b.	17
c.	11
d.	20
Total	51



Del total de los alumnos encuestados, el 6% eligieron la opción A, el 33% eligieron la opción B, el 22% eligieron la opción C y el 39% eligieron la opción D.

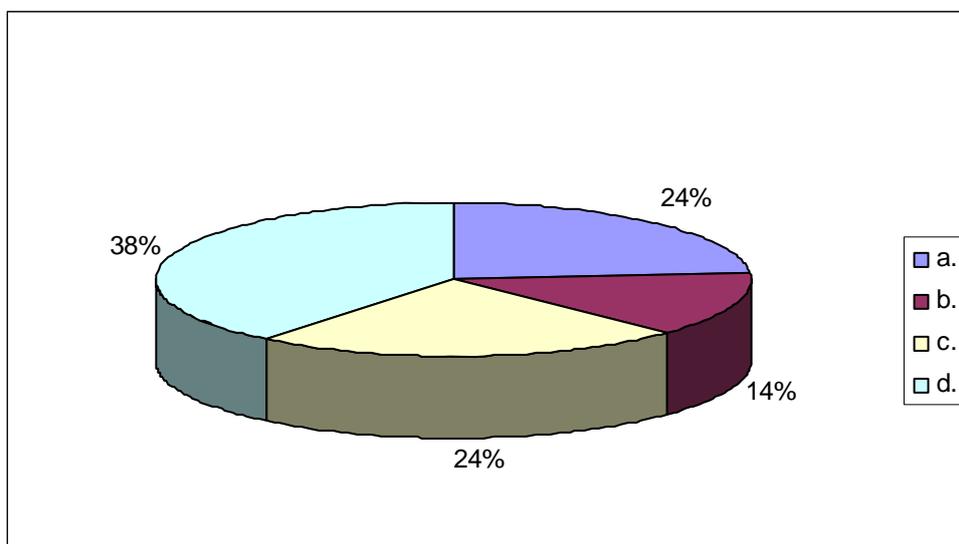
PREGUNTA 5

En tu lugar de trabajo o de estudios, se está explicando algo que es completamente nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada ¿Qué haces?

- Paras la explicación y requieres que se empiece de nuevo, si tu no lo entiendes habrá mucha gente que tampoco lo haga.

- b. Si hay mas gente que pregunte tú también lo haces, si no, buscas separadamente al que explica para que te aclare las dudas.
- c. Te da mucha vergüenza preguntar y demostrar así que no entiendes. Mas tarde preguntaras a algún amigo o intentarás informarte por tu cuenta.
- d. Tomaras nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	12
b.	7
c.	12
d.	20
Total	51



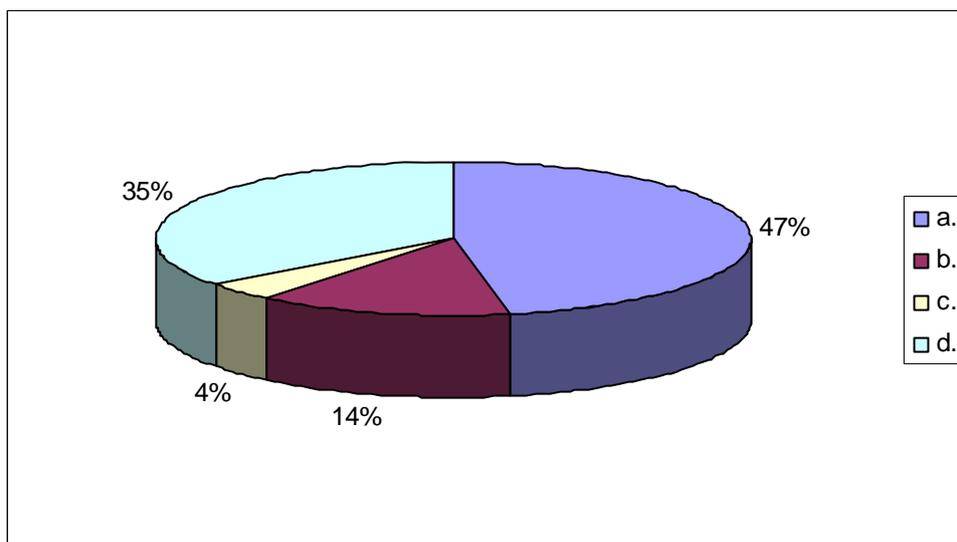
Del total de los alumnos encuestados, el 24% eligieron la opción A, el 14% eligieron la opción B, el 24% eligieron la opción C y el 38% eligieron la opción D

PREGUNTA 6

Tener un trabajo bien remunerado y que nos guste es algo difícil de conseguir, si tuvieras que valorar tu empleo o tu situación laboral, ¿Cómo la definirías?

- a. Satisfactoria, tratas de buscar el lado positivo de las cosas y nunca te faltan proyectos y objetivos que perseguir.
- b. Horrible, no obstante, sabes que las cosas están mal y que tienes que aguantar lo que sea. Este muy agradecido por tener trabajo.
- c. No te preocupa especialmente el tema, tienes un montón de proyectos más importantes y con tu valía los alcanzaras.
- d. Has logrado que no te afecte, consideras más importante tu vida personal y privada y eso es por lo que luchas.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	24
b.	7
c.	2
d.	18
Total	51



Del total de los alumnos encuestados, el 47% eligieron la opción A, el 14% eligieron la opción B, el 4% eligieron la opción C y el 35% eligieron la opción D

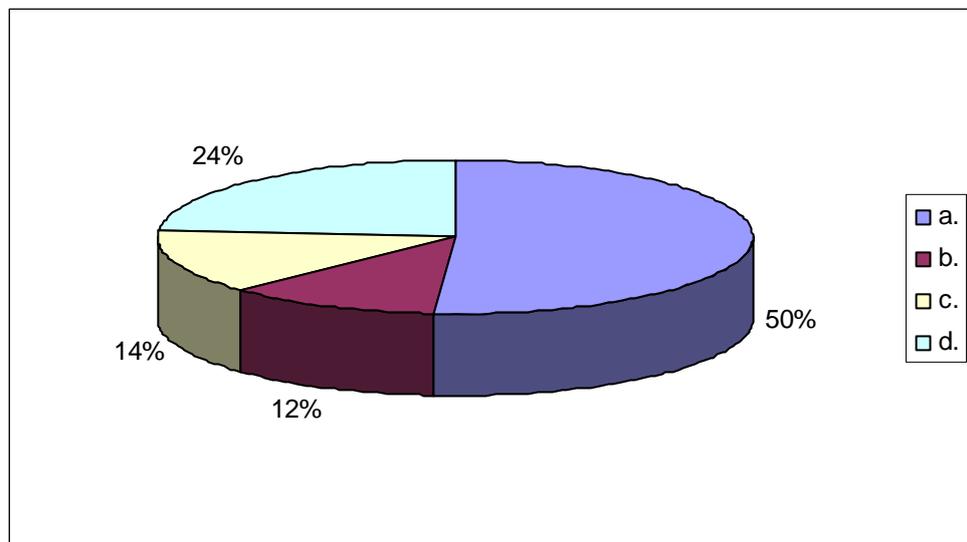
PREGUNTA 7

Has tenido un día duro, has trabajado con más empeño para finalizar una tarea en el trabajo, has hecho todos los trámites que tenías pendientes, has resuelto un par de problemas domésticos y encima le has hecho un favor a un amigo. ¿Qué haces al llegar a casa?

- Prefieres no pensarlo, el día ha sido duro pero para ti no es algo nuevo, solo pides poder dormir bien y que mañana sea un día más tranquilo.
- Se lo cuentas a todo el mundo, te gusta que se te reconozca cuando haces las cosas bien y exiges en casa que te mimen por haberte esforzado tanto.
- Estas muy satisfecho y decides darte un capricho, darte un buen baño y ver una película o comprarte un regalito que hace tiempo querías.

d. Te preocupa que se te haya olvidado algo o haber hecho algo mal por la prisa, repasas mentalmente las actividades y al día siguiente esperas no tener queja de nadie.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	26
b.	6
c.	7
d.	12
Total	51



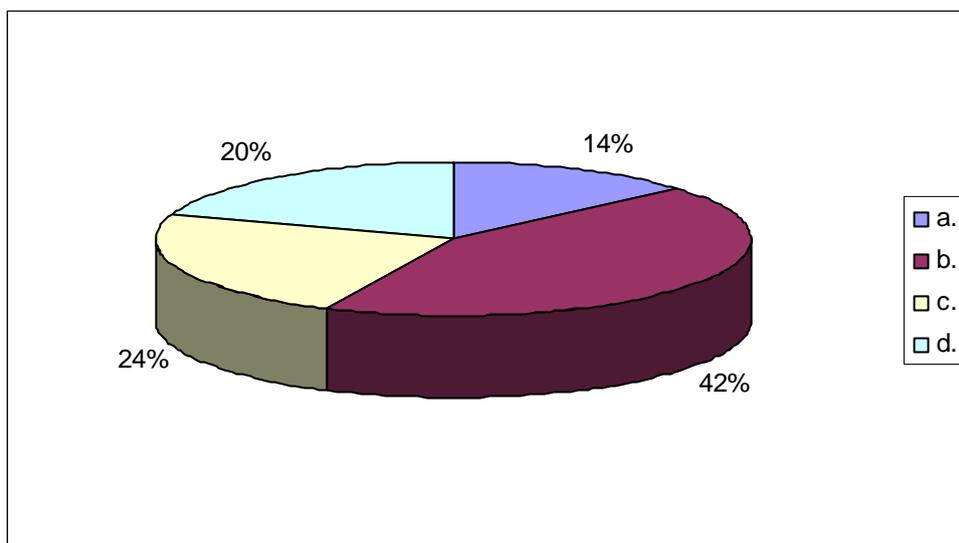
Del total de los alumnos encuestados, el 50% eligieron la opción A, el 12% eligieron la opción B, el 14% eligieron la opción C y el 24% eligieron la opción D

PREGUNTA 8

En tu trabajo están buscando a una persona que represente a la empresa en un concurso del ramo. Piden una persona que cumpla unos requisitos, entre ellos, explicar bien el trabajo y que haga una demostración practica del mismo.

- a. No te planteas ser voluntario, hay mil personas más capacitadas que tú para la demostración y no te gusta mucho hablar en público.
- b. Te presentas para voluntario, puede ser una experiencia interesante y si sales elegido puedes hacer una presentación muy creadora.
- c. No te presentas, serías capaz de hacerlo bien pero crees que hay gente mejor preparada y más original que tú.
- d. Te presentas y estás casi seguro de que te elegirán, haces buenos proyectos y darás una buena imagen de la empresa.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	7
b.	22
c.	12
d.	10
Total	51



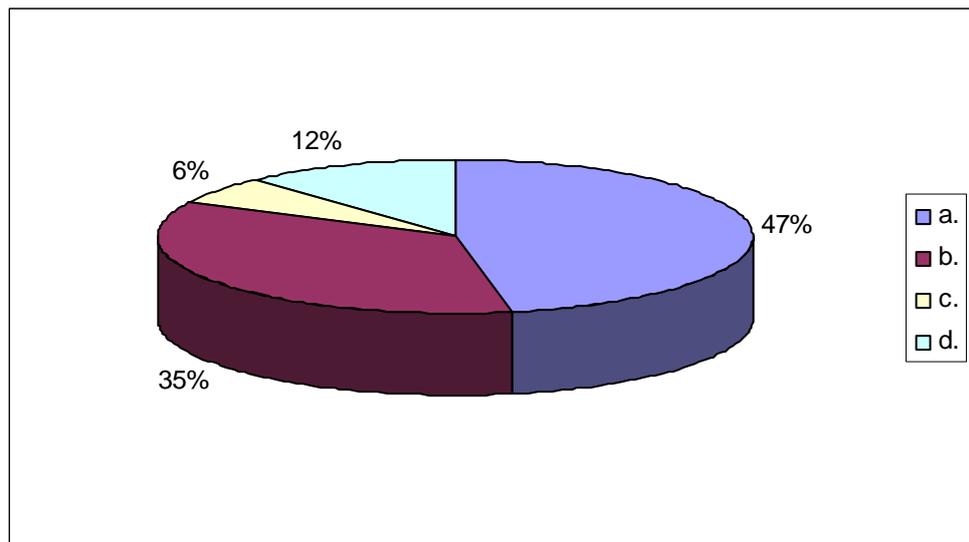
Del total de los alumnos encuestados, el 14% eligieron la opción A, el 42% eligieron la opción B, el 24% eligieron la opción C y el 20% eligieron la opción D

PREGUNTA 9

¿Con cuál de las siguientes frases sobre la buena fortuna estás más de acuerdo?

- a. La buena suerte puede tocarle a todo el mundo, yo me considero una persona afortunada a la que la vida le sonrío
- b. Para tener buena suerte hay que trabajar duro, sólo los muy afortunados la tienen sin apenas esfuerzo.
- c. Yo no tengo suerte, tanto los premios como las cosas especiales sólo les pasan a los demás.
- d. La suerte en relación a los premios es una cuestión de probabilidad, y respecto a las cosas de la vida, siempre depende de cómo se vean.

Puntajes	Nº de Respuestas
a.	24
b.	18
c.	3
d.	6
Total	51



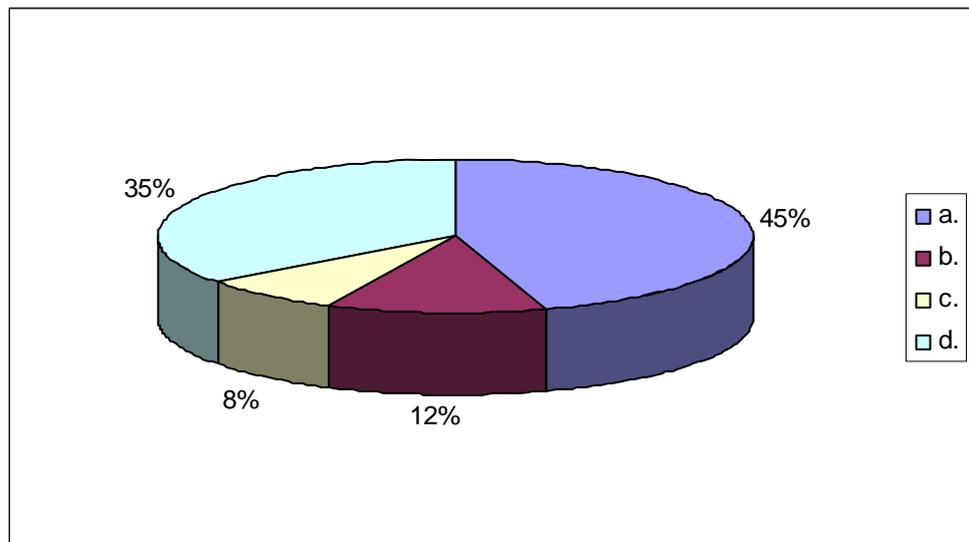
Del total de los alumnos encuestados, el 47% eligieron la opción A, el 35% eligieron la opción B, el 6% eligieron la opción C y el 12% eligieron la opción D

PREGUNTA 10

En una fiesta en la que no conoces a nadie menos los anfitriones, te presentan a un grupo de personas de aspecto interesante. ¿Cuál es tu actitud?

- a. Te interesa conocerlos no sólo para pasar un buen rato en la reunión sino porque puede ser una forma de iniciar una amistad
- b. Esperas causarles una buena impresión y decir cosas que les pueda interesar.
- c. Te gustaría llevarles a tu terreno en la conversación para así poder hablar de los temas que más te interesan.
- d. Antes de iniciar una conversación escuchas lo que dicen, y esperas para hablar a que lo hagan de temas que tú conozcas.

Opciones	Nº de Respuestas
a.	23
b.	6
c.	4
d.	18
Total	51



Del total de los alumnos encuestados, el 45% eligieron la opción A, el 12% eligieron la opción B, el 8% eligieron la opción C y el 35% eligieron la opción D

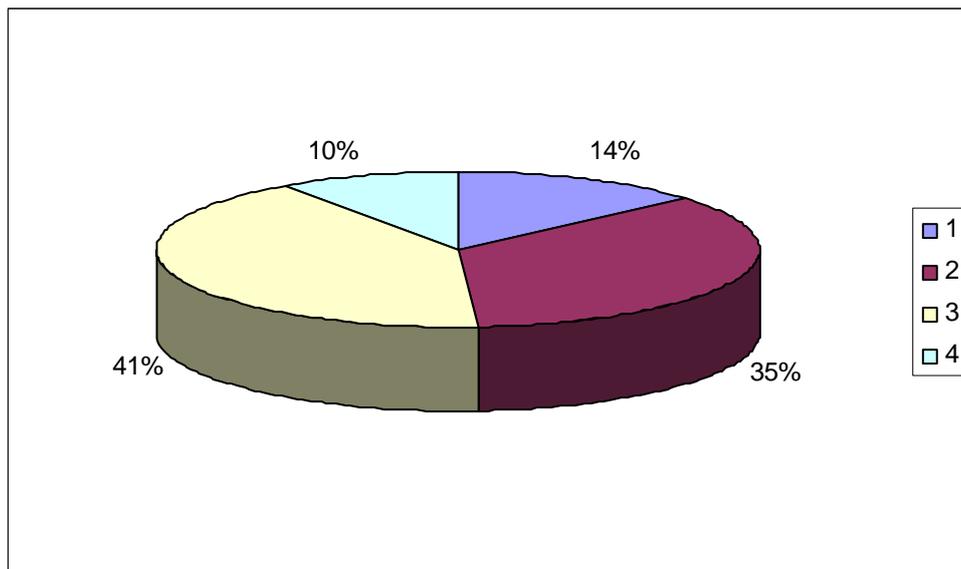
Resultados finales

Problemas de autoestima presentados en los alumnos de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa José María Velaz, a través del test aplicado.

La forma de calificar este test es con una puntuación que va desde el 1 al 4.

1. Si el alumno tiene calificación mayor a 1 su diagnóstico es nivel algo bajo de autoestima y poca valoración de si mismo.
2. Si el alumno tiene calificación mayor a 2 su diagnóstico es nivel de autoestima suficiente pero a menudo, ésta falla o abandona.
3. Si el alumno tiene calificación mayor a 3 su diagnóstico es nivel de autoestima bueno.
4. Si el alumno tiene calificación mayor a 4 su diagnóstico es nivel alto de autoestima y mucha confianza y seguridad de si mismo.

Puntajes	Nº de Respuestas
7	1
18	2
21	3
5	4
Total	51



El 14% de los alumnos encuestados obtuvieron un puntaje de 1, el 35% obtuvieron un puntaje de 2, el 41% obtuvieron un puntaje de 3 y el 10% obtuvieron el puntaje de 4

Conclusión general del test:

Los problemas de autoestima de mayor incidencia en los alumnos son: puntaje de 2 con un diagnostico de nivel de autoestima suficiente pero a menudo con descensos, con un porcentaje de 35% de alumnos. El puntaje mas alto es de 3 con un diagnostico de nivel de autoestima bueno, con un porcentaje de 41%. Estos datos ayudaron a evidenciar posibles problemas de autoestima en los alumnos.

2.2.3 Encuesta:

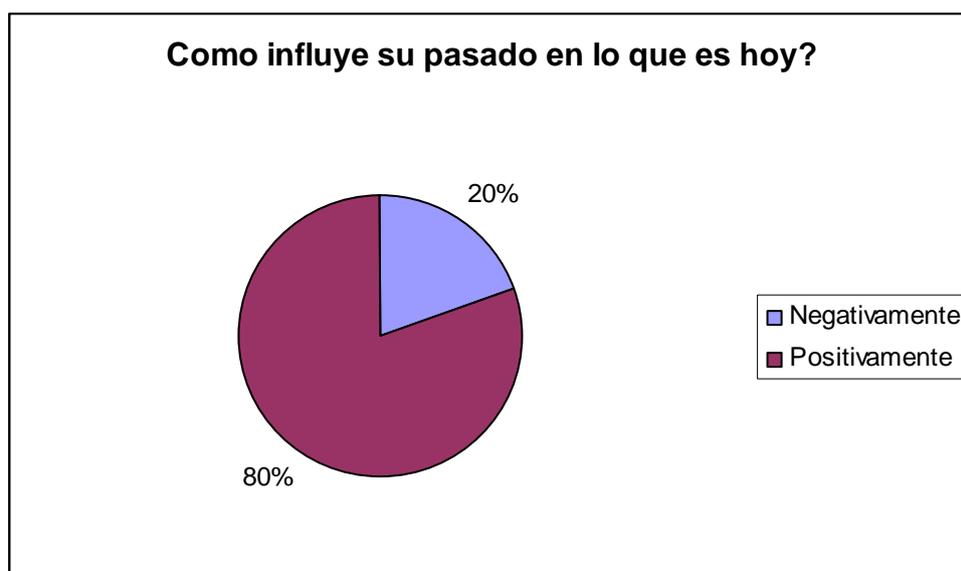
El objetivo de esta encuesta es detectar rasgos de personalidad que se localizan en niveles más ocultos de la conciencia y también aquellos en los que están manifiestos en los alumnos.

Para lo cual se aplicó a la totalidad de alumnos de los niveles primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “José María Velaz”.

La encuesta mencionada se halla en el Anexo 1

PREGUNTA 1: *Como influye su pasado en lo que es hoy?*

Opciones	Nº de Respuestas
Negativamente	10
Positivamente	41
Total	51



De los 51 alumnos encuestados el 80% contestó que su pasado influye positivamente en su vida actual y el 20% contesta que su pasado influye negativamente en su vida de hoy.

PREGUNTA 2: *Cuáles son las cualidades positivas en términos personales que justifican su forma de ser o actuar?*

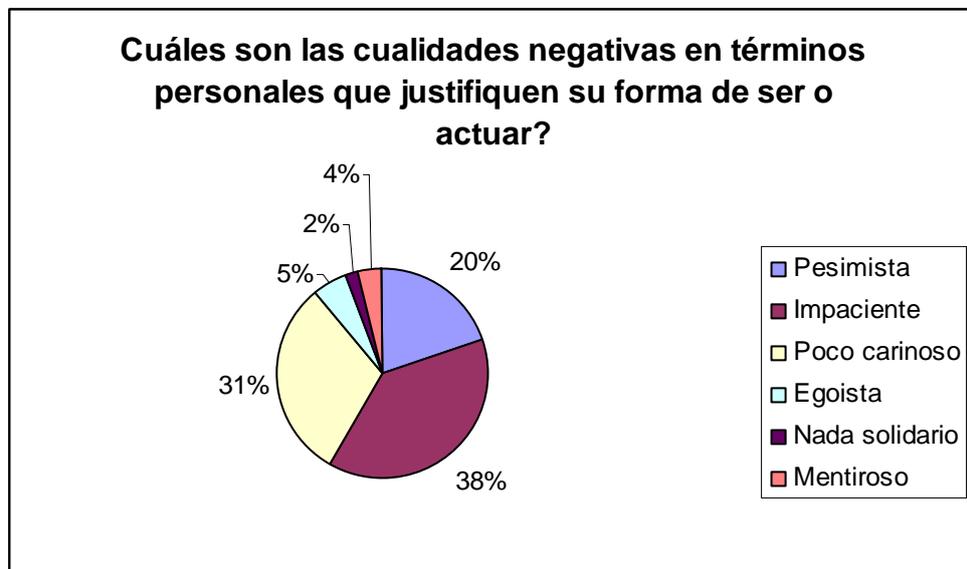
Opciones	Nº de Respuestas
Optimista	25
Paciente	32
Cariñoso	22
Generoso	24
Solidario	27
Sincero	29
Total	51



De los 51 alumnos, el 16% de los entrevistados nos dice que es optimista, el 20% es paciente, el 14 % dice ser cariñoso, el 15% es generoso, el 17% es solidario y el 18% es sincero.

PREGUNTA 3: *Cuáles son las cualidades negativas en términos personales que justifican su forma de ser o actuar?*

Puntajes	Nº de Respuestas
Pesimista	11
Impaciente	21
Poco cariñoso	17
Egoísta	3
Nada solidario	1
Mentiroso	2
Total	51



De los 51 alumnos, el 20% de los entrevistados nos dice que es pesimista, el 38% es impaciente, el 31 % dice ser poco cariñoso, el 5% es egoísta, el 2% es nada solidario y el 4% es mentiroso.

PREGUNTA 4: *Cree que puede cambiar estas cualidades negativas?*

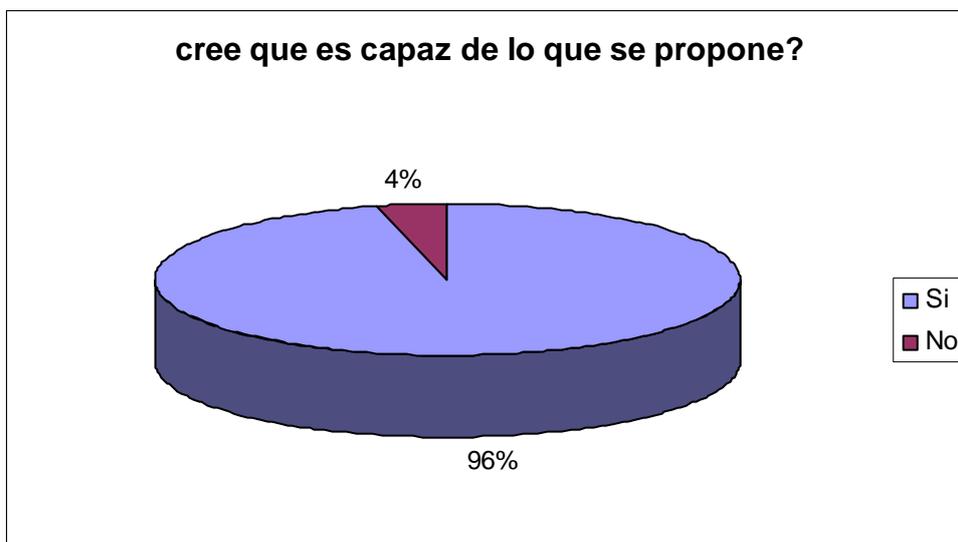
Puntajes	Nº de Respuestas
Si	45
No	6
Total	51



De los 51 alumnos, el 88% de los encuestados manifiesta si poder cambiar las cualidades negativas de diferentes formas como... y el 12% dice no poder cambiar las cualidades negativas.

PREGUNTA 5: *Cree que es capaz de lo que se propone?*

Puntajes	Nº de Respuestas
Si	49
No	2
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, el 96% responde que si es capaz de lo que se propone y el 4% indica que no es capaz de lo que se propone.

PREGUNTA 6: Necesita usted consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en su voz interior?

Puntajes	Nº de Respuestas
Siempre	4
Algunas veces	27
Pocas veces	16
Nunca	4
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, el 8% manifiesta siempre consultar sus decisiones con otros, el 53% algunas veces, el 31% pocas veces y el 8% nunca.

PREGUNTA 7: *Cómo es su relación con sus compañeros de clases o de trabajo?*

Puntajes	Nº de Respuestas
Muy buena	34
Buena	15
Regular	2
Mala	0
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, comunica tener una Muy buena relación de clase o trabajo el equivalente al 67%, una Buena relación el equivalente al 29%, una Regular relación el 4% y una Mala relación el equivalente al 0%.

PREGUNTA 8: *Cómo es la relación en su hogar?*

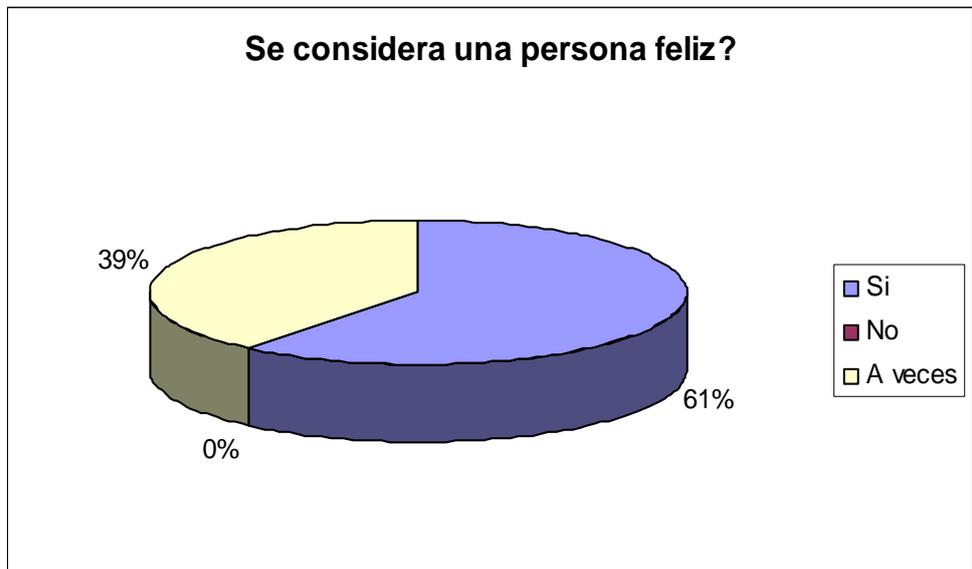
Puntajes	Nº de Respuestas
Muy buena	25
Buena	24
Regular	2
Mala	0
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, el 49% informa tener una Muy buena relación en su hogar, el 47% comunica tener Buena relación, el 4% dice tener una Regular relación y el 0% manifiesta tener una Mala relación

PREGUNTA 9: *Se considera una persona feliz?*

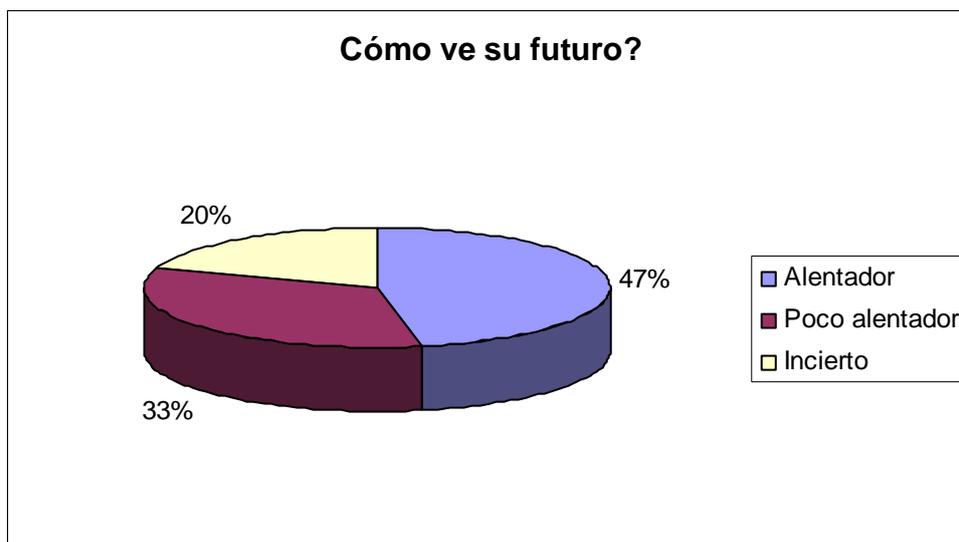
Puntajes	Nº de Respuestas
Si	31
No	0
A veces	20
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, el 61% contesta que se considera una persona feliz, el 39% a veces y el 0% no.

PREGUNTA 10: *Cómo ve su futuro?*

Opciones	Nº de Respuestas
Alentador	24
Poco alentador	17
Incierto	10
Total	51



De los 51 alumnos encuestados, el 47% manifiesta ver su futuro Alentador, el 33% Poco alentador y el 20% manifiesta ver su futuro incierto.

Conclusión general de la encuesta:

- Mediante la aplicación de la encuesta pudimos complementar la información necesaria para ver problemas emocionales en los alumnos, a pesar de que los porcentajes estadísticos no revelaron mayores dificultades pero en general se pudo integrar estos datos a los que anteriormente realizamos.
- En cada pregunta de la encuesta los alumnos expresan diferentes sentimientos con respecto a situaciones que influyen en su autoestima, por ejemplo el porcentaje mas alto de estudiantes esta positivo con respecto a su futuro y así mismo un alto porcentaje de alumnos manifiesta que su pasado no interfiere en la actualidad.
- De la misma manera los datos obtenidos con las metas y anhelos que tienen sobre su futuro demuestran un interés de superación, no obstante estos datos concuerdan con la entrevista individual en que existen gran cantidad de problemas socioeconómicos que frenan los anhelos de superación en los alumnos y de esta manera se evidencia sentimientos de incapacidad que llevan a mantener una autoestima negativa.

2.3 CONCLUSIONES

- Una vez terminada la investigación de campo de nuestra tesis concluimos que en los niveles correspondientes a los cuartos y quintos sextos años de Bachillerato de la Unidad Educativa “José María Vélaz” se han revelado que un total de 14% tiene problemas de autoestima muy bajo, el 35% tiene algunas dificultades de autoestima pero no muy profundo, el 41% tienen una autoestima estable y el 10 % tienen una autoestima alto; estos datos fueron probados mediante el test de autoestima aplicado a los alumnos.

- Como datos relevantes de los principales problemas que pueden ser un factor causante de la autoestima baja, los cuales pudimos comprobar mediante la aplicación de las fichas psicopedagógicas en los estudiantes, son dificultades familiares que arrastran de la infancia y la adolescencia como maltrato que corresponde a un 15% del total de los alumnos, incomprensión y falta de afecto con un 13% del total de alumnos, matrimonios precoces con un 9%, alcoholismo con un 11% del total de alumnos e inicio de actividades laborales temprana, desde los 12 y 13 años en los alumnos, que corresponden a un 26% de los alumnos.

- Para poder realizar un estudio más concreto y veraz decidimos realizar una encuesta destinada a verificar los casos de autoestima y determinar aspectos de la personalidad que revelen una baja autoestima, el mismo que con porcentajes no muy altos nos dio a conocer datos como cualidades negativas con el 20% pesimismo, el 38% impaciencia, el 31 % falta de afecto, el 5% egoísmo, el 2% falta de solidaridad y el 4% mentir. Así también falta de confianza en tomar desiciones, con un 53% los alumnos piden opiniones repetidas para tomar desiciones. El 39% a de los alumnos no se consideran personas felices y el 33% de los encuestados ve su futuro poco alentador.

- Hemos podido comprobar que uno de los principales problemas para que los alumnos mantengan una autoestima pobre no es la voluntad de superación sino los problemas sociales, económicos, culturales en los que ellos se encuentran y que no les permite ampliar sus perspectivas de vida.

CAPITULO III

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN A ALUMNAS DEL BACHILLERATO CON BAJA AUTOESTIMA



“Todo lo que la mente puede concebir y creer, la mente puede alcanzar”

Napoleón Hill

3.1 INTRODUCCION

En el presente capítulo se mostrarán los principales problemas o características encontradas en los alumnos que tienen dificultades en su autoestima, para los que se han propuesto la elaboración de un programa de autoestima para brindar a los alumnos una ayuda para que logren en la vida cotidiana tener una estabilidad emocional.

El siguiente programa de autoestima se apoyará principalmente en problemas que son característicos del autoestima baja de los alumnos en el Colegio “José María Veláz” mediante la evaluación realizada, como son tendencias depresivas, ansiedad, inseguridad personal, sentimientos de inferioridad.

En este programa se incluye también una breve explicación de cada uno de estos problemas, así como pautas generales que permitan ayudar a los alumnos a entender su dificultad y por último expone actividades específicas que sean aplicadas a los estudiantes para su recuperación.

De la misma forma dentro de este programa, hemos incluido una breve explicación sobre autoestima que ayudará a los alumnos a entender mejor el concepto de autoestima.

3.2 PROGRAMA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO DIRIGIDO A LAS ALUMNAS DEL BACHILLERATO

3.2.1 AUTOESTIMA

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “auto imagen”. La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo

mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

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.

3.2.2 CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

El concepto de uno mismo va desarrollándose 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 general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se

siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

- Sobre generalización: A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto)! Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).
- Designación global: Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: !Que torpe (soy)!.
- Pensamiento polarizado: Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- Auto acusación: Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa !Tendría que haberme dado cuenta!.
- Personalización: Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. !Tiene mala cara, qué le habré hecho!.
- Lectura del pensamiento: supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

- Falacias de control: Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- Razonamiento emocional: Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.

3.3.3 FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:

1. Convierte lo negativo en positivo
2. No generalizar

Pensamientos negativos

"No hables"

"¡No puedo hacer nada!"

"No esperes demasiado"

"No soy suficientemente bueno"

Pensamientos alternativos

"Tengo cosas importantes que decir"

"Tengo éxito cuando me lo propongo"

"Haré realidad mis sueños"

"¡Soy bueno!"

3. Centrarnos en lo positivo

Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos “desastrosos”.

4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos

En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.

5. No compararse

Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.

6. Confiar en nosotros mismos

Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

7. Aceptarnos a nosotros mismos

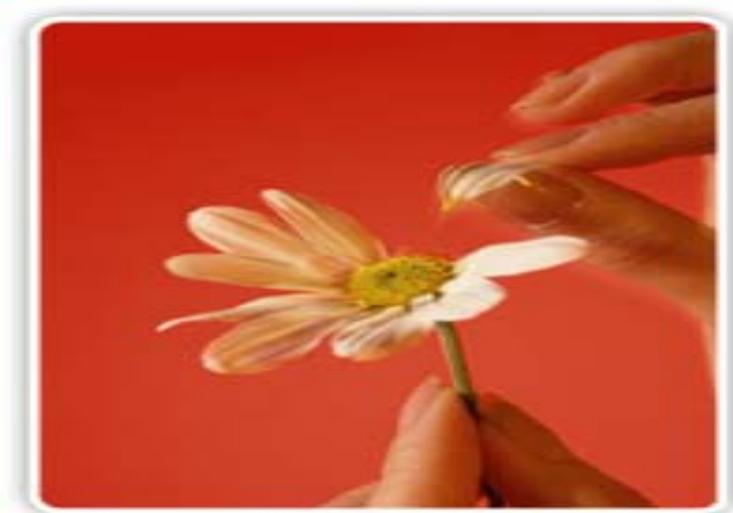
Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.

8. Esforzarnos para mejorar

Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que

nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

3.3 TALLERES Y DIRIGIDOS A LOS AUMNOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA



3.3.1 OBJETIVOS:

GENERAL

Mejorar la autoestima en los alumnos del bachillerato de la Unidad Educativa José María Veláz.

ESPECIFICOS

- Reconocer la importancia de una autoestima positiva en el desarrollo personal.
- Fomentar la valoración personal y grupal.
- Trabajar conceptos y técnicas que refuercen la autoestima y los comportamientos asertivos.
- Reforzar las cualidades y capacidades personales.

- Mejorar la confianza y seguridad en ellas como base para fomentar su participación en todos los ámbitos

3.3.2 MOTIVACIÓN

Mediante estos talleres y pretendemos concienciar a los alumnos que la autoestima no es solo conocerse a si mismo, sino ser capaz de manejar nuestras múltiples habilidades sin temor de nada ni nadie, ser capaces de vencer diversos obstáculos que se puedan presentar en el inicio, mitad o final del camino, sobre todo; aprender a tener seguridad, confianza en nosotros y saber que inteligente no es aquella persona que busca mecanismos para huir de los problemas si no aquella persona que busca alternativas para solucionar dificultades e inquietudes de manera sabia, sagaz e inteligente, para demostrarnos que somos capaces de manejanos satisfactoriamente en diferentes ámbitos o situaciones que nos encontremos; Pensar que en la vida así como hay obstáculos que nos quieren impedir logros de nuestros objetivos y metas, hay incentivos que nos estimulan a seguir luchando por el sueño que anhelamos y que con nuestro esfuerzo y lucha constante se puede hacer realidad.

3.3.3 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

METODOLOGÍA

Se trata de un programa dirigido a un grupo de 51 alumnos comprendida en edades de entre 15 y 50 años. El programa incluye 7 talleres (9 semanas), de 90 minutos de duración que se llevarán a cabo en la Unidad Educativa José María Velaz. El programa comienza en el mes de enero y finaliza en el mes de marzo. Los talleres se llevaran a cabo cada semana en horario semi-presencial.

Para desarrollar el programa nos hemos centrado en la corriente humanista, el tipo de aprendizaje es experiencial y relacional, destacando las siguientes estrategias: Escuchar, aceptar, dialogar, relacionarse, fomentando el trabajo interpersonal y de catarsis.

A continuación explicaremos cada una de ellas:

Taller 1.

Consta de dos sesiones: en la primera se hará una presentación general en el que se incluirá una explicación de los conceptos de autoestima y se explicara como se desarrollara el programa. En la segunda sesión se realizará una actividad.

Taller 2.

Se trabajará cuatro sesiones con actividades que sirven para ayudar a personas que presentan rasgos depresivos, estas actividades se realizaran en diferentes días.

Taller 3.

Se hará cuatro sesiones con actividades para personas ansiosas.

Taller 4.

Se realizara tres sesiones con dinámicas para personas con tendencias agresivas.

Taller 5.

Realizaremos dos sesiones con actividades para personas que presentan rasgos de inseguridad personal.

Taller 6.

Haremos dos sesiones con actividades para personas con problemas de socialización

Taller 7.

La emplearemos como despedida y cierre: (evaluación y acto social).

3.3.4. RECURSOS

- Recursos humanos

- Estudiantes que realizan la tesis

- Estudiantes de Bachillerato del Colegio semi presencial “José Maria Velaz” Fiscal Mixto de horario matutino.

- Personal docente.

- Recursos materiales

- Hojas

- Espacios físicos amplios (aula).

- Lápices, marcadores o esferos.

- Cuentos y lecturas reflexivas.

- Audiovisuales.

- CD y grabadora.

- Papelógrafos

TALLER N° 1: Presentación del programa de intervención en autoestima



SESION N° 1:

Duración: 30 minutos

Objetivo: Presentación del programa y explicación de contenidos.

- Presentación del programa: Junto con las personas que llevarán a cabo la dinámica del grupo.
- Exposición oral de los contenidos teóricos esenciales: se expondrán conceptos sobre autoestima.

SESION N° 2: ¿Quiénes somos?

Duración: 20 minutos

Objetivo: Describir las características personales

Material: Lista de quienes somos

Constituye una manera sencilla de averiguar quién es quién. En esta actividad se trabaja la apreciación del proceso de evaluación, ya que los estudiantes contestan a preguntas relativas sobre sí mismos.

Se lee al grupo la lista. Ante cada afirmación, los alumnos levantan la mano si ese es su caso. Cada vez que alguna persona levante la mano se profundiza en su respuesta.

Lista de quienes somos:

- Me gustan los bombones
- Me gusta ver la televisión hasta tarde
- He viajado en avión
- Tengo animales domésticos
- Me gusta la fruta
- Soy madre
- Soy tía
- Vivo con mis padres
- Me gustan los deportes
- Soy ágil
- A veces tengo pesadillas
- He soñado que volaba
- Me gusta el verano
- Me gusta el invierno
- Me gusta la lluvia
- Sé cocinar
- He ganado algún concurso
- Me ha tocado alguna vez un sorteo
- Me han operado de algo
- Estoy trabajando

- Estoy en paro
- Me gustan los animales
- Me gusta el fútbol
- Me gusta el dulce
- Me gusta coser
- Me gusta mi nombre
- Me gusta la música
- Soy socia de algún club
- Me gustan los ordenadores

TALLER N° 2 : Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas que presentan rasgos depresivos como consecuencia de una baja autoestima



La baja autoestima produce iniciativa inestable, desánimo y pensamientos negativos de auto - desprecio. La persona inestable emocionalmente presenta un rendimiento bajo; se rehúsa a todo esfuerzo, tanto físico como intelectual; sus intereses son reducidos y sus contactos sociales escasos, pues prefiere estar solo y en la mayoría de ocasiones se niega a mezclarse en actividades sociales.

La causa principal de la baja autoestima en las personas es el sentimiento de no sentirse querido; hay razones por las que las personas pueden suponer que no es deseado, ya que puede llegar a pensar que no encaja en la familia como tal o que simplemente no cumple con las expectativas que tienen de ellos.

¿Cómo ayudar a las personas con baja autoestima?

La base para una intervención eficaz para las personas con este problema es el amor y la aceptación como reacción inicial de las personas que estamos a su alrededor. Un educador bondadoso, unos padres, esposos, hermanos vecinos familiares y parientes comprensivos, es de mucha ayuda para la personas deprimidas, ya que estas personas lo que necesita no son consejos sino comprensión.

SESION N° 1: “Yo, soy muy importante”.

Duración: 35 minutos

Objetivo.- Identificar pensamientos negativos y transformarlos en alternativas positivas.

Dinámica.- Leer el cuento en voz alta y realizar las actividades.

Cuento.- “Nadie me quiere”

“NADIE ME QUIERE”

Gusi se sentía muy solo y desgraciado. Era uno de los bichitos más pequeños del bosque.

¿Quién iba a fijarse en él? Nadie.

¿Quién podía quererlo? Nadie.

¿Quién iba a querer jugar con él? Nadie.

Gusi se acercó al jabalí y lo contempló con admiración. ¡Qué grande era! ¡Y qué colmillos tan afilados tenía! A él también le hubiera gustado ser así, tendría muchos amigos. Gusi corrió a su casita y se refugió entre las patitas de su mamá.

-Mami, mami, ¿por qué no soy como Jabato?

-¿Para que quieres ser como Jabato? – le respondió mamá-. Si eres un precioso gusanito que por las noches sirve de linterna.

Gusi se fue a jugar un poco más tranquilo. Pero en cuanto vio pasar un ciervo, volvió a sentirse el bichito más inferior del bosque. ¡Qué cornamenta tan bonita tenía! ¡Y qué patas tan largas y elegantes! A él también le hubiera gustado ser así, tendría muchos amigos.

Gusi corrió a su casita y se refugió entre las patitas de su mamá.

-Mami, mami, ¿por qué no soy como Cervito?

-¿Para qué quieres ser como Cervito? –Le respondió mamá-. Si eres del color de la hierba, del color de las hojas, del color del musgo.

Gusi se fue a jugar un poco más tranquilo. Pero en cuanto vio pasar una ardilla, volvió a sentirse el más inferior del bosque. ¡Qué ágil era trepando por los árboles! ¡Y qué cola tan preciosa tenía! A él también le hubiera gustado ser así, tendría muchos amigos.

Gusi corrió a su casita y se refugió entre las patitas de mamá.

-Mami, mami, ¿por qué no soy como Ardillita?

-¿Para qué quieres ser como Ardillita? –Le respondió mamá-. Si tienes un montón de patitas y puedes reptar por todas partes.

Gusi se fue a jugar un poco más tranquilo. Pero en cuanto vio pasar un zorro, volvió a sentirse el bichito más inferior del bosque. ¡Qué astuto era! ¡Y qué pelaje tan maravillo tenía! A él también le hubiera gustado ser así, tendría muchos amigos.

Gusi corrió a su casita y se refugió entre las patitas de mamá.

-Mami, mami, ¿por qué no soy como Zorrete?

-¿Para qué quieres ser como Zorrete? –Le respondió mamá-. Si tienes una piel tan suavcita como el terciopelo.

Gusi se fue a jugar un poco más tranquilo. Pero en cuanto vio pasar un águila, volvió a sentirse el bichito más inferior del bosque. ¡Qué majestuosa! ¡Y qué alto volaba! A él también le hubiera gustado ser así, tendría muchos amigos.

-Mami, mami, ¿por qué no soy como Aguilucho?

-¿Para qué quieres ser como Aguilucho? –Le respondió mamá-. Si tú puedes hacer un capullo de seda y transformarte en mariposa.

Gusi se fue a jugar un poco más tranquilo. Anduvo y anduvo, pero no vio a ningún otro animal.

Seguramente estarían todos divirtiéndose y se habrían olvidado de él, por ser tan pequeño e inferior. Iba tan metido dentro de sus negros pensamientos, que ni cuenta se dio que en el remanso del lobo había montones de animales escondidos. Por eso, se llevó un susto tremendo cuando gritaron todos a una:

-¡FELICIDADES GUSI!

Gusi tardó unos momentos en comprender qué ocurría. Sólo unos momentos, porque enseguida le rodearon todos los animales para darle sus regalos de cumpleaños. Gusi estaba tan emocionado... ¡Le habían preparado una fiesta sorpresa! A él, el bichito más pequeño e inferior del bosque. Pero lo mejor fue cuando, antes de apagar las velas, sus amigos le cantaron:

-Es un bichito excelente, es un bichito excelente, es un bichito excelente. Y siempre lo será.

Entonces Gusi se sintió el bichito mejor y más querido del bosque.

Actividades sobre el cuento para trabajar con las alumnas/nos:

a) Expresión oral:

- ¿Por qué se sentía Gusi muy solo e inferior?
- ¿Por qué quería ser como el resto de los animales?
- Enumerar los animales que van apareciendo en el cuento.
- Enumerar que aspectos positivos tiene Gusi.

b) Representación del cuento:

- Dramatizar el cuento asignando personajes para cada uno de los animales; el profesor hará de narrador y los alumnos representarán los diálogos.

SESION Nº 2: “Me pongo gafas de colores”.

Duración: 35 minutos

Objetivo.- Tomar en cuenta cómo valoramos lo que pasa según cómo estemos por dentro o según sea nuestro estado de ánimo.

Material.- Gafas oscuras y gafas claras, papel rosa transparente.

Dinámica.- Nos sentamos en círculo y pedimos a los alumnos que se pongan unas gafas oscuras que tendremos ya preparadas, fabricadas en la clase o traídas de casa. De uno en uno se van poniendo las gafas y les pedimos que nos digan cómo se sienten y cómo ven las cosas cuando llevan puestas y están mirando a los demás.

A continuación se pide a los alumnos que se vayan poniendo unas gafas con cristales rosados, o unas gafas de cristales normales a las que se ha pegado un

papel rosa. Les pedimos que nos digan cómo se sienten, cómo ven las cosas que les rodean y a los demás.

Luego se comenta cuál ha sido el objetivo del juego: si estamos tristes, enfadados o somos muy pesimistas, es como si todo lo viéramos de color negro o muy oscuro. Si estamos contentos, tenemos pensamientos positivos y somos optimistas, todo lo vemos más claro o incluso de color de rosa. Todo lo que nos ocurre por dentro nos influye en cómo vemos las cosas que están fuera.

Reflexión.- Pensar positivamente hace sentir mejor a las personas. El futuro depende a veces más de los mecanismos mentales que apliquemos a las situaciones que de la buena o mala suerte que tengamos con los acontecimientos.

SESION Nº 3: "María Teresa".

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Eliminar pensamientos depresivos como: "no valgo para nada", "nadie me quiere", "nadie me valora", "nadie se fija en mí", etc.

Dinámica: Leer al grupo la siguiente historia:

María Teresa piensa que su familia y sus compañeros no la valoran, ni la tienen en cuenta. Por eso, está siempre de malas y a la defensiva. Cualquier cosa que digan o hagan los demás lo interpreta mal. Naturalmente, esto le trae muchos problemas; cuando tiene que relacionarse con su familia y con sus compañeros pasa muy malos ratos.

Aquí hay una lista de pensamientos que suelen pasar por la cabeza de María Teresa ¿Tienes tú ideas parecidas?

Contesta poniendo una X donde corresponda.

Pasa por mi cabeza...	Casi siempre.	Algunas veces.	Casi nunca.
Todos se meten conmigo			
Los demás me ignoran			
Se ríen de mí			
Paso todo el tiempo triste.			
A nadie le importo			
Pienso que no me quieren			
No quiero salir con nadie			
Salen conmigo por interés			
Me tienen envidia			

Reflexión.- Si estas ideas u otras parecidas “casi siempre” están dando vueltas en tu cabeza, tienes que hacer algo o contárselo a una persona de confianza que pueda ayudarte a echar fuera esos pensamientos. Pero si eso no te pasa nunca o sólo raras veces, entonces no hay por qué preocuparse, de seguro es solo algo pasajero.

SESION Nº 4: “Sonreír hace bien”

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Utilizar la sonrisa como conducta verbal positiva para mejorar el estado de ánimo.

Material.- Globos.

Dinámica: Todos los alumnos tendrán un globo en la mano y lo hincharán, menos uno, que será el que salga al centro. El que esté en el centro tendrá que pedir a alumnos su globo sonriendo y mirándole a los ojos. Su compañero se lo dará si ha cumplido dichas condiciones; si no, tendrá que ir de nuevo a pedírselo a otro alumno. El que da su globo tendrá entonces que buscar a otro alumno y pedir el suyo.

El juego acabará cuando a todos los estudiantes se les haya pedido su globo. El facilitador tendrá uno para que todos al final tengan el suyo.

Se trata de hacerles caer en cuenta de que con el acompañamiento de una sonrisa se consiguen muchas veces más cosas, que sonreír no cuesta nada y que a todos nos gusta la sonrisa de los demás.

Reflexión.- La sonrisa es un sorprendente y rápido antídoto para las personas que tienen tendencias a deprimirse, la risa tiene efectos relajantes es el equivalente a respirar profundamente, por lo tanto, mejora el estado anímico.

TALLER N° 3: Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas ansiosas como consecuencia de una baja autoestima



SESION N° 1: “Los nervios no ayudan”.

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Reflexionar sobre situaciones que producen ansiedad

Dinámica.- Analizar en grupo la siguiente situación:

Muchos alumnos se ponen ansiosos cuando tienen que hacer exámenes, leer delante de todos o salir a la pizarra, se llenan de nervios y hacen las cosas mal, todo se les olvida, como si se hubiesen vuelto torpes de repente, lo pasan mal.

No es bueno ponerse nervioso, porque todo sale peor y se pierde la confianza en uno mismo. Es mejor hacer frente a la situación y decirse a sí mismo: “Lo haré lo mejor que pueda y lo demás no me importa. Si me equivoco y se ríen, no debe preocuparme”.

Contesta lo siguiente:
¿En qué momentos te sientes más ansioso/a en clase?
¿Por qué unas personas se ponen más nerviosas que otras?
Muchas personas usan algún truco para controlar los nervios. ¿Utilizas tú alguno?
¿Te has puesto alguna vez muy nervioso/a en clase y lo pasaste tan mal que prefieres no recordarlo?

Reflexión.- Los nervios no te dejan ver, ni pensar, ni recordar, por eso, cuando te sientas inseguro y ansioso debes respirar hondo, relajarte, pensar y decirte cosas como: “No va a pasar nada”, “Si me equivoco, no importa”, “Si otros lo hacen, también yo puedo”...

SESION N° 2: “Relájate”.

Duración: 40 minutos

Objetivo.- Relajarse a través del tono muscular.

Dinámica.- El educador realizará esta actividad siempre que los alumnos controlen su esquema corporal para poder entender las instrucciones. Para ello, trabajará con los alumnos en grupo y con los ojos cerrados, recordando dónde tenemos el cuello, los hombros, los brazos, las piernas, etc. El educador pedirá a los alumnos que muevan cada parte del cuerpo a medida que los va nombrando. A continuación, con voz pausada y en tono suave, comenzará las instrucciones para la relajación:

Hacer acostar a los estudiantes en el suelo boca arriba, con la espalda en contacto con la superficie del suelo, pecho arriba y hombros separados, brazos un poco despegados del cuerpo y piernas estiradas. Una vez en esta posición, se le pide a los alumnos que estiren el cuello, los brazos y las piernas, mantener en esta posición por unos cuatro segundos, luego aflojar lentamente.

Desde esta misma posición, los alumnos irán estirando y aflojando cada una de las partes del cuerpo que el educador vaya nombrando: el cuello (estirar durante cuatro segundos y aflojar), un brazo, el otro, una pierna, la otra, etc.

Reflexión.- La alternancia entre tensión y relajación, es una condición para el crecimiento, el desarrollo, la salud y el rendimiento. La práctica habitual de la relajación ayudará a los alumnos a disminuir su ansiedad, a concentrarse mejor y les dispondrá a prender cosas nuevas.

SESION Nº 3: "El baúl de herramientas".

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Afrontar situaciones tensas con tranquilidad.

Dinámica.- Analizar en grupo la siguiente situación:

Tengo un amigo que se preocupa mucho por las cosas que tiene que hacer. Siempre piensa que le van a salir mal. El otro día su padre le mandó llevar un baúl de herramientas al vecino, al encargársela, se le cayó y con el golpe se estropeó

una baldosa del suelo; mi amigo se quedó tan preocupado que, cuando estaba en su casa pensando en lo sucedido, no hacía más que decirse a sí mismo: “¡Soy un inútil! ¡Todo me sale mal! ¡Siempre me tiene que pasar a mí! ¡Tengo mucho miedo!” Y otras cosas por el estilo.

Cuando me contó, todavía seguía ansioso y muy preocupado. Yo le dije que no tenía tanta importancia, que todas las personas cometen errores y no pasa nada.

Contesta lo siguiente:
¿Sueles tener miedo/nervios a hacer las cosas mal, como el joven de la historia?
¿Con qué cosas o en qué momentos te pasa?
Mucha gente se habla y de dice cosas a sí misma. ¿Te pasa a ti lo mismo?
¿Qué te dices con más frecuencia, cosas positivas o negativas?
Escribe algunas frases que acostumbras a decirte.

Reflexión: "No te abrumes por tus errores y fallos, ni seas excesivamente duro y exigente contigo".

SESION N° 4: "Hay miedos y miedos".

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Reconocer nuestros temores.

Dinámica.- Analizar en grupo la siguiente situación:

Pedrito es un niño pequeño y le da mucho miedo la oscuridad de la noche. Tú ya no eres un niño pequeño, ni tendrás miedo por las noches, pero existen otros miedos.

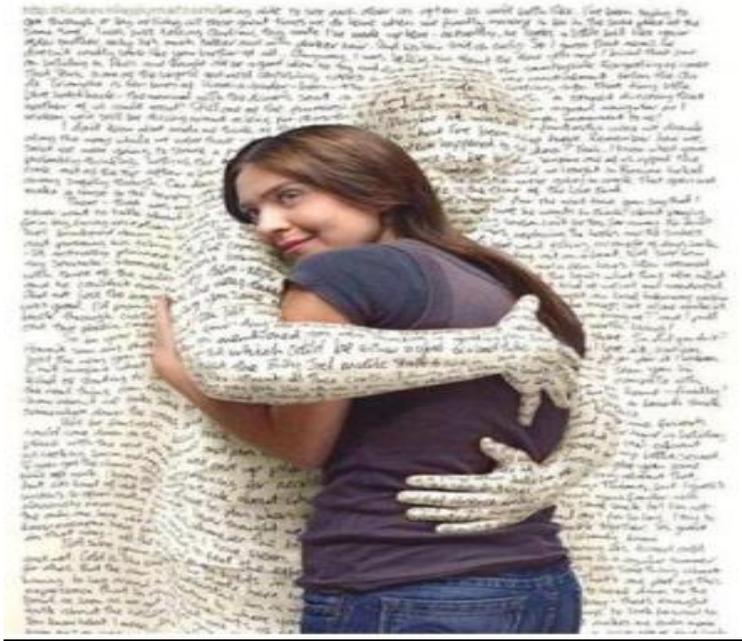
Por ejemplo, miedo a que las cosas del colegio vayan mal, a quedarse sin amigos y a no saber defenderse cuando se presente algún problema.

Los miedos son normales, todas las personas pueden sentir miedo alguna vez ante las dificultades y problemas o ante lo desconocido. No es malo tener miedo, lo malo es asustarse y no luchar contra ellos hasta superarlos, es bueno que conozcamos qué personas, situaciones y cosas nos dan miedo, para así poder buscar soluciones.

Contesta lo siguiente:
¿Alguna persona, lugar o situación te produce ansiedad/nervios?
¿Te sientes capaz de superar los miedos solo y sin ayuda?
Cuenta algún caso en el que venciste miedos que te preocupaban.
Muchos tienen miedos, pero no lo dicen, se los guardan para dentro o disimulan y aparentan lo contrario, les da vergüenza reconocerlo. Si tuvieses algún amigo así. ¿Qué le dirías?

Reflexión: “No es lo mismo tener miedos que ser miedoso, lo primero no importa, lo segundo sí”.

TALLER N° 4: Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas agresivas como consecuencia de una baja autoestima



SESION N° 1: “Parar y pensar”.

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Aprender a controlar nuestras emociones.

Dinámica.- Analizar las siguientes situaciones:

Contesta lo siguiente:

¿Qué harías en estos dos casos?:

- Imagina que algunos compañeros están jugando y corriendo dentro de la clase, uno de ellos, que precisamente te cae bastante mal, te da un codazo y te echa a perder un trabajo, que estabas terminando y que te ha costado mucho hacer. Te dan ganas de volverte contra él y.... ¿Qué harías para controlarte?
- Un día tienes muchos deberes que hacer, pero alguien de tu familia está viendo en la televisión tu programa favorito. ¿Serías capaz de aguantarte y quedarte sin verlo? ¿Qué harías para olvidarte del programa?

A todos nos pasa que hay cosas, lugares y personas que nos hacen perder el control. ¿Qué cosas, situaciones o personas te hacen perder con más frecuencia el control y el dominio de ti mismo?

Cuenta alguna experiencia en la que probaste que eres capaz de controlarte y hacer lo correcto.

Reflexión: “Si estás enfadado, PARA Y PIENSA, antes de actuar”

SESION N° 2: “Saber controlarse”.

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Adquirir autocontrol.

Dinámica.- Analizar junto al alumno lo siguiente:

A tú edad ya sabes por propia experiencia que no se puede hacer ni tener todo lo que uno desea, cuando los niños son muy pequeños creen que todo se puede conseguir y si no se lo dan lloran, patalean y se enfadan. Pero las cosas no son así, a medida que nos vamos haciendo mayores aprendemos que hay que renunciar a muchas cosas, dominarse y aguantarse muchas veces y callar muchas más. Ni se puede tener todo lo que uno quiere, ni hacer todo lo que a uno le apetece, ni se puede decir todo lo que a uno se le ocurre.

Cuenta tres experiencias o situaciones en las que has tenido que controlar tus deseos de hacer, tener cosas o decir algo.

Primera experiencia:

Segunda experiencia:

Tercera experiencia:

SESION N° 3: “¿Cómo reaccionas cuando...?”

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Permitir conocer las diversas reacciones del estudiante en distintos momentos.

Dinámica.- Elige en cada caso la respuesta que indique mejor lo que te suele ocurrir a ti, si nunca te ha pasado algo parecido, imagina cómo reaccionarías si te pasase.

Cuando las cosas te salen mal:	Me enfado.	Me da igual, otra vez será.	Me preocupo por mejorar.	Pienso que soy inútil.
Cuando tienes un problema o dificultad:	Espero a que se pase con el tiempo.	Me enfrento a él, hasta solucionarlo.	Lo dejo, no quiero líos.	Espero que me ayuden.
Cuando tienes mucha ilusión por algo y no lo consigues:	Me aguanto, qué se va hacer.	Ya no quiero saber nada de ello.	Me apena y entristece.	Me propongo intentarlo de nuevo.
Cuando juegas y pierdes:	Acepto el resultado.	Me da mucha rabia.	No me importa perder.	Me propongo ganar la próxima vez.
Cuando te corrigen sin tener culpa:	Me quejo y protesto enfadado.	Me callo y me aguanto.	Digo que yo no he sido.	Intento aclarar las cosas.
Cuando los mayores prometen algo y no lo cumplen:	Me siento estafado.	Se lo digo y exijo que cumplan.	Desconfío de ellos para otra vez.	Me callo por miedo, aunque este rabioso.

TALLER N° 5: Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con inseguridad personal como consecuencia de una baja autoestima

La inseguridad personal



Sentimientos de inseguridad e inestabilidad

La inseguridad es aquella forma de miedo caracterizada por una situación indefinida de sentimientos de angustia, ansiedad y aprensión. La diferencia en relación al miedo está en que la inseguridad es un sentimiento más general mientras que el miedo, aunque pueda experimentarse con gran intensidad, es más específico y concreto.

¿Cómo ayudar a personas inseguras?

Las personas debemos tomar conciencia y tratar de evitar la utilización de castigos tanto físicos como verbales e intentar crear una atmósfera saludable mediante la comprensión de la situación en la cual, la persona está inmersa. Al mismo tiempo, debemos ser tolerantes y comprensivos con aquellas personas que padecen estas dificultades permitiéndoles y favoreciéndoles que expresen libremente sus miedos y su inseguridad, esta comunicación se logrará acercándose en medida de lo posible a la vida de estas personas.

SESION N° 1: “El entierro del “no puedo”.

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que empleamos.

Material.- Papel o cartulina, lápices.

Dinámica.- Sentados en círculo, el educador comenta con los estudiantes algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Por ejemplo: “No me va a salir”, “Seguro que me sale mal”, “No puedo”.

Cada estudiante comentará alguna frase que suele decirse a sí mismo o que le dicen otros, el educador o los mismos alumnos irán escribiendo en un papel grande.

Luego, en un lugar del patio o en una salida al campo, se hace un hoyo y se entierra el papel con todas las frases.

Reflexión.- Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos. El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con uno mismo.

SESION N° 2: “¿Qué sabes hacer solo?”.

Duración: 30 minutos

Objetivo.- Permitir que el estudiante tome conciencia de su independencia, y con ello, de su madurez emocional.

Dinámica.- Analizar la siguiente situación:

Los padres de Ramón no le quitan el ojo, le controlan todo lo que hace y tiene que pedirles permiso para cosas que parecen de un bebé. Ramón se da cuenta de que los padres de otros compañeros no son así, pero no se atreve a protestar ni a desobedecer porque le caería un sermón de primera. Quisiera hacer muchas cosas solo, sin que sus padres lo agobien, pero no sabe cómo plantearles lo que le pasa.

Responde lo siguiente:
¿Qué podría hacer Ramón?
Indica algunas cosas importantes que tus padres te permiten hacer solo.
¿Qué cosas no te dejan hacer y te gustaría, porque ya te sientes capaz?

Puedes hacer tú solo alguna de estas cosas:

- Sacar un billete para viajar fuera de tu pueblo o ciudad.
- Elegir los libros de lectura que te interesan.
- Elegir la ropa que te conviene y te sienta bien.
- Tomar las medicinas que te ha mandado el médico.
- Ir al cine con los amigos.
- Ir de una parte a otra de la ciudad, cogiendo algún medio de transporte.
- Andar por el barrio donde vives con soltura.
- Preparar algunos platos de comida.
- Limpiar y ordenar tu habitación.
- Organizar alguna pequeña fiesta con los amigos y amigas.

TALLER N° 6: Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con problemas de socialización como consecuencia de una baja autoestima



Socialización: Es un proceso de influencia entre una persona y sus semejantes, que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas. Para poder adaptarse el individuo tiene que interiorizar, mediante procesos de aprendizaje, las normas y juicios de valor, comportándose de forma adecuada a las exigencias sociales.

Problemas de Socialización:

Son los comportamientos inadecuados que interfieren en el proceso de socialización del individuo y que por sus propias características no favorecen las interacciones de este con su ambiente, impidiéndole tener un desarrollo adecuado.

Son conductas como: la agresión, la autoestimulación, la autodestrucción, los berrinches y la hiperactividad.

¿Cómo ayudar a la persona con problemas de socialización?

Si la persona tiene dificultad en el contacto social, es aislado o tiene problemas en interactuar positivamente con el grupo de pares u otros, es posible ayudar primeramente haciéndole comprender que todos somos seres sociales para ellos puede poner ejemplos.

SESION N° 1: Llegar a conocernos

Duración: 30 minutos

Objetivo: describir las características personales

Material:

Se trata de una ocasión para intercambiar ideas e información y sentar las bases de una futura comunicación. Se divide al grupo por parejas y se reparten por toda la clase. Se les deja 7 minutos de tiempo para que hablen sobre sí mismas con su pareja. A continuación, individualmente, irán dando a conocer los datos que su pareja le ha transmitido, con la siguiente frase: "Mi nuevo compañero...". Al final, se puede ir preguntando sobre los datos de un compañero que no haya sido su pareja, par ver si se acuerdan.

SESION Nº 2: Soy igual, soy diferente...

Duración: 30 minutos

Se dispone al grupo en forma de herradura, situándose el facilitador en la zona abierta del semicírculo. Se pide al grupo que cojan una hoja de papel cada una y la dividan en 8 partes iguales, utilizando 4 y dejando las otras cuatro para más tarde. Los alumnos ponen una frase por papel en los cuatro primeros trozos. La frase debe comenzar de esta forma: "soy diferente, distinto, único, especial porque...". Pueden escribir cosas relacionadas con sus sentimientos, problemas... Es importante que los alumnos entiendan que esa información es anónima y que nadie les identificará a partir de lo que escriban.

Se recoge a continuación un trozo de papel de cada uno, los desordena y los lee en voz alta. Luego se indica a los alumnos que levanten la mano cuando un enunciado sea aplicable e ellas pero con la condición de que no sea el que ellos han escrito.

La mayoría de las veces la lectura de cada papel dará lugar al alzamiento de varias manos, si no se alza ninguna mano, esto significa que la información solo es válida para la persona que la escribió. En consecuencia, su autor es único o diferente de los demás y queda eliminado, pero bajo ningún concepto ha de identificarse ante el resto del grupo.

Una vez terminada la lectura, se explica a la clase que van a tener otra oportunidad de ser únicos. Pueden entregar los 4 trozos de papel restantes. Después de esto, se procede igual que antes. Todo el grupo deberá entregar los cuatro trozos de papel en cada ronda, de esta forma, habrá más oportunidades de que los alumnos se sientan únicos.

TALLER N° 7: Evaluación y cierre



SESION N° 1: Evaluación

Feedback para comentar la evaluación.

Duración: 30 minutos

Objetivo: conocer la evolución y los cambios producidos

SESION N° 2: fiesta de despedida

Se comenzará la fiesta.

Material: comida, bebida, música

3.4 CONCLUSIONES

- En el presente capítulo hemos descrito los problemas o características de las personas con dificultades en su autoestima, basándonos en los datos obtenidos con los instrumentos de evaluación utilizados en el capítulo anterior.

- La mayoría de dificultades son relacionadas a la imagen que los estudiantes tienen de sí mismo; por ello se ven claramente rasgos depresivos, inseguridad, ansiedad, etc; así como también, existen problemas de agresividad, y dificultades en las relaciones sociales.

- Como conocemos, todos estos rasgos son propios de personas que tiene autoestima baja, pero cómo ayudar a que superen estos problemas, pues bien, es justo ahí que participan los más allegados; familia, amigos, compañeros, maestros; todos ellos son personas relevantes en nuestra vida, no obstante, son los anteriormente mencionados quienes propician la baja autoestima, por ello, es indispensable brindarles apoyo, el cual no solo es el recomendarles asistir a una consulta psicológica, la cual en la mayoría de las veces, se niegan a acudir, sino que también es fundamental que el colegio se involucre, con el fin de brindar al estudiante apoyo, que es fundamental para un normal desenvolvimiento en la vida del individuo.

- Por todo lo expuesto hemos elaborado este programa, buscando beneficiar de forma directa a los alumnos.

CAPITULO IV

VALIDACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS TALLERES DE CAPACITACIÓN DIRIGIDA A LAS ALUMNAS PARA MEJORAR SU AUTOESTIMA



“Fija tus ojos hacia adelante en lo que puedes hacer, no hacia atrás en lo que no puedes cambiar”.

Tom Clancy

4.1 INTRODUCCION

En este plantel se abordó la investigación desde la perspectiva de bienestar y seguridad personal, como intervenir mediante actividades asertivas que fortalezcan y acrecienten su ego.

La muestra estuvo compuesta por los estudiantes del bachillerato, cuyos rasgos están marcados por las diferentes condiciones de vida, y se confirmó su estilo individual de forma determinada con los criterios de evaluación realizados en el capítulo dos; lo que nos permitió trabajar de forma fácil y flexible obteniendo resultados beneficiosos.

En este capítulo hemos descrito los problemas o características de las personas con baja autoestima y algunos otros indicadores tanto en el hogar como en otros ambientes, basándonos en los datos obtenidos mencionados anteriormente.

Es importante que los estudiantes con problemas de autoestima puedan mejorar estas características negativas, y es justo ahí que participan los más allegados; familia, amigos, compañeros, maestros; todos ellos son personas relevantes en nuestra vida.

Nosotros con una pequeña intervención proponemos algunas técnicas y talleres cuyo objetivo es brindar seguridad, estabilidad emocional y por ende aminorar estas falencias, que son significativos para el correcto desarrollo y formación del ser humano.

4.2 CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 10 de enero	<p>Presentar el programa, las personas que están a cargo y los principales contenidos sobre autoestima</p> <p>Describir las características personales</p>	<p>TALLER Nº 1</p> <p>Presentación del programa de intervención en autoestima</p> <p>Sesión nº 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa: esta actividad consiste en una pequeña presentación sobre el programa, donde daremos a conocer mediante un breve resumen de cómo va a desarrollarse el programa. Junto con las personas que llevarán a cabo la dinámica del grupo. • Exposición oral breve de los contenidos teóricos esenciales: se expondrán conceptos sobre autoestima. <p>Sesión nº 2:</p> <p>Averiguación de quienes somos</p>	<p>40 minutos</p> <p>25 minutos</p>

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 17 de enero		TALLER Nº 2 Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas que presentan rasgos depresivos como consecuencia de una baja autoestima	
	Identificar algunos pensamientos negativos.	Sesión nº 1: "Yo, soy muy importante".	35 minutos
	Tomar en cuenta cómo valoramos lo que pasa según cómo estemos por dentro o según sea nuestro estado de ánimo.	Sesión nº 2: "Me pongo gafas de colores".	35 minutos
Sábado 24 de enero	Eliminar pensamientos con tendencias depresivas	Sesión nº 3: "María Teresa".	30 minutos
	Utilizar la sonrisa como conducta verbal positiva para mejorar el estado de ánimo.	Sesión nº 4: "Sonreír hace bien"	30 minutos

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 31 de enero	Reflexionar sobre situaciones que producen ansiedad	TALLER Nº 3 Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas ansiosas como consecuencia de una baja autoestima Sesión nº 1: "Los nervios no ayudan".	30 minutos
	Relajarse a través del tono muscular.	Sesión nº 2: "Relájate".	40 minutos
	Sábado 7 de febrero	Afrontar situaciones tensas con tranquilidad.	Sesión nº 3: "El baúl de herramientas".
Objetivo.- Reconocer nuestros temores.		Sesión nº 4: "Hay miedos y miedos".	25 minutos

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 14 de febrero	Adquirir autocontrol.	TALLER Nº 4 Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas agresivas como consecuencia de una baja autoestima Sesión nº 1: "Parar y pensar".	25 minutos
	Permitir conocer las diversas reacciones del estudiante en distintos momentos.	Sesión nº 2: "Saber controlarse".	30 minutos
	Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que empleamos.	Sesión nº 3: "¿Cómo reaccionas cuando...?"	30 minutos

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 7 de marzo	Permitir que el estudiante tome conciencia de su independencia.	TALLER Nº 5 Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con inseguridad personal como consecuencia de una baja autoestima	
		Sesión nº 1: "El entierro del "no puedo".	25 minutos
		Sesión nº 2: "¿Qué sabes hacer solo?".	30 minutos

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 7 de marzo	Describir las características personales	TALLER N° 6 Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con problemas de socialización como consecuencia de una baja autoestima Sesión n° 1: Llegar a conocernos	25 minutos
Sábado 14 de marzo		Sesión n° 2: Soy igual, soy diferente...	25 minutos

Día	Objetivo	Actividades	Tiempo
Sábado 21 de marzo	Conocer la evolución y los cambios producidos	TALLER N° 7 Evaluación y cierre Sesión n° 1: Evaluación Sesión n° 2: fiesta de despedida	60 minutos
	Explicar a los docentes acerca del problema que representa la autoestima en los estudiantes y sus consecuencias.	Capacitación a docentes sobre el programa de autoestima propuesto para las estudiantes: Explicar a los docentes acerca del problema social que representa el maltrato al menor en el hogar, y cuáles son las consecuencias del mismo.	40 minutos

4.3 VALIDACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

TALLER N° 1: Presentación del programa

EVALUACION:

Ante la primera aplicación o el primer taller podemos decir que no todos los alumnos enfrentaron las actividades realizadas con la mayor seriedad, responsabilidad, madurez, atención, con los mismos intereses y motivaciones; así según opiniones vertidas por los docentes estas reacciones pueden deberse a que tienen un nivel sociocultural cultural diferente. Por tanto, la capacidad de reflexión aunque desde la primera sesión fue positiva para ellos y para nosotros como aplicadores, la capacidad de auto comprensión, asimilación y aceptación a la hora de corregir los errores mediante técnicas y dinámicas realizadas fueron bastante aceptables y causaron motivación, sentimientos de competencia, acogida tanto por profesores como alumnos.

Por falta de espacio y de material adecuado no se pudo hacer una presentación sobre autoestima mediante diapositivas ya que el colegio no cuenta con local propio y los profesores no lograron obtener los permisos correspondientes para ocupar la sala de audiovisuales del colegio Ecuador.

CONCLUSIONES:

- Como primera conclusión que podemos dar en este caso de auto concepto errado (baja autoestima) es que este inconveniente se puede mejorar mediante un proceso considerable cuando empezamos por tomar conciencia por nosotros mismos y decidir cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendidos.
- Cambiar este modelo supone: que debemos aceptarnos tal y como somos, para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotros mismos.



TALLER N° 2

Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas que presentan rasgos depresivos como consecuencia de una baja autoestima

EVALUACION

Podemos decir que a partir de la segunda sesión hubo una mejor participación, aceptación y desenvolvimiento sin dejar al lado el estilo personal y concreto de cada alumno; debemos sintetizar que los alumnos trataron de dar lo mejor de si a fin de comprender esta parte del programa de intervención, el cual reflejo resultados eficaces, incluso para desarrollar una mejor tolerancia personal de los alumnos en cuanto a los diversos problemas que tenemos que enfrentar diariamente tratando de eliminar los prejuicios.

CONCLUSION

En esta segunda sesión podemos decir como conclusión después de valorar comportamientos y actitudes de los estudiantes, hay que tomar en cuenta que la autoestima elevada no significa creerse mas importante que los demás, significa saber y tener plena conciencia de que la vida es infinitamente valiosa y tan importante como la de los otros, mas allá de lo que los demás piensen o digan, mas allá de lo que se haga o de quién sea, sin necesitar que alguien que lo reconozca o exprese. Saber aceptar con humor y alegría los propios defectos, errores y limitaciones sin llegar a menospreciarse o sentirse lastimado, valorando el don de la vida por sobre todas las cosas es lo que pensamos que nos va ayudar a ser cada día mas fuertes





TALLER Nº 3

Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas ansiosas como consecuencia de una baja autoestima

EVALUACION

A partir de la tercera sesión hubo un respaldo bastante considerable, comprobaron el plan de intervención planificado, nuestros objetivos y la eficacia del mismo. El análisis de los resultados obtenidos permitió comprobar el valor del modelo de intervención para el logro de los objetivos en todos los alumnos (con baja autoestima); se puede acotar que los resultados de las diferentes actividades de esta sesión se deben a las acciones pequeñas pero concretas para la problemática correspondiente.

La participación en el programa, ayudo a que los alumnos con se sientan más felices y satisfechos consigo mismos; y después de cada actividad podemos aseverar que se obtuvo satisfacción, entendimiento, asimilación de cada mensaje impartido.

CONCLUSIONES

- También después de opiniones vertidas por los mismos estudiantes, pensamos y sugerimos que después de conocernos un poquito más hay que empezar por

reconocer nuestras fortalezas y tratar de minimizar las voces negativas dentro de nuestra mente.

- Es importante también que los estudiantes comiencen por reformular sus creencias, opiniones y pensamientos, a la vez que puedan aprender a encontrar mecanismos para aprender a controlar esos mismos pensamientos, creencias y opiniones que puedan provocar ansiedad.





TALLER N° 4

Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas agresivas como consecuencia de una baja autoestima

EVALUACION

Opinamos que a partir de la cuarta sesión con actividades de reflexión, de manera sorprendente aumento el conocimiento que los alumnos antes desconocían propusimos ideas y estrategias claras y ellos ahora tienen las destrezas que les permite relacionarse con sus compañeros de forma objetiva y además están mejorando la actitudes de ambos grupos (hombre y mujeres) para relacionarse entre sí, tanto en el recreo como en la clase especialmente en situaciones de aprendizaje cooperativo.

CONCLUSIONES:

- A esta altura de nuestra aplicación práctica debemos concluir diciendo que muchas de las veces nuestras actitudes futuras son punto de referencia sobre hechos del pasado que nos causaron algún malestar. Cambiando el punto de

referencia, cambiará el punto de vista. Si uno es capaz de cambiar el punto de vista, no se puede cambiar el pasado, pero si la interpretación que se tiene de él.

- Cultivar las fortalezas, en vez de concentrarse en las debilidades y se notará el poder que se tiene para crear una realidad. La mejor manera de liberarse de los defectos es aumentar las cualidades, ya que los defectos se diluirán en ella.



TALLER Nº 5

EVALUACION

Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con inseguridad personal como consecuencia de una baja autoestima

En esta sesión permitió ir mas allá del concepto de recuperación de la autoestima y además se pudo entender lo que es la inseguridad personal e incluso en algunos alumnos pudieron entender la elección vocacional y el ejercicio profesional como laboral en diferentes campos que se desenvuelven; así también mediante resultados logrados se permitió mejorar sus criterios con respecto a sus actitudes personales, después de lo mencionado anteriormente hubo una gran comprensión por parte de los estudiantes y se vio de forma clara resultados alentadores.

CONCLUSIONES

- Podemos decir que en la vida estamos propensos a que las cosas nos salgan bien y otra vez mal, muchas veces evitamos hacer algo por miedo al resultado pero es importante arriesgarse aunque los resultados no sean tan alentadores.
- Después de realizadas las actividades de esta sesión los alumnos entendieron que la inseguridad nos lleva a tomar decisiones equivocadas y aprendieron a que en la vida hay que atreverse a hacer algo independientemente de que resulte o no.



TALLER Nº 6

Técnicas dirigidas a los alumnos para trabajar con personas con problemas de socialización como consecuencia de una baja autoestima

EVALUACIONES

Esta sesión mediante algunos talleres partieron de la idea de que la integración, desenvolvimiento, cambio de actitud, aceptación, comprensión, integración social favorece activamente a los alumnos con necesidades de cambio de actitud, a fin de que tengan un compromiso serio con ellos/as mismos y con la sociedad, para de esta manera eliminar ideas negativas de aislamiento e involucrar a estas personas,

a que interactúen; manifestándose actores activos de la sociedad y en la vida diaria, mediante actuaciones dinámicas de la vida real, hemos percibido un cambio en donde muestran resultados seguros y con una intencionalidad de integración social y mayor seguridad personal.

CONCLUSIONES

- Como aplicadores prácticos y consejeros podemos dar una recomendación pequeña después de dramatizar y comprobar el interés por salir de la situación en la cual se encuentran, pero a su vez muy valiedera. No se evalúen por una actuación determinada. Es importante saber separar los hechos del valor que tenemos como seres humanos. Cualquiera tiene derecho a equivocarse. Por ejemplo, hacer el ridículo en una fiesta no tiene nada que ver con nuestra valía personal.

- No huyas de las responsabilidades, acéptalas como un reto. Toma decisiones como un ejercicio de entrenamiento y, si algo sale mal, ten el coraje de volver a intentarlo. Nadie esta libre de equivocarse y, si se cierra una puerta, se abrirá otra.





TALLER Nº 7

Evaluación y cierre

EVALUACIONES

En la ultimo taller aplicado pudimos notar clara y concientemente la mejora del auto concepto en alumnos con necesidades de cambio de actitud (baja autoestima), podemos decir que trabajando con el corazón y poniendo nuestro mayor esfuerzo sesión a sesión con los alumnos con dificultades en su actitud, trabajando con alumnos de forma inteligente, pudimos comprobar una vez mas que en esta etapa de culminación practica se logro una mejora significativa en sus actitudes después de aplicar a los alumnos un programa de intervención, basado en los trabajos realizados anteriormente, tocando una serie de temas para alumnos con baja autoestima, (integración en la vida cotidiana, como en el aula ordinaria, apoyo en sus objetivos y metas propuestas, etc.)

Nos llenamos satisfacción y mucha emoción; encontrando resultados claramente favorables a la modalidad de apoyo estudiantil. Podemos decir ahora que la realización de este programan dio resultados bastante buenos, basados en los presupuestos propios, con el fin de acrecentar el autoestima y las habilidades

sociales de un grupo de alumnos con eficiencia pero a su vez con impedimentos propios de la infraestructura del colegio.

CONCLUSIONES

Entonces como conclusión final de la parte aplicada queremos alentar a los estudiantes hombres y mujeres que la autoestima significa saber que eres valioso y digno de ser amado. Valioso porque eres capaz de resolver algunas situaciones con éxito y por lo tanto puedes estar a la altura de los demás, y digno de ser amado porque eres una persona y por lo tanto tienes derecho a ser amada de manera incondicional, dicho de otro modo, saber que se tiene personas alrededor para las que realmente se es importante.





4.4 EVALUACION Y CONCLUSION DEL TALLER DIRIGIDO A LOS PROFESORES

El taller de capacitación para los docentes referente al programa se llevó a cabo el día sábado 21 de marzo del 2009, con éxito ya que asistieron todos los maestros del colegio.

La evaluación con los profesores se llevó a cabo a través de charlas de entendimiento y apoyo para el alumnado: El contenido de dichas charlas versó, fundamentalmente, sobre los talleres realizados con los alumnos.

Se inició con una breve introducción en la cual abordamos los objetivos trazados en nuestro programa, los contenidos teóricos fundamentales como son autoestima y auto concepto, su importancia en la integración escolar de los alumnos a través de una motivación por medio de las actividades en las diferentes sesiones para estimular a una correcta autoestima.

Luego, explicamos las pautas generales de cómo ayudar las personas con problemas de autoestima baja según la dificultad y qué técnicas podemos aplicar en este caso.

Todo esto se llevó a cabo en un tiempo aproximado de dos horas de clase de 45 minutos.

Finalizada la exposición de nuestro trabajo abrimos paso a las preguntas de los asistentes, quienes a su vez manifestaron varias inquietudes.

A continuación presentamos algunas fotos del taller realizado.



CONCLUSION DEL PORQUE NO SE HIZO EL TALLER CON PADRES:

Desafortunadamente los talleres que debíamos realizar con los padres de familia no se pudieron realizar ya que los alumnos de este centro educativo son independientes económicamente, manejan sus vidas sin esperar de sus padres y por que la mayoría de ellos están casados y tienen edades diferentes.

4.6 CONCLUSIONES

- Al finalizar este programa, podemos afirmar que existen diferentes formas de trabajar con personas que tienen problemas de autoestima, ya que se dan con bastante continuidad en esta institución y es pues necesaria la realización de proyectos que dan cobertura a los problemas que esta situación produce. Por ello, nosotros nos hemos centrado algunos objetivos, para nosotros muy importantes.

- Hemos intentado abarcar varios matices sobre la autoestima en base a los estudiantes con los que hemos trabajado, dependiendo un poco de sus necesidades personales. Para La respuesta fue positiva en la mayoría de profesores que manifestaron gran interés en ayudar a sus niños, lo cual nos resultó alentador ya que teníamos expectativas distintas en este sentido.

- La respuesta fue positiva en la mayoría de alumnos que manifestaron gran interés en ayudarse a si mismos, lo cual nos resultó alentador ya que teníamos expectativas distintas en este sentido.

- Para concluir, pensamos que la autoestima es uno de los principales pilares que componen la personalidad, junto con las habilidades sociales, y si ésta está dañada afecta a toda la persona y su conducta, tanto a nivel individual como social.

CAPITULO V



“La vida es una oportunidad, benefíciate de ella. La vida es belleza, admírala. La vida es un sueño, alcánzala. La vida es un desafío, enfréntalo, La vida es un juego, juégalo”.

Madre Teresa

5.1 CONCLUSIONES

- Una buena autoestima representa la felicidad, el placer de estar vivo, el gozo de la unicidad y de tener un espacio en el mundo llega a partir del reconocimiento de los valores personales, del amor a sí mismo, de la aceptación, del respeto, de los individuos conscientes de que somos como somos, cada uno de nosotros somos únicos. Desgraciadamente para muchas personas, las circunstancias de la vida y sobre todo, las relaciones interpersonales que mantienen con otras personas causan estragos sobre su auto concepto, acabando en una desvalorización total de sí misma.

- Para aumentar la autoestima no basta con desearlo intensamente, requiere de un arduo y constante trabajo de reconstrucción, porque detrás de la ausencia de amor a uno mismo hay muchos años de repetirnos que carecemos de atributos valorables, de desconfiar en las personas que han sido algo amables con nosotros, de mirar a la otra persona, compararnos, vernos, sentirnos y actuar como si fuéramos menos que todos y de vivir mal con nosotros mismos.

- Por ello vimos la necesidad de aportar con una solución a este problema que a pesar de los intentos de anulación a través del tiempo no se ha podido eliminar de nuestra sociedad cada vez más avanzada en tecnología, ciencias, conocimientos pero más pobre en espíritu, en amor y humanidad.

- Es en las aulas que los alumnos comparten la mitad del día con sus compañeros y maestro; Creemos que es por este lado que se puede trabajar para ayudar al estudiante; de ahí surge nuestra idea de crear un programa de autoestima dirigido a los estudiantes de este centro educativo.

- Para nuestra investigación, fue necesario realizar un diagnóstico de los alumnos que tienen problemas de autoestima, del bachillerato en la Unidad Educativa "José María Velázquez"; a partir de esto determinamos cuales son las características y consecuencias psicológicas en ellos y con estos datos pudimos elaborar un Programa de autoestima

- Se determinó que de los niveles escolares un total de 14% tiene problemas de autoestima muy bajo, el 35% tiene algunas dificultades de autoestima pero no muy profundo, el 41% tienen una autoestima estable y el 10 % tienen una autoestima

alta; estos datos fueron probados mediante el test de autoestima aplicado a los alumnos.

- Pudimos evidenciar mediante la aplicación de las fichas psicopedagógicas en los estudiantes, son dificultades familiares que arrastran de la infancia y la adolescencia como maltrato que corresponde a un 15% del total de los alumnos, incomprensión y falta de afecto con un 13% del total de alumnos, matrimonios precoces con un 9%, alcoholismo con un 11% del total de alumnos e inicio de actividades laborales temprana, desde los 12 y 13 años en los alumnos, que corresponden a un 26% de los alumnos.

- En la realización de la encuesta se pudo determinar los casos de autoestima y aspectos de la personalidad que revelen una baja autoestima, el mismo que con porcentajes no muy altos nos dio a conocer datos como cualidades negativas con el 20% pesimismo, el 38% impaciencia, el 31 % falta de afecto, el 5% egoísmo, el 2% falta de solidaridad y el 4% mentir. Así también falta de confianza en tomar decisiones, con un 53% los alumnos piden opiniones repetidas para tomar decisiones. El 39% a de los alumnos no se consideran personas felices y el 33% de los encuestados ve su futuro poco alentador.

- Todas estas características las hemos descrito en el Programa, con diferentes recomendaciones y técnicas aplicables para trabajar en su recuperación. Para poder llevar a cabo el taller de capacitación del Programa, realizamos una planificación activa y dinámica, pudimos abarcar todos los aspectos en forma general e incluso intercambiar opiniones e inquietudes así como dar paso a preguntas de los alumnos.

- Para concluir queremos mencionar que nos sentimos satisfechos de haber contribuido con un granito de arena para beneficiar a los estudiantes para mejorar su autoestima y ayudar a que ellos mejoren su situación en la vida.

5.2 RECOMENDACIONES

- El enfoque de la formación en autoestima hace su énfasis en la valoración de la diversidad de ideologías, nivel cultural, económico, social, religioso y otros, por ello se reconoce que todos somos distintos, y que las diferencias son inherentes al ser humano. Así, es importante proponer estrategias de enseñanza que tengan en cuenta y respondan a esta diversidad de características que presentan los alumnos.

- Como resultado de nuestro trabajo investigativo y en base a lo observado y experiencias obtenidas anteriormente, nuestras recomendaciones son las siguientes:

- Es necesario que se eduque a las personas para lograr concienciarlos a que les permita darse cuenta de la importancia de la autoestima.

- Es primordial que nuestra sociedad sepa qué es el la baja autoestima y cuáles son las consecuencias que acarrea el éste.

- Este problema debe ser abordado en la familia y los centros educativos. Sin embargo en algunas instituciones educativas no existe un departamento de psicología, como es el caso de éste centro; por ello, es indispensable la presencia de profesionales.

- Además la mayoría de maestros se encuentran dispuestos a ayudar a sus alumnos, por lo que sería importante dictarles más talleres sobre temas de interés que les permitan cumplir su objetivo.

- Para fomentar la autoestima de los jóvenes es indispensable:

- Impulsar las responsabilidades del alumno.
- Que los estudiantes aprendan a tomar decisiones y resolver problemas
- Cambiar las conductas negativas por positivas.
- Poner límites claros a metas y objetos de en vida.
- Dejar de lado las críticas que no son constructivas.

- Es substancial que los estudiantes de este centro educativo y de todos los demás se den un tiempo y un lugar para reflexionar sobre este tema, y con toda estas recomendaciones para ellos queremos hacerles saber que la vida no termina cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, al contrario, ahí es cuando empieza y nos deja una gran enseñanza en nuestra vida personal y social.

5.3 BIBLIOGRAFIA:

ARAMBURU, M., y GUERRA, J. (2001). "Autoconcepto: Dimensiones, origen, funciones, incongruencias, cambios y resistencias".

BONET, J. V. (1997) Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Vd. Sal Térrea.

BRANDEN, N. (1997) El respeto hacia uno mismo. Barcelona, Vd. Piados.

CABALLO, Vd. (1999) Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Vd. Siglo Veintiuno de España Editores S.A.

CASTAÑER, OLGA. La asertividad: expresión de una sana autoestima. DESCLE. 1996.

CLEMES Y BEAN, "Cómo desarrollar la autoestima en las personas", Ed. Debate 2001

FERNANDEZ, M. (1997), Abordaje Teórico y Clima del Adolescente. Buenos Aires Nueva Edición.

GARCÍA, V. (2005). Autoestima.

FIGUEROA, D. M. (1998). Psicología de la Adolescencia. San Salvador: Ediciones.

HERNÁNDEZ, Sampieri . "Metodología de la Investigación". Editorial MC GRA W HILL. México 1998.

LANDIVAR, Filma N. Lcda. "Realidad Nacional", Editorial CODEU. Quito 2005.

MACHARGO Salvador Julio, GARCÍA Alonso, Esperanza, y otros; Programa de Actividades para el desarrollo de la Autoestima; Editorial Escuela Española S.A.; España; 1996.

MCKAY Matthew y FANNING Patrick, "Autoestima. Evaluación y mejora", Ed. Martínez Roca Clark, 2004

RISO, Walter (2004) Pensar bien, sentirse bien, Grupo Editorial Norma, Colombia

ROGERS, Carl R. (2004). Grupos de encuentro. Buenos Aires: Amorrortu editores. ISBN 950-518-412-3.

ROSEMBERG, M. (1997), La Autoimagen del Adolescente y la Sociedad. Bs. As.

ROMERO, J. (2000). La Autoestima, México Mc. Graw Hill.

SATIR, Virginia, El Contacto Íntimo, Ediciones Neo Person, 3ª edición (1998).

www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.htm - 59k

www.matap.dmae.upm.es/cienciaficcio/DIVULGACION/12/AFECTIVIDAD.html - 18k –

www.netsalud.sa.cr/dia_mund_mental.htm - 33k

www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=361 - 204k – en

www.uasb.edu.ec/padh/revista7/articulos/patricio%20carrillo.htm - 41k –

www.xtec.es/~cciscart/annexos/que es autoestima.htm - 20k –

5.3 GLOSARIO

Aceptación: Conformidad psíquica a los cambios internos relativos a los procesos de adaptación.

Afectivos: Estado o cualidad que expresa los sentimientos y emociones del sujeto.

Agresividad: Instancia psíquica que reúne el conjunto de reacciones tendentes a la destrucción. Conlleva el impulso a actuar de forma coercitiva sobre otras personas u objetos, y suele considerarse como un síntoma importante de desequilibrio e inadaptación respecto al medio ambiente.

Apego: Conducta propia del sujeto que depende en gran medida de los objetos exteriores por falta de capacidad para desarrollar plenamente su proceso de individualización.

Asertividad: Característica de una persona que expresa con fluidez y sin ansiedad sus opiniones, intereses y emociones de una forma correcta y empática, sin negar los de los demás.

Autenticidad: Cierto, verdadero, positivo.

Autoconcepto: Ideas con respecto al yo, derivadas de las interacciones con los demás.

Autonomía: Estado y condición del individuo o pueblo que se gobierna con entera independencia.

Caracterología: Rama de la psicología que estudia la personalidad y el carácter del hombre.

Comportamiento: Conjunto de reacciones adaptativas a los estímulos ambientales.

Condicionante: Procesos orgánicos que resultan de la presentación de los estímulos en rápida secuencia temporal.

Conducta: Forma de ordenar y dirigir los elementos para la ejecución de determinados actos. En sentido amplio incluye los actos más complejos dependientes de la función psíquica.

Conflictos: Choque u oposición que puede existir entre tendencias instintivas o afectivas contradictorias.

Conservación: Mantener una cosa.

Consolidar: Dar firmeza y solidez a una cosa.

Contexto: Situación, circunstancias.

Creencias: Convicción de una persona o una colectividad.

Depresión: Estado patológico en que existe disminución general de toda la actividad psíquica y que afecta especialmente al componente afectivo de la personalidad.

Desconfianza: Tener poca seguridad o esperanza.

Desestima: Denegar o rechazar.

Destreza: Habilidad, arte

Empatía: Resonancia, comunicación afectiva con los demás.

Emocional: Estado de emocional, situación psicofísica producida por una emoción predominante en un determinado tiempo vital.

Espiritual: Se dice de la persona sensible y con poco apego a lo material

Estereotipos: Conducta motriz que difiere de los movimientos espontáneos por su carácter repetitivo e idéntico.

Estímulos: Acontecimiento físico o cambio en la energía física que causa una actividad fisiológica en un órgano sensorial; señal o parte peculiar del medio que desencadena una respuesta en un organismo.

Etiquetas: Rotulo que se pone sobre un objeto o mercancía para su identificación.

Exteriorizar: Mostrar lo que se siente o piensa.

Fracaso: Noción subjetiva que no depende del nivel absoluto de realización de una acción, que tiene lugar cuando no se alcanza el fin perseguido y las esperanzas de alcanzarlo se ven frustrados.

Frustración: Estado de quien se ve privado de una satisfacción legítima o defraudado en sus esperanzas.

Habilidad: Destreza para ejecutar una cosa.

Humanista: Cultivo y conocimiento de las humanidades.

Independencia: Libertad, autonomía y en especial entereza.

Intelectual: Que se dedica a las ciencias o a las letras

Interacción: Influencia reciproca o mutua entre dos características, personas, sistemas, etc.

Interactuar: Acción que se ejerce recíprocamente ente dos o mas objetos, fuerzas, funciones, etc.

Internalizada: Proceso en virtud del cual las relaciones que se mantienen en la realidad externa con otros sujetos se transforman en relaciones intra subjetivas.

Intuición: Forma determinada con que opera la inteligencia en relación con el producto que se espera obtener de ello.

Jerarquía: Orden o graduación entre personas y cosas.

Necesidad: Falta de algo que de estar presente, tendería a fomentar el bienestar del organismo o de la especie o a facilitar su conducta habitual.

Objetivos: Finalidad, meta.

Patrón: Modelo de referencia para comparar con otros de la misma clase.

Perseverante: Mantenerse firme en una actitud, opinión, etc.

Personalidad: Identidad individual formada por patrones de relativa consistencia y durabilidad de percepción, pensamiento, sentimiento y comportamiento.

Rasgo: Dicese de toda cualidad distintiva, persistente o perdurable, de una persona en relación con los demás.

Reprimir: Operación por medio de la cual el sujeto intenta rechazar o mantener en el inconsciente representaciones ligados a una pulsión.

Sensación: Vivencia simple, producida por la acción de un estímulo sobre un órgano sensorial y que sólo es posible conocer por experiencia propia.

Sentimientos: Contenido de una vivencia que se asocia a una actitud personal y, en la mayoría de casos, a una marcada tonalidad de placer o displacer.

Sexualidad: Conjunto de fenómenos y prácticas de la vida sexual.

Socialización: Proceso mediante el cual un sujeto se adapta a una determinada sociedad.

Subestimación: Estimar a una persona o cosa en menos de lo que merece.

Sumisión: Obediencia

Superación: Hacer mejor una cosa que en ocasiones anteriores

Terapéutico: Parte de la medicina que estudia el tratamiento de las enfermedades.

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA DE PERSONALIDAD

Edad:

Sexo:

Fecha:

Curso:

1. ¿CÓMO INFLUYE SU PASADO EN LO QUE ES HOY?

NEGATIVAMENTE

POSITIVAMENTE

2. ¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES POSITIVAS EN TÉRMINOS PERSONALES QUE JUSTIFICAN SU FORMA DE SER O ACTUAR?

OPTIMISTA

PACIENTE

CARINOSO

GENEROSO

SOLIDARIO

SINCERO

3. ¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES NEGATIVAS EN TÉRMINOS PERSONALES QUE JUSTIFICAN SU FORMA DE SER O ACTUAR?

PESIMISTA

IMPACIENTE

POCO AFECTUOSO

EGOISTA

NADA SOLIDARIO

MENTIROSO

4. ¿CREE QUE PUEDE CAMBIAR ESTAS CUALIDADES NEGATIVAS?

SI

NO

5. ¿CREE QUE ES CAPAZ DE LO QUE SE PROPONE?

SI

NO

6. ¿NECESITA USTED CONSULTAR SUS DECISIONES CON OTROS PORQUE
NO ESCUCHA NI CONFÍA EN SU VOZ INTERIOR?

SIEMPRE

ALGUNAS VECES

POCAS VECES

NUNCA

7. ¿CÓMO ES SU RELACIÓN CON SUS COMPAÑEROS DEL CLASES O DE
TRABAJO?

MUY BUENA

BUENA

REGULAR

MALA

8. ¿COMO ES LA RELACIÓN EN SU HOGAR?

MUY BUENA

BUENA
REGULAR
MALA

9. ¿SE CONSIDERA UNA PERSONA FELIZ?

SI
NO
A VECES

10. ¿CÓMO VE SU FUTURO?

- ALENTADOR
- POCO ALENTADOR
- INCIERTO

ANEXO 2

UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA VELÁZ

FICHA PSICOPEDAGOGICA ESTUDIANTIL

DATOS DE IDENTIFICACION

Fecha de aplicación:

Nombres y apellidos:

Grado de escolaridad:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Estado civil:

Ocupación:

Dirección:

Teléfono:

ESTRUCTURA FAMILIAR

Nombre	Parentesco	Edad	Ocupación

Relación familiar:

<p>Como es su relación con su familia</p> <p>Esta de acuerdo con las condiciones de vida de su hogar</p> <p>Indicar si hay maltrato</p> <p>Su familia ha tenido algunas enfermedades hereditarias (diabetes...)</p>

ANAMNESIS PERSONAL

Historia del desarrollo:

Como fue su niñez
Como fue su adolescencia

Aspectos de salud:

Que enfermedades ha tenido en general:
Ha tenido traumatismos con desmayos:

Actividad escolar:

En cuantos colegios ha estado
Cuantos años ha perdido
Porque estudia a distancia
Cuales son sus dificultades
Esta estudiando por gusto u obligación
Cuales son sus metas

ASPECTO ECONOMICO

Trabaja o a que se dedica
Si trabaja cuanto gana, o si no trabaja de donde saca sus ingresos
Que hace durante la semana

OBSERVACIONES:

ANEXO 3

TEST DE AUTOESTIMA

Nombre:

Edad:

Curso:

Fecha:

Realiza el siguiente test para evaluar y comprobar tu nivel de autoestima. Contesta con la mayor sinceridad posible a cada una de las siguientes preguntas eligiendo la respuesta que mas se identifique con tu forma de pensar o actuar.

2. A la hora de tomar decisiones en tu vida, como proponer cosas nuevas en el trabajo, iniciar alguna actividad de ocio, o elegir un color nuevo para pintar tu casa ¿sueles buscar la aprobación o el apoyo de las personas que te rodean?
 - a) No, consideras que tu opinión es buena y que la de los demás no tiene porque serlo siempre.
 - b) Si, pero solo ante las decisiones que consideras demasiado importantes como para actuar precipitadamente.
 - c) Si, siempre que puedas consultas con los demás. Te equivocas con frecuencia y quieres hacer las cosas bien.
 - d) Depende de la decisión. Sueles tener claro lo que vas a hacer, pero consideras las posibilidades que te ofrecen los demás.

3. Imagina que estas en una reunión social o familiar importante; te das cuenta que no estas vestido para la ocasión y que desentonas con los demás, ¿Cómo te comportas?
 - a) No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta haces alguna broma al respecto.
 - b) Te da mucha vergüenza, procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido

- c) Te sientes incomodo pero tratas de no pensar en ello, te integras en la reunión y das alguna excusa por tu error.
 - d) No te importa nada en absoluto, aunque no lleves la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa.
4. Tienes muchas ganas de irte a comprar ropa y le pides a algún amigo que te acompañe. Esta persona es más alta y más atractiva que tú, y todo lo que se prueba le queda mucho mejor que a ti.
- a) Admiras el estilo de tu acompañante, al final compras un par de prendas necesarias pero muy simples en cuanto a forma y color.
 - b) No estas dispuesto a que te gane, decides comprar varias prendas muy modernas y bastante caras.
 - c) Admiras su estilo pero eres muy consciente del tuyo, compras la ropa que mejor te sienta y que necesitas, y pasas un rato agradable probando cosas diferentes.
 - d) A su lado te sientes bastante poca cosa, te quita las ganas de probarte nada y mucho menos de comprar. Pones una excusa y te marchas.
5. Un día conoces a alguien nuevo y muy interesante, estas conversando animadamente y llega el momento de hablar de ti. ¿Cuál de las siguientes opciones mejor se ajusta a lo que cuentas?
- a) No crees que tengas mucho que contar, tu trabajo es muy corriente, tus amigos son normales y tus aficiones también. Prefieres que esta persona te cuente su vida.
 - b) Tu trabajo te gusta y aunque sea corriente, siempre lo enfocas desde una perspectiva interesante, tus aficiones son tu pasión y disfrutas hablando de ellas, también hablas de tus proyectos futuros.
 - c) Hablas en líneas generales de tu trabajo y de tus aficiones, sobre todo hablas de tus amigos y de lo más interesante de sus vidas.
 - d) Mas que tu trabajo actual, hablas de tus proyectos y de tus objetivos, y de lo que vas a hacer para lograrlos, de lo buenas que son tus amistades y de lo poco usual de tus aficiones. Te gusta hablar de ti.

6. En tu lugar de trabajo o de estudios, se esta explicando algo que es completamente nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada ¿Qué haces?
- a) Paras la explicación y requieres que se empiece de nuevo, si tu no lo entiendes habrá mucha gente que tampoco lo haga.
 - b) Si hay mas gente que pregunte tu también lo haces, si no, buscas separadamente al que explica para que te aclare las dudas.
 - c) Te da mucha vergüenza preguntar y demostrar así que no entiendes. Mas tarde preguntaras a algún amigo o intentarás informarte por tu cuenta.
 - d) Tomaras nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor.
7. Tener un trabajo bien remunerado y que nos guste es algo difícil de conseguir, si tuvieras que valorar tu empleo o tu situación laboral, ¿Cómo la definirías?
- a) Satisfactoria, tratas de buscar el lado positivo de las cosas y nunca te faltan proyectos y objetivos que perseguir.
 - b) Horrible, no obstante, sabes que las cosas están mal y que tienes que aguantar lo que sea. Estas muy agradecido por tener trabajo.
 - c) No te preocupa especialmente el tema, tienes un montón de proyectos más importantes y con tu valía los alcanzaras.
 - d) Has logrado que no te afecte, consideras más importante tu vida personal y privada y eso es por lo que luchas.
8. Has tenido un día duro, has trabajado con más empeño para finalizar una tarea en el trabajo, has hecho todos los trámites que tenias pendientes, has resuelto un par de problemas domésticos y encima le has hecho un favor a un amigo. ¿Qué haces al llegar a casa?
- a) Prefieres no pensarlo, el día ha sido duro pero para ti no es algo nuevo, solo pides poder dormir bien y que mañana sea un día mas tranquilo.

- b) Se lo cuentas a todo el mundo, te gusta que se te reconozca cuando haces las cosas bien y exiges en casa que te mimen por haberte esforzado tanto.
 - c) Estas muy satisfecho y decides darte un capricho, darte un buen baño y ver una película o comprarte un regalito que hace tiempo querías.
 - d) Te preocupa que se te haya olvidado algo o haber hecho algo mal por la prisa, repasas mentalmente las actividades y al día siguiente esperas no tener queja de nadie.
9. En tu trabajo están buscando a una persona que represente a la empresa en un concurso del ramo. Piden una persona que cumpla unos requisitos, entre ellos, explicar bien el trabajo y que haga una demostración practica del mismo.
- a) No te planteas ser voluntario, hay mil personas más capacitadas que tú para la demostración y no te gusta mucho hablar en público.
 - b) Te presentas para voluntario, puede ser una experiencia interesante y si sales elegido puedes hacer una presentación muy creadora.
 - c) No te presentas, serías capaz de hacerlo bien pero crees que hay gente mejor preparada y más original que tú.
 - d) Te presentas y estás casi seguro de que te elegirán, haces buenos proyectos y darás una buena imagen de la empresa.
10. ¿Con cuál de las siguientes frases sobre la buena fortuna estás más de acuerdo?
- a) La buena suerte puede tocarle a todo el mundo, yo me considero una persona afortunada a la que la vida le sonrío
 - b) Para tener buena suerte hay que trabajar duro, sólo los muy afortunados la tienen sin apenas esfuerzo.
 - c) Yo no tengo suerte, tanto los premios como las cosas especiales sólo les pasan a los demás.
 - d) La suerte en relación a los premios es una cuestión de probabilidad, y respecto a las cosas de la vida, siempre depende de cómo se vean.

11. En una fiesta en la que no conoces a nadie menos los anfitriones, te presentan a un grupo de personas de aspecto interesante. ¿Cuál es tu actitud?

- a) Te interesa conocerlos no sólo para pasar un buen rato en la reunión sino porque puede ser una forma de iniciar una amistad
- b) Esperas causarles una buena impresión y decir cosas que les pueda interesar.
- c) Te gustaría llevarles a tu terreno en la conversación para así poder hablar de los temas que más te interesan.
- d) Antes de iniciar una conversación escuchas lo que dicen, y esperas para hablar a que lo hagan de temas que tú conozcas.

EVALUACION

Cuenta la cantidad de 1, 2, 3, y 4 que has obtenido en las preguntas anteriores siguiendo las equivalencias establecidas en el siguiente cuadro

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a)	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3
b)	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
c)	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4
d)	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2

