



UNIVERSIDAD DEL AZUAY
DEPARTAMENTO DE POSGRADOS

TEMA:

Revista dirigida a jóvenes y adolescentes de Guachapala con el propósito de lograr
aumentar la autoestima en los mismos.

Tesis Previa la Obtención del Título de: “Licenciados en Educación Social”

AUTORES:

Graciela Gómez

Cristóbal Urdiales

DIRECTOR: Mst. Carlos Delgado Álvarez

Cuenca, Ecuador

2012

DEDICATORIA

“El sueño de todo ser humano es lograr el objetivo para el que Dios lo puso en el mundo”
SARTRE

Nuestro sueño siempre ha sido superarnos en la vida. Por ello dedicamos este trabajo a nuestros queridos hijos: Renata, Fernando y Henry; por ser quienes nos han impulsado e inspirado en este caminar; a nuestros padres por habernos inculcado el deseo imparable del trabajo y la superación, que aunque tres de ellos no están con nosotros sabemos que desde el cielo celebran el feliz término en esta etapa de nuestras vidas.

A Dios, ya que gracias a él tenemos una familia maravillosa la cual nos apoya en nuestras derrotas y celebra nuestros triunfos.

AGRADECIMIENTO

“La gratitud es la memoria del corazón”

JEAN BAPTISTE MASSIEU

La gratitud es un valor que crea mucha satisfacción en el ser humano, razón por la cual agradecemos:

A Dios todo poderoso, gracias a su presencia en el corazón de muchas personas, quienes se tomaron como un reto el hecho de promover a la primera promoción de Educadores Sociales del Ecuador.

A la Fundación Mensajeros de La Paz, en la persona del Padre José Luis Sánchez por brindarnos su incondicional apoyo

A la Universidad del Azuay, por asumir el reto de iniciar esta nueva carrera y dedicar su espacio y todos los recursos necesarios.

A todos nuestros maestros y maestras que compartieron todos sus conocimientos para nuestro aprendizaje.

Al Mst. Carlos Delgado Álvarez, nuestro director de tesis, quien con su dedicación y paciencia supo guiarnos, orientándonos de la mejor manera.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
--------------	---

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN	3
1.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
1.1.1.- CONCEPTO DE AUTOESTIMA	7
1.1.1.1.- LA AUTOESTIMA, UNA NECESIDAD HUMANA	11
1.1.1.2.- AUTOESTIMA POSITIVA	14
1.1.1.3.- AUTOESTIMA RELATIVA	15
1.1.1.4.- AUTOESTIMA NEGATIVA	15
1.1.2.- DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA	18
1.1.3.- LA DEPRESIÓN	20
1.1.3.- INSTRUMENTOS PARA DIAGNÓSTICO DE AUTOESTIMA	22
1.1.3.1.- TERAPIAS PARA SUPERAR LA CRISIS DE AUTOESTIMA	43
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	46

CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO

INTRODUCCIÓN	48
2.1.- TABULACIÓN DE DATOS	48
2.2.- INTERPRETACIÓN	57
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	58

**CAPÍTULO III
ORGANIZAR EL GRUPO**

INTRODUCCIÓN	59
3.1.- CONVOCATORIA A LOS ESTUDIANTES	59
3.2.- -CAPACITACIÓN EN LIDERAZGO	63
3.3.- CAPACITACIÓN EN MOTIVACIÓN	65
3.4 CAPACITACIÓN DE FOTOGRAFÍA	66
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	72

**CAPÍTULO IV
DETERMINACIÓN DE TEMAS**

INTRODUCCIÓN	73
4.1.- ESTABLECER ARGUMENTOS	74
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	78

**CAPÍTULO V
COMISIÓN DE REDACCIÓN**

INTRODUCCIÓN	80
5.1.- BUSCAR COLABORADORES PROFESIONALES	80
5.2.- COMISIÓN DE REDACCIÓN	91
5.3.- INFORME DE TALLERES	91
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	102
CONCLUSIONES GENERALES	103
BIBLIOGRAFÍA	104

RESUMEN

Este trabajo de investigación, se fundamenta en el deseo de los autores para colaborar con la juventud azuaya, teniendo en cuenta nuestra experiencia en la enseñanza, de ahí nace la imperiosa necesidad de motivar a la adolescencia. A lo largo de los capítulos, hemos procedido al análisis y estudio sobre la motivación y liderazgo, los factores, causas y consecuencias, tanto en aspectos de personalidad, socialización y relaciones interpersonales de los adolescentes. Hemos creído conveniente que esta motivación se de a través de la publicación de una revista, en la cual hemos obtenido la colaboración de Profesionales y de estudiantes, quienes con su aporte han dado vida a este proyecto.

ABSTRACT

Taking into consideration the authors' experience in education and the need to motivate young people, this research project is based on the desire to contribute with the adolescents of the province of Azuay. Throughout the different chapters we have proceeded to analyze and study motivation and leadership, causes and consequences of personality traits, social and interpersonal relationships among teenagers. We believe that it was convenient to carry out this motivation through a magazine that was published with the contribution of Professionals and students, who have given life to this project.




Translated by,
Diana Lee Rodas

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como tema fundamental “Mejora tu Autoestima”, con la emisión de una revista dirigida a jóvenes y adolescentes de Guachapala, siendo el motivo principal de su selección el ser algo evidente la falta de estrategias que apoyen y ayuden a la mejora de la autoestima de jóvenes y adolescentes, la cual se ve marcada por una serie de actitudes y comportamientos negativos como por ejemplo su bajo rendimiento, su falta de relaciones interpersonales, etc.

La revista juvenil pretende sustentar la evidente necesidad de mejorar los flujos y procesos comunicacionales, ya que a través de ella podrán ser expresados los sentimientos, vivencias y testimonios de personas con baja autoestima o aquellas que lo han podido superar y que hoy miran desde una perspectiva diferente.

Para una mejor comprensión del análisis de la problemática planteada, hemos dividido esta investigación en capítulos, los cuáles constan de:

En el primer capítulo se hizo la revisión del Marco Teórico, la conceptualización de lo qué es la Autoestima, estudiando las definiciones de pedagogos y psicológicos.

Dentro del segundo capítulo, se ha procedido a realizar la tabulación y la interpretación de la aplicación de uno de los Test de Autoestima que se presentaron en el primer capítulo.

Siendo importante para trabajar en un proyecto el contar con participantes que conozcan la realidad en la que realizarán su trabajo, por ello el tercer capítulo se analizan las pautas que serán de utilidad para la organización del grupo de jóvenes y adolescentes, para los cuales se formaron los talleres y de cuyas ideas se ha fundamentado el cuerpo de redacción de la revista.

Si es importante el contar con la colaboración de los jóvenes y adolescentes, lo es aún más importante que la propuesta final de publicación de la revista, es necesario y básico pedir consejo, asesoría y ayuda a profesionales de diferentes áreas, es así como dentro del

capítulo quinto, se tiene en cuenta que dentro de la revista de autoestima, se recogen artículos de personas profesionales en áreas como son la Educación y la Psicología.

Finalmente y como fruto de un arduo trabajo, se adjunta un ejemplar de la Revista de Autoestima “Juventud Valerosa”, en cuyas páginas se encuentran artículos que buscan elevar la autoestima de la juventud, no sólo de Guachapala sino de toda la juventud azuaya; además, escritos de interés general, de diversión y esparcimiento.

Los autores invitamos a todas aquellos estudiantes o personas que buscan información sobre el tema de la Autoestima, a que lean y comenten este trabajo.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN

La autoestima es una manifestación básica en el proceso de la vida de todo ser humano, importante para el desarrollo sano y normal; se involucra en el desarrollo de la personalidad, las relaciones sociales, el contacto afectivo consigo mismo y con los demás, por lo tanto se relaciona con el individuo en su totalidad.

Todos los jóvenes poseen un conjunto de creencias implícitas sobre la realidad, que reflejan el conocimiento, comprensión y valores de una época y lugar histórico dados. Todo adolescente crece en un contexto social, de hecho gran parte del desarrollo de la individuación y la autonomía tienen lugar mediante la relación con los demás, en este caso, en las aulas de clase y el entorno social.

En este contexto se construye la autoestima, y está relacionado con la motivación, rendimiento escolar, relaciones sociales y en general con el desarrollo de la personalidad. Es fundamental que todos los involucrados directa o indirectamente en éste proceso asuman un rol protagónico en el desarrollo de una alta autoestima en el estudiante.

Dentro de este capítulo, realizaremos la Fundamentación Teórica, la conceptualización de lo que es la Autoestima, a través de las definiciones de pedagogos y psicológicos.

1.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La autoestima es una necesidad humana vital, dada por la evaluación que hace el individuo de sí mismo; es la porción afectiva del yo, que juega un papel relevante en la vida personal, profesional y social del individuo, beneficiando la propia identidad, la autoestima elevada puede contribuir al éxito, de forma tal que si

la persona desarrolla una buena dosis de autoestima, es decir, si tiene una autoestima elevada puede aprender más eficazmente, se comunica y desarrolla relaciones mucho más gratas y le dará mayor conciencia a su vida. Es por esta razón que la familia del individuo debe ofrecerle formas positivas de control que favorezcan una autoestima elevada. (www.encolombia.com)

Esta permite establecer y mantener líneas de comunicación, comprensión, aceptación y cooperación mutuas, implica la resolución de problemas; “La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco durante los siguientes años a medida que las nuevas identidades se fortalecen y enfocan” (guiajuvenil.com), sabemos que a cualquier edad la falta de confianza de si mismo puede ser un problema serio, se da cuenta porque las personas, muchas veces, se ven sensibles, solitarias, tienen poca confianza en sí mismos, y cuando entablan amistades son más vulnerables a la presión negativa de los amigos.

En el Ecuador y más específicamente en el sector rural (parroquias y cantones), el Autoestima es un problema que se lo debe resolver con la finalidad de mejorar la sociedad a través de la educación; pues siempre son los sectores más vulnerables los afectados por falencias de este tipo. Existen varias formas de educar e involucrar a la juventud en trabajos para mejorar su autoestima una de ellas es ocuparse en actividades propias de los muchachos, para ello proponemos la realización de una revista CON LOS JÓVENES en el Cantón Guachapala.

La intención de elaborar una revista con los jóvenes del cantón tiene como finalidad orientar a los jóvenes a mejorar la autoestima “puede y debe servir como puente entre los jóvenes y los lugares que han dado identidad a la ciudad, mostrando museos, sitios históricos, calles y parques” (es.scribd.com)

Para mejorar la autoestima de los jóvenes no debemos olvidar hacerlos parte esencial de la revista ya que ser útiles les servirá también para confiar en ellos mismo y saberse importantes.

Como señala la maestra Diane Crim (1998), la mejor manera de fomentar la confianza en sí mismo en alguien es ofreciéndoles oportunidades para tener éxito. Hay que facilitarles el éxito-dándoles experiencias a través de las cuales puedan ver todo el poder que tienen. Los muchachos pueden ingeniárselas con estas experiencias. Parte de lo que crea la confianza es el saber qué hacer cuando existen dificultades. (www.sentimientosmanuedu.com)

Los adolescentes suelen sentirse incómodos. Tienen nuevos cuerpos y mentes en desarrollo y relaciones con amigos y familiares que van cambiando. Entienden por primera vez que no siempre hacen todo bien. Los cambios en sus vidas a veces llegan más rápido que la capacidad para adaptarse a ellos.

Los adolescentes sufren cambios tanto físicos como psicológicos, esto sobrelleva una serie de actitudes: estas condiciones combinadas con el medio en el que se desarrollan más la publicidad y mensajes negativos, producen en los jóvenes cambios en su temperamento y su actitud. Esto puede deberse a varias razones:

1. La sociedad actual emite mensajes que crea en el adolescente la idea que lo importante es que ellas y ellos se lleven bien con todos y que sean muy pero muy delgadas y bonitas. La vida puede ser igualmente dura para un jovencito que cree que tiene que cumplir con las expectativas de la sociedad que le dicen que todos los varones deben ser buenos atletas y deben desempeñar bien las actividades físicas.
2. Las adolescentes maduran físicamente dos años más temprano que los varones, lo cual exige que ellas enfrenten asuntos como su apariencia, su popularidad y su sexualidad antes de poseer la madurez emocional para hacerlo.
3. Las chicas adolescentes reciben mensajes confusos sobre la importancia del rendimiento académico. Aunque se les dice que deben fijar metas académicas altas para sí mismas, muchas de ellas temen que a los varones les va a desagradar si ellas parecen ser demasiado inteligentes o capaces, especialmente en las matemáticas, las ciencias y la tecnología.

Entre los tipos de autoestima que podemos mencionar están:

- Autoestima positiva: No es competitiva ni comparativa. Está constituida por dos importantes sentimientos: la capacidad (de que se es capaz) y el valor (de que se tiene cualidades). Esta actitud deriva en la confianza, el respeto y el aprecio que una persona pueda tener de sí misma.
- Autoestima relativa: oscila entre sentirse apta o no, valiosa o no, que acertó o no como persona. Tales incoherencias se pueden encontrar en personas, que a veces se sobrevaloran, revelando una autoestima confusa.
- Autoestima baja: es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud. Existe la sensación que todo no alcance, y es muy común que haya poco aprovechamiento de los estudios o del trabajo. Puede ir acompañado de inmadurez afectiva. (www.proyectosalutia.com)

A la autoestima la podemos confundir con la depresión pero hay que tener en cuenta que para llegar a la depresión primero pasaremos por un estado de baja autoestima y otras características más ya sea inquietud, estado de ánimo triste, ansioso o vacío en forma persistente, sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones entre otras.

La depresión es una reacción “normal” del ser humano por decirlo así, es una reacción a ciertos factores emocionales que distorsionan el buen juicio, la autoestima y el humor del individuo. Nuestra persona necesita de un balance espiritual y corporal para mantenerse sano. Es muy difícil y muy poco probable para una persona mantener un cuerpo y una mente sana cuando en su vida solo existen los conflictos, rencores, odios, baja autoestima, recuerdos negativos, culpas, remordimientos, y sobre todo si no hay paz en su hogar y en su persona. (www.proyectosalutia.com)

1.1.1.- CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Valoración generalmente positiva de uno mismo. En el Diccionario Océano Uno encontramos que:

La autoestima “*es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias del niño y de su interacción con los demás.*”

Rechazarse a sí mismo o partes de uno mismo produce un enorme dolor que nos daña emocionalmente. La forma en que uno se percibe y se valora a sí mismo puede cambiar, curándose así las antiguas heridas causadas por el auto rechazo. Este cambio no siempre es fácil. La autoestima no es un estado fijo o rígido, sino que *cambia en relación a las experiencias y sentimientos.* (Barksdale, 1991).

Según la definición del diccionario Merriam Webster, significa: “*Confianza: Una razonable o un justificable sentido de valor o importancia hacia uno. Un frecuente injustificado sentimiento de estar satisfecho con uno mismo o con una situación o logro*”.

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

1. La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Este grado de consciencia lo llamaremos auto concepto.
2. El segundo componente es un sentimiento: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad.

a) Necesidad psicológica:

La autoestima nos ayuda a seguir adelante con nuestros planes y proyectos: Porque hace crecer nuestra imagen interna. Nos da fuerza, mantiene la motivación ante fracasos y fallos. Nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores. La salud psíquica depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia.

b) Deber personal:

La autoestima es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente. Es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos.

El ser humano es el único animal con consciencia de sí:

- Conoce aspectos de sí mismo: aptitudes, cualidades, intereses...
- Valora positiva o negativamente tales rasgos.
- Reconoce su competencia para resolver problemas.
- Asume la responsabilidad de su propio desarrollo personal.
- Se acepta, respeta y se quiere.
- Reconoce su condición social y el valor de la convivencia.

La adquisición de la consciencia de sí es una actividad agradable que atañe a elementos corporales, psicológicos y sociales.

Esta consciencia es orientativa. Nos hace estar disconformes con ciertos rasgos, carencias y limitaciones; esto alienta nuestro desarrollo posterior, para superar tales características. Además, nos indica en qué circunstancias y áreas podemos ser útiles a las demás personas. (**es.salut.conecta.it**)

La autoestima, proceso psíquico híbrido de pensar y sentir, repercute en satisfacer correctamente las necesidades y funciones corporales y psicológicas así como los compromisos de nuestra proyección social.

Componentes de la autoestima

1) Concepto que tenemos de nosotros mismos o Concepto propio

La idea que tenemos acerca de quiénes somos o cual va a ser nuestra identidad, la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos.

Cualquier comportamiento, hasta el más insignificante y trivial, nos induce a efectuar una valoración subjetiva, la hacemos nosotros, los protagonistas. Esta valoración podemos hacerla conscientemente, con sordina y casi sin darnos cuenta. Sobre ella, va a incidir la valoración que también hacen los demás, que han sido observadores o receptores de los efectos y consecuencias de nuestra acción.

Así pues, acumulamos dos tipos de valoración: la propia y la ajena. Ambas son subjetivas y, por tanto, relativas; pero las dos son necesarias e importantes. La valoración ajena es tan subjetiva como la que podemos hacer nosotros/as mismos/as sobre la acción de la que somos protagonistas.

Hemos de contar siempre y de antemano con la crítica. En nuestro marco cultural, reina una idea básica negativa sobre el ser humano, que nos predispone a percibir los defectos antes y mejor que los valores. La crítica hay que atenderla y escucharla siempre, porque es el “papel de envolver” de un regalo que nos hace su autor (orientar la crítica). La crítica siempre nos pone en pista sobre cuales puedan ser nuestros retos inmediatos. Esto ya es de agradecer. En otras ocasiones, la crítica destaca aspectos de nuestra realidad que pasaron desapercibidos.

En otras circunstancias, la crítica nos advierte sobre cuáles son los límites de nuestra competencia. En cuanto a las críticas mal intencionadas, destructoras, que sólo buscan disminuir la autoestima, hemos de aprender a valorarlas sin más importancia,

aunque puede ser de interés darlas a conocer a la otra persona, para usar con inteligencia las habilidades y destrezas que tenemos.

2) Amor propio

Es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (amor, aprecio). Quererse a sí mismo/a, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental. Para poder amar a otros, necesitamos amarnos a nosotros/as mismos/as, sentir aprecio y aún orgullo por ser como somos y contener los valores, cualidades y capacidades que hemos desarrollado. El amor propio es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas. Así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Cuando una persona se ama a sí misma, se hace amar por las demás personas, porque sabe usar sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y obtiene éxito. Quienes observan tal comportamiento experimentan simpatía, les agrada observar o beneficiarse de tanto empeño y quedan dispuestos a otorgar sus reconocimientos y aplauso.

Con amor propio podemos acrecentar nuestras habilidades, disfrutando del proceso, sin la desesperación de ser el último, ni la angustia de ser el segundo o el miedo a perder el primer puesto. Podemos ir todos juntos, cada uno, a su ritmo y compás, sin echar trampas ni promover el rencor.

Por tanto, el amor propio no es competitividad, sino estar a gusto contigo por hacer lo que haces; es un estado de conformidad íntima que mantiene el interés por continuar con tú proyecto o tu empeño.

El amor propio es garantía de:

- Un cuidado personal sano.
- Diversión apasionante.

- Desarrollo personal armónico.
- Nuevas experiencias interesantes y curiosas.
- Relaciones alegres, útiles. (es.salut.conecta.it) (2011/07/06)(15:00)

1.1.1.1.- LA AUTOESTIMA, UNA NECESIDAD HUMANA

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, es la experiencia de ser aptos, es tener confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida, así como también confianza en nuestro derecho de ser felices y dignos; es decir, la autoestima se define como la capacidad de apreciar mi propio mérito e importancia y actuar de forma responsable con los demás.

De manera que podemos hablar sobre las necesidades del ser humano:

Primera. Aceptación de sí

Cuando la persona tiene conciencia de cómo y quién es, y acepta todos sus defectos, valora sus cualidades, se compromete con sí mismo para desarrollar sus habilidades. La importancia de asumir que la persona es valiosa, capaz de resolver cualquier problema, aceptar y corregir los errores, como también tener éxito y educar sus cualidades, reconociendo sus defectos

Cuando se acepta los defectos, podríamos decir que se tiene más energía para resolver los problemas, además que estos pueden ser relativos. De esta manera si conocemos bien nuestras cualidades podemos superar nuestros defectos.

Para Haeussler y Milicic (1997:22) “se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente, incluyendo también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada”

Segunda. Respeto hacia sí

Siempre escuchamos decir “así me siento bien” esto refleja el respeto que la persona tiene de sí mismo, es consecuencia del valor que nos reconocemos, o la estima hacia nuestra persona y la dignidad que exigimos nos den las demás personas.

La persona que se respeta, “controla” cuáles son los límites de cada situación y circunstancia, necesidades de alimentación, descanso, ejercicio físico, dónde y con quienes quiere estar en cada momento, hacer respetar todos sus espacios y sus derechos.

También es libre de expresar sus opiniones, ideas y creencias, aunque sean discrepantes de la mayoría, además de discrepar con los demás.

Es muy importante la manifestación de sentimientos en toda su expresión.

Tercera. Formación personal

El cerebro humano se puede comparar con una gran computadora, capaz de almacenar muchísima información, pero si no existe el debido entrenamiento, sería como tener la computadora desconectada. El constante entrenamiento favorece el mayor desarrollo, por tanto podemos decir que la inteligencia es el fruto del ejercicio y trabajo permanente y ordenado del cerebro.

También pueden existir problemas que dañan el cerebro por:

Falta de oxígeno, Intoxicación por drogas, alcohol, tabaco o la combinación de todos los tóxicos, alimentación insuficiente o descompensada. Evidentemente, en estos casos, el rendimiento del cerebro será inadecuado.

En otros casos, el rendimiento del cerebro depende del empeño que ponga la persona por formarse. Esto es: Enseñar a trabajar al cerebro, darle método de trabajo, suministrarle información, que es su herramienta de trabajo , hacerle trabajar todos los días, mantenerlo en forma, como hacen los deportistas profesionales con su cuerpo.

Los seres humanos somos muy complejos, no solo tenemos necesidades, sino también somos frecuentemente motivados cuando se nos necesita, sentimos tristeza cuando no somos necesarios, porque nos sentimos incompletos, no solo buscamos aquello de lo cual carecemos y necesitamos, sino también el impulso interno para poder desarrollar los dones que el creador nos ha dado y vivir a plenitud.

Oír es más que escuchar es tratar de captar el sentimiento que las palabras comunican, rara vez se tiene la experiencia de ser realmente oído; sin embargo tal experiencia es un hecho de amor en todas las relaciones humanas.

Sabemos que la autoestima es una necesidad humana muy importante en el proceso de vida, es indispensable durante el proceso de la existencia, el ser humano que no tiene una autoestima positiva puede tener consecuencias negativas, ya que nos derrumbamos fácilmente ante circunstancias mínimas, la misma que no nos permite salir adelante.

La adolescencia por ser un periodo de cambios en la vida del individuo, es una etapa de cambios en el desarrollo de la autoestima, la autoestima no se debe perder de vista ni un solo momento porque son factores que proporcionan modelos de conducta, estos ayudan a formar una escala de valores.

Cuarta. Necesidades Sociales.

También llamadas de amor, pertenencia o afecto, están relacionadas con las relaciones interpersonales o de interacción social, continúan luego de que se satisfacen las necesidades fisiológicas y de seguridad, las necesidades sociales se convierten en los motivadores activos de la conducta, las cuales son; tener buenas relaciones con los amigos y sus semejantes, tener una pareja, recibir y entregar afecto, pertenecer y ser aceptado dentro de un grupo social, las necesidades de tener un buen ambiente familiar, es decir un hogar, vivir en un buen vecindario y compartir con los vecinos, participar en actividades grupales, etc. (LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES, según MASLOW) (www.econolink.com)

Para Haeussler y Milicic (1997:23):

“Incluye un sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por lo iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad, finalmente también incluye el sentido de solidaridad”

1.1.1.2.- AUTOESTIMA POSITIVA

La autoestima positiva juega un papel muy importante en el ser humano puesto que cultivarla dependerá mayor parte de resultados en la vida, es de mucha importancia, ser positivo enseñara a tomar las cosas con mayor tranquilidad, esto ayuda a tener una autoestima más alta.

Es importante tener en cuenta que la autoestima positiva mejora la salud y el nivel de vida del ser humano, contribuyendo así al mejor desarrollo intelectual, social y familiar.

Cuando cultivamos una autoestima positiva, somos capaces de enfrentar las cosas negativas tomando el lado positivo del mismo, es decir podríamos sacarle ventaja a la adversidad y salirnos de los problemas con mayor facilidad.

Alta autoestima:

- Seguro acerca de quién es y seguridad en sí mismo.
- Capaz de tener intimidad en sus relaciones.
- Capaz de mostrar sus verdaderos sentimientos.
- Capaz de reconocer sus propios logros.

www.geocities.com

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

Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal. Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor. Potencia la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales. Fundamenta la autonomía personal, al aumentar la confianza en nosotros mismos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas. Nos permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivas y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

1.1.1.3.- AUTOESTIMA RELATIVA

Significa que existe una inestabilidad en la persona, muchas veces aceptara coherentemente sus defectos y sus cualidades. Pero puede ocurrir lo contrario, desvalorizándose o exagerando su estado emocional, lo cual es muy peligroso. Cuando esto sucede las personas tienden a fracasar en las diferentes instancias de su vida y con ello involucrando a la familia y entorno social.

1.1.1.4.- AUTOESTIMA NEGATIVA

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos, para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo óptima que pudiera serlo.

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

La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos incomodan las responsabilidades, siendo nuestro inicio de resistencia el conflicto más limitado.

No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

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

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

La autoestima puede cambiarse

La autoestima no es algo estático sino que puede cambiarse y ser modificada a lo largo de nuestra vida. Para que sea potenciada es importante observar los factores que influyen en la formación de la misma porque, conociéndolos, estaremos en condiciones de modificarlos y corregir aquellos aspectos que limitan la confianza en nosotros mismos.

La autoestima se forma a través de la observación y apreciación que cada persona hace de sí misma. También contribuyen las creencias que cada uno tenemos acerca de la imagen que las demás personas tienen de nosotros. Cambiar la autoestima supone modificarla para aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

La autoestima se va formando a lo largo de nuestra vida

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

Los modelos familiares se transmiten influyendo en su configuración, no sólo la vinculación afectiva con el mundo adulto, sobre todo con el padre y la madre, sino también el mayor o menor aprecio que se hace de nuestro comportamiento y lo que se espera de nosotros. Para mejorar el autoestima podemos utilizar algunas herramientas, las que nos ayudaran con un cambio paulatino en el comportamiento y seguridad de sí mismo, estas pueden ser: La comunicación, el dialogo, la escritura, realizar actividades que le permitan

desarrollar sus habilidades y capacidades las mismas que se pueden realizar de forma individual o colectiva, tales como: concursos y talleres de oratoria, poesía, cuento, fotografía, redacción, dibujo, manualidades, artesanía.

La mejor manera de iniciar una intervención en autoestima, será siempre el dialogo, la comunicación, el transmitir nuestras propias ideas y plasmarlas en una realidad.

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 desarrollar comportamientos que afectan y reducen de manera significativa nuestra calidad de vida. Envidiar, criticar, maltratar, celar, quejarse, negarse a aceptar las cosas como son, evitar los cambios necesarios, trabajar compulsivamente, fumar o beber en exceso y actuar tímidamente o con apatía, entre otras conductas frecuentes, revelan desamor por uno mismo, pérdida del equilibrio de la mente y del cuerpo y, por consiguiente, la urgente necesidad de restablecer la Autoestima, que es la pieza clave para todo tipo de relación en nuestras vidas: paternal, amorosa, de trabajo o simplemente social. (www.conalmaycorazon.com)

Una poderosa necesidad humana

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano; es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia.

El no tener una autoestima impide nuestro crecimiento psicológico, cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole capacidad de regeneración, resistencia, fortaleza y Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. (www.bib.uia.mx)

Auto eficacia y Auto dignidad

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia (auto eficacia)
2. Un sentido de mérito personal (auto dignidad)

Auto eficacia: confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, confianza capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades, confianza concedora en sí mismo.

Auto dignidad: seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacía mi derecho de vivir
Auto eficacia y Auto dignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia de la autoestima.

1.1.2.- DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

1. Influencia de los padres

La autoestima de los hijos se va formando desde el seno del hogar, es decir como son los padres se reproducen los hijos. Dependiendo de cómo los padres se relacionen con el niño así se irán desarrollando un alta o una baja autoestima. Aquellos padres que aceptan a sus hijos, los valoran, confían en ellos y en sus capacidades, tienen expectativas apropiadas, disciplinan con reglas razonables y justas, y le expresan Amor y respeto fomentarán en su hijo una autoestima positiva; por el contrario, los padres que no valoran a sus hijos, que no confían en ellos, piensan que no pueden hacer las cosas bien y por consiguiente, los padres las hacen por ellos, que disciplinan utilizando la fuerza y que no les expresan Amor y respeto, fomentarán en sus hijos una autoestima negativa

Los padres son el espejo de sus hijos, constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse.

2. Influencia de los compañeros

Una buena autoestima también va a depender de cómo los compañeros piensen del niño, en los años escolares el niño aprende a valorarse y a evaluar cada vez con más precisión sus capacidades.

3. Influencia de la sociedad

La sociedad moldea nuestra capacidad de darnos el aprecio, el valor que merecemos; por eso es importante recibir y vivir en una sociedad que reconozca nuestras necesidades.

¿Por qué es importante fomentar una alta autoestima en los niños y los jóvenes?

Elaborar una revista motivara a los jóvenes a mejorar su aprendizaje, la misma que iniciara una relación de confianza de sí mismos, será indispensable, mostrarse disponible cuando el estudiante necesite ser escuchado, busque ayuda, o simplemente compañía. El propósito de esta revista será proveer a los estudiantes herramientas necesarias para fortalecer su autoestima, tales como talleres de fotografía liderazgo, motivación, etc.; es importante por tanto fortalecer de esta forma el autoestima dando señales gratuitas y desinteresadas de afecto, hacerlos sentir que son valiosos y capaces de realizar cualquier actividad que se les encomiende.

En conclusión, la revista ayudara al aprendizaje, permitirá aumentar la confianza y entusiasmo para superar los fracasos, fomentara el desarrollo de la responsabilidad, creatividad, independencia, las relaciones sociales y la búsqueda de metas superiores de acuerdo a sus capacidades.

Por todas estas razones, creemos conveniente la creación y publicación de una revista, que será desarrollada por un grupo de jóvenes y apuntara a cumplir varios

objetivos, que les permitirá optimizar sus estudios, descubrir sus habilidades y sobre todo nuestro propósito final mejorar su autoestima.

Creemos que será un aporte muy significativo y de incentivo para toda la comunidad el momento que los jóvenes sean los protagonistas de un medio de comunicación propio, donde se haga conocer su realidad, historia y atractivos.

1.1.3.- LA DEPRESIÓN

La depresión es una condición que se distingue por sentimientos de falta de valía, decaimiento y angustia. La persona deprimida es desdichada y tiene un concepto pesimista de la vida. Es vulnerable a lo amenazante y hasta las frustraciones insignificantes pueden aumentar sus sentimientos depresivos. El individuo piensa que todo cuanto hace le sale mal. Se siente incompetente e indigno del amor y el respeto del prójimo. En suma, tiene un inadecuado concepto de sí mismo. Las formas más graves de depresión pueden parar en intentos suicidas.

Los efectos de la depresión se experimentan en lo físico, en lo emocional y en lo mental.

En lo físico:

- Comportamiento irregular del sueño.
- Apatía, letargo, el "no me importa".
- Pérdida del impulso sexual.
- Aspecto descuidado.
- Varias dolencias físicas.

En lo emocional y mental:

- Pérdida del afecto.
- Tristeza.

- Lloro.
- Hostilidad.
- Irritabilidad.
- Ansiedad, temor y preocupación.
- Desesperanzas.

La depresión reconoce casi siempre como una causa una experiencia externa. Por ello es muy beneficioso conocer las causas más comunes del problema, en la eventualidad de plantearse en la vida, y no dejarse envolver por esa depresión en potencia. Las analizaremos con la máxima prolijidad de importancia y frecuencia.

La persona deprimida es esencialmente un individuo en quien, desde muchos años, viene forjándose sentimientos de indignidad, citemos algunas causas:

- El rechazamiento por parte de los padres
- Los padres demasiado censuradores
- La crueldad de los padres
- Inconscientes sentimientos hostiles
- Desilusión
- Falta de autoestimación
- Comparaciones injustas
- Ambivalencia
- Enfermedad
- Funcionamiento biológico anormal
- Depresión posparto
- Hiperactividad mental
- Rechazo
- Metas inadecuadas

1.1.3.- INSTRUMENTOS PARA DIAGNÓSTICO DE AUTOESTIMA

Test de autoestima

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...

- Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
- Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
- Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?

- Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
- Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
- No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

- Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
- Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
- Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...

- Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
- Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
- No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?

- Sí, unos cuantos.
- Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
- No.

6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?

- Normalmente la razón la tengo yo.
- No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
- Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...

- Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
- Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
- Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...

- Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
- No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
- Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

- Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
- Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.
- No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
- Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
- Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
- No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
- Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida...

- Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
- No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
- Creo que soy una persona especialmente tímida.

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
- Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
- Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- Sí, me he sentido herido muchas veces.
- No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
- Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

- Nada.
- No lo sé, son muchas cosas.
- Alguna cosa.

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

- Mía, normalmente.
- Del otro, normalmente.
- Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
- El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
- El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
- Si, a veces siento que nadie me quiere.
- No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
- Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
- Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- Hacia una mejora constante.
- Al desastre.
- A la normalidad.

Pulsa aquí para saber tu puntuación antes de ir a la solución

<http://www.psycoactiva.com/tests/test4.htm>

Test

Su Nombre

1. En situaciones sociales, tengo algo interesante que decir...
 - siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca

2. La mayoría de la gente a mi alrededor parece estar mejor que yo
 - totalmente de acuerdo
 - de acuerdo
 - no lo sé

- en desacuerdo
 - totalmente en desacuerdo
3. Me gusta ser yo mismo(a), y me acepto tal como soy
- siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca
4. Echo a perder todo lo que toco
- siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca
5. Cuando veo una buena oportunidad, la reconozco y aprovecho...
- siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca
6. Las personas gustan de y respetan solo a quienes son bien parecidos, inteligentes, ingeniosos, talentosos o ricos
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo

- no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
7. Para mí los resultados no son imperativos, lo importante es intentarlo y dar lo mejor de mi
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo
 - no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
8. Yo merezco ser amado(a) y respetado(a)
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo
 - no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
9. A diferencia de otros, realmente tengo que esforzarme para hacer y mantener amigos
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo
 - no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
10. Si alguien se enamora de mi, debo esforzarme para demostrar que lo merezco, porque tal vez nunca vuelva a suceder

- totalmente en desacuerdo
- en desacuerdo
- no lo sé
- de acuerdo
- totalmente de acuerdo

11. Ser yo mismo(a) es garantía de no gustarle a otros

- totalmente en desacuerdo
- en desacuerdo
- no lo sé
- de acuerdo
- totalmente de acuerdo

12. No me siento seguro(a) de haber hecho un buen trabajo a menos que alguien me lo comente

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

13. Tengo miedo de ser rechazado por mis amigos

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

14. Si no lo hago tan bien como otros, quiere decir que soy inferior como persona

- totalmente en desacuerdo
- en desacuerdo
- no lo sé
- de acuerdo
- totalmente de acuerdo

15. Podría desaparecer de la faz de la tierra, y nadie lo notaría

- totalmente en desacuerdo
- en desacuerdo
- no lo sé
- de acuerdo
- totalmente de acuerdo

16. Equivocarse es igual a fracasar totalmente

- totalmente de acuerdo
- de acuerdo
- no lo sé
- en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

17. En caso de necesitarlo, conozco personas que me aprecian lo suficiente como para ayudarme

- totalmente en desacuerdo
- en desacuerdo
- no lo sé

- de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
18. Siento que no valgo, y que todo lo que hago es en vano
- totalmente de acuerdo
 - de acuerdo
 - no lo sé
 - en desacuerdo
 - totalmente en desacuerdo
19. Siento que puedo equivocarme, sin perder el amor y respeto de quienes me rodean
- totalmente de acuerdo
 - de acuerdo
 - no lo sé
 - en desacuerdo
 - totalmente en desacuerdo
20. Defraudo a quienes me aprecian
- siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca
21. Si no puedo hacer algo bien, no tiene sentido intentarlo
- totalmente de acuerdo
 - de acuerdo

- no lo sé
 - en desacuerdo
 - totalmente en desacuerdo
22. Nunca seré capaz de lograr algo significativo
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo
 - no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
23. No necesito la aprobación de otros para sentirme feliz y satisfecho(a) conmigo mismo(a)
- totalmente en desacuerdo
 - en desacuerdo
 - no lo sé
 - de acuerdo
 - totalmente de acuerdo
24. Tengo todo lo necesario para socializar con otras personas
- totalmente de acuerdo
 - de acuerdo
 - no lo sé
 - en desacuerdo
 - totalmente en desacuerdo
25. Creo que soy un fracaso
- siempre

- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

26. Alguien que me enfrenta o discrepa conmigo, puede aun después de esto respetarme o percibirme como agradable

- totalmente de acuerdo
- de acuerdo
- no lo sé
- en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

27. Al ignorar un problema, podemos hacer que desaparezca

- totalmente de acuerdo
- de acuerdo
- no lo sé
- en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

28. Me veo a mi mismo(a) como alguien especial y merecedor de la atención y afecto de las demás personas

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

29. Como me siento conmigo mismo(a) es más importante que las opiniones que otros tengan de mi

- totalmente de acuerdo
- de acuerdo
- no lo sé
- en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

30. Nunca seré tan capaz como podría serlo

- totalmente de acuerdo
- de acuerdo
- no lo sé
- en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

file:///D:/Documents and Settings/adm/Escritorio/Test de Autoestima - Tests de Personalidad - Desarrollo Personal - Helios Centro Holis

Test de Autoestima

Contesta Sinceramente Las Sigüientes Preguntas:

1. Tengo hábitos que me disgustan, pero no logro eliminarlos.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

2. Se me facilita hacer amigos.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

3. Me incomoda que los demás sepan cosas de mi.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

4. Tengo metas y objetivos en mi vida.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

5. Creo que soy mejor que los demás.

- Nunca
- Poco
- A veces

- Mucho
- Siempre

6. Las críticas me duelen o me enojan.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

7. Si algo no me parece, puedo expresarlo tranquilamente.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

8. Pongo las necesidades de otros por encima de las mías.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

9. Siento que merezco cosas buenas.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

10. Siento celos.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

11. Creo que puedo tener lo mejor que la vida puede ofrecerme.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

12. Me comparo con los demás constantemente.

- Nunca
- Poco
- A veces

- Mucho
- Siempre

13. Suelo sentirme triste y preocupado(a).

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

14. Evito situaciones en las que temo sentirme rechazado(a).

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

15. No soy tan capaz como las otras personas.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

16. Me siento satisfecho(a) conmigo y con mi vida.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

17. Antes de tomar una decisión, pido la opinión de los demás.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

18. Me siento menos agradable que los demás.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

19. Creo que mi conversación es interesante.

- Nunca
- Poco
- A veces

- Mucho
- Siempre

20. Suelo decepcionar a las personas que me importan.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

21. Busco ser aceptado(a) por los demás.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

22. Necesito que alguien me diga que hice algo bien para creer que estubo bien.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

23. Me siento contento(a) y a gusto aún estando solo(a).

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

24. Me cuesta trabajo pedir disculpas.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

25. Puedo hablar sobre mis debilidades con otras personas.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

26. Creo que soy una persona atractiva e interesante.

- Nunca
- Poco
- A veces

- Mucho
- Siempre

27. Se me dificulta tomar decisiones.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

28. Si alguien me critica me siento extremadamente incompetente.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

29. Me siento muy mal cuando cometo un error.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

30. Pienso que no he logrado nada interesante en mi vida.

- Nunca
- Poco
- A veces
- Mucho
- Siempre

(www.testautoestima%20Gratuito%20-%20VIAM.htm)

1.1.3.1.- TERAPIAS PARA SUPERAR LA CRISIS DE AUTOESTIMA

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada.

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño/a cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc.. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rotulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

Como sanar la autoestima

"Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron...", y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor. Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme. Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más. Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir. Tengo confianza en poder resolverlo mejor posible cualquier situación. Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros. Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas. Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida. (publicalpha.com)

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja

autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido..." puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica" (alopeciaycaidadelcabello.blogspot.com)

Es fundamental que los padres, maestros o docentes en quienes los jóvenes confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los adolescentes el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo, si quieren ayudar a los adolescentes a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el adolescente tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de progreso de cada adolescente, para que el mismo se sienta cómodo con su capacidad de desarrollo.

¿Cuáles son las cosas que se deben hacer para ayudar a la persona?

Lo primero y principal es que se concienticen que está mal y que necesita ayuda. Es como los drogadictos, si ellos no toman conciencia de que se están matando y no deciden hacer algo por su bien, todo lo que hagan los demás va a ser inútil. Retomando con lo de las personas de baja autoestima, luego de que tomen conciencia se los tiene que enviar a un profesional. Pero por lo general nadie ayuda a nadie, las personas aprenden a ayudarse a sí mismas, con el apoyo de los demás.

Las siguientes son algunas recomendaciones para desarrollar una buena autoestima. Fueron proporcionadas por las psicólogas Laura Álvarez, Ida Gorn y Maureen Vizcaíno:

- Aprenda a perdonar; no guarde resentimientos.
- Acepte sus limitaciones.
- Vea siempre el lado positivo de las cosas.

- Rodéese de gente positiva, alegre, que le permita crecer.
- Realice ejercicio físico.
- Descubra sus talentos.
- Invierta tiempo en usted.
- Haga una lista de cualidades.
- Examínesse: pregúntese cómo soy, cómo me relaciono con los demás y qué debo cambiar.
- No haga comparaciones perjudiciales. Elimine las comparaciones; estas no tienen objeto y conducen a sentirse mal.
- Agradezca y acepte los elogios; comuníquese que se ama a sí mismo.
- Finalice sus proyectos.
- Organice su tiempo.
- Entienda y acepte que el miedo puede influir pero que no determina. Siempre hay una esperanza.
- Aprenda a controlar sus pensamientos. Recuerde que usted es dueño de ellos.
- Hable en positivo.
- Haga cosas por sentirse bien
- Tenga presente que todas las personas son buenas para algo; así que descubra sus capacidades y potencialícelas.
- Haga valer sus derechos, pero de una buena forma.
- Piense que es muy posible equivocarse y que se debe aprender de los errores. Esto es válido para la gente que tiene a su cargo...
- Recuerde que muchas veces las cosas tienen una importancia relativa.
- Destierre de su cabeza frases como "yo no puedo", yo no sirvo, etc. Así como se incorporan patrones mentales negativos, puede incorporar pautas positivas.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

El conocimiento de lo qué es la Autoestima, la depresión y cómo influye en el ser humano, en especial en los jóvenes y adolescentes, los que son un grupo fácilmente influenciado y por lo tanto, de deprimirse nos ha llevado a concluir que la autoestima no solamente se

refleja en el hecho de que nos permite sentirnos mejor, sino también nos permite vivir mejor, responder a las exigencias y oportunidades con mayor ingenio y de forma apropiada, así lograremos seres humanos que piensan, innovadores y creativos.

De manera que teniendo en cuenta que todos los seres humanos procedemos de diferentes contextos culturales, por lo que es necesario fomentar en cada persona la aceptación de los aspectos característicos de su clase o cultura.

CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO

INTRODUCCIÓN

Dentro de este capítulo, procederemos a realizar la tabulación y la interpretación de la aplicación de uno de los Test de Autoestima que se presentaron en el capítulo anterior.

Con estos resultados podremos confirmar o negar si realmente los estudiantes tienen problemas de autoestima, los que pueden estar influyendo en su personalidad, en sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico.

2.1.- TABULACIÓN DE DATOS

Test de autoestima

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...

- A) Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
- B) Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
- C) Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿Qué haces?

- A) Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
- B) Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.

- C) No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	10	13
B	10	13
C	55	73
Total	75	100

3. ¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

- A) Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
 B) Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
 C) Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	5	7
B	10	13
C	60	80
Total	75	100

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...

- A) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
 B) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
 C) No creo que necesite cambiar nada de mí.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	50	67
B	10	13
C	15	20
Total	75	100

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?

- A) Sí, unos cuantos.
- B) Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
- C) No.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	35	47
B	10	13
C	30	40
Total	75	100

6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?

- A) Normalmente la razón la tengo yo.
- B) No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
- C) Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...

- A) Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
- B) Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
- C) Me molesta que me regañe y lo paso mal.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	18	24
B	18	24
C	39	52
Total	75	100

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...

- A) Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
- B) No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
- C) Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	65	87
B	5	7
C	5	7
Total	75	100

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

- A) Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
- B) Sí y disfruto conociéndome a mí mismo a través de los otros.
- C) No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	35	47
B	25	33
C	15	20
Total	75	100

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- A) Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
- B) Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
- C) Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- A) No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
- B) No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
- C) Estoy convencido de que tiene mucho valor.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	10	13
B	55	73
C	10	13
Total	75	100

12. Me considero una persona tímida...

- A) Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
- B) No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
- C) Creo que soy una persona especialmente tímida.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	5	7
B	5	7
C	65	87
Total	75	100

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- A) Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
- B) Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
- C) Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- A) Sí, me he sentido herido muchas veces.
- B) No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
- C) Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	58	77
B	12	16
C	5	7
Total	75	100

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

- A) Nada.
- B) No lo sé, son muchas cosas.
- C) Alguna cosa.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

- A) Mía, normalmente.
- B) Del otro, normalmente.
- C) Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	45	60
B	15	20
C	15	20
Total	75	100

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- A) Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
- B) El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
- C) El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	54	72
B	16	21
C	5	7
Total	75	100

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- A) No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
- B) Si, a veces siento que nadie me quiere.
- C) No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	45	60
B	15	20
C	15	20
Total	75	100

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- A) Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- B) Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- C) Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	60	80
B	5	7
C	10	13
Total	75	100

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- A) Hacia una mejora constante.
- B) Al desastre.
- C) A la normalidad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	15	20
B	45	60
C	15	20
Total	75	100

2.2.- INTERPRETACIÓN

Se evidencia del Test aplicado:

- Malos sentimientos, como el dolor, la tristeza, el rencor, y otros, si no son remediados, acaban por convertirse y ganar formas distintas.
- Autocrítica dura y excesiva.
- Estado continuo de insatisfacción consigo mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica. Se siente exageradamente atacado, herido; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer.
- No se atreve a decir “no” por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del otro.
- Perfeccionismo, auto-exigencia esclavizante de hacer “a la perfección” todo lo que intenta, que conduce a una pérdida de tiempo innecesaria en la realización de cualquier labor y a un desplome interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa a sí mismo y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas. No se atreve a atacar por considerar que la culpa es siempre de él por lo que constantemente busca defenderse.
- Es un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo).
- Hay una inapetencia generalizada hacia el gozo de vivir y de la vida misma.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

Las personas con baja autoestima viven insatisfechas con ellos mismos porque su autocrítica está exacerbada y tienen una actitud negativa con todo lo que para ellos pueda resultar enriquecedor. No pueden ver las cosas buenas o las cosas valiosas que tienen y ponen todo en la misma bolsa.

Este estado de constante insatisfacción influye en todos los aspectos de la vida del que no se quiere, quien termina experimentando una indecisión crónica.

CAPÍTULO III

ORGANIZAR EL GRUPO

Introducción

Para trabajar en un proyecto es muy importante que todos los participantes conozcan la realidad en la que realizarán su trabajo, especialmente cuando se trata de relaciones interpersonales o interinstitucionales

Al igual que las personas los grupos humanos tienen una "vida propia", es decir, se producen en ellos constantes cambios que van incidiendo en sus integrantes y en la forma de trabajar que se ha dado el grupo.

Se habla, entonces, de un "proceso grupal" que es dinámico. Existe, por tanto, una "dinámica grupal". Entendemos por grupo la constitución de dos o más personas con los mismos objetivos y que tienen una relación psicológica significativa y estable, lo que se expresa en un sentimiento de pertenencia y de responsabilidad.

Por tanto todo grupo nace cuando dos o más personas buscan satisfacer necesidades afines o responder a las mismas demandas en una situación dada.

Dentro de este capítulo, analizaremos las pautas que serán de utilidad para la organización del grupo de jóvenes y adolescentes, que formarán parte de los talleres y de cuyas ideas se fundamentará el proyecto final de esta investigación.

3.1.- Convocatoria a los estudiantes

Todos los niños y adolescentes poseen un conjunto de creencias implícitas sobre la realidad, que reflejan el conocimiento, comprensión y valores de una época y lugar histórico dados. Todo ser humano crece en un contexto social, de hecho gran parte del desarrollo de la individuación y la autonomía tienen lugar mediante la relación con los demás, en este caso, en las aulas de clase.

En este contexto se construye la autoestima, y está relacionado con la motivación, rendimiento escolar, relaciones sociales y en general con el desarrollo de la personalidad. Es fundamental que todos los involucrados directa o indirectamente en éste proceso asuman un rol protagónico en el desarrollo de una alta autoestima en el estudiante.

Los jóvenes son actores protagónicos en cualquier estrategia de desarrollo si consideramos su representatividad demográfica y su capacidad de participación y organización, existe un consenso en que los jóvenes realizan aportes relevantes y significativos en la construcción de sociedades más prósperas, más democráticas y más equitativas.

Se hace la visita al Colegio “Monseñor Leonidas Proaño”, para charlar con su Coordinadora Lic. Susana Espinoza, a la cual se le hace partícipe de la idea de dictar los talleres de Autoestima, Liderazgo y Fotografía, con la idea de que los estudiantes obtengan conocimientos e ideas para realizar la redacción de una revista fundamentalmente basada en temas de Autoestima Adolescente, que motive a los jóvenes, que tenga reportajes amenos y educativos.

Los talleres están relacionados a temas de autoestima, liderazgo y organización, fotografía, buscan desarrollar en los jóvenes capacidades para que puedan conducir y gestionar su participación en sus organizaciones y así puedan cumplir con el ejercicio de sus deberes y derechos como un aspecto fundamental para el ejercicio de su ciudadanía en sus comunidades.

A través de estos talleres se espera que los líderes juveniles tengan un adecuado manejo de situaciones complicadas y/o conflictos a nivel de organizaciones, grupos y personas; de tal forma que juntos participen en el desarrollo sostenible de su comunidad y así contribuir en la construcción de una sociedad democrática concertadora y pacífica en el marco del Área Natural Protegida (ANP).

La falta de motivación y preparación por parte de las instituciones y organizaciones, la separación de los jóvenes en los procesos de desarrollo local son otros

motivos que también se encuentran entre aquellos aspectos que provocan su inconformidad.

En total los jóvenes que formarán parte de la redacción de la revista finalmente se organiza con el siguiente grupo estudiantil:

Marco Matute gallegos	8vo de básica
Sergio Barrera Garnica	8vo de básica
Manuel Cajilima Carrión	9no de básica
Carlos Rojas	9no de básica
Miguel Cajilima	9no de básica
Eloísa Rodríguez	9no de básica
Mónica Guillen de Caguana	10mo de básica
Patricia Loja Velezaca	10mo de básica
Beatriz Rodríguez Rodríguez	10mo de básica
Juan Córdova Carreño	10mo de básica
Galo Arias	1ro de bachillerato
Jazmín Villalta	1ro de bachillerato
Manuel López	1ro de bachillerato
Carlos León Bajaña	1ro de bachillerato
Fernando León Bajaña	2do de bachillerato
Marithza Villalta	2do de bachillerato
Víctor Rodríguez	2do de bachillerato
Katherine López Miranda	3ro de bachillerato
Leticia Espinoza Bonete	3ro de bachillerato
Natalia Bermeo	3ro de bachillerato
Isabel Valarezo	3ro de bachillerato

Las Comisiones para la redacción de artículos para la revista quedan distribuidas de la siguiente manera:

- Redacción de Artículos Profesionales

Dentro de este Grupo se encuentran los cuatro profesionales de los cuales veremos dentro del Capítulo V sus Currículums Vitae, quienes se encuentran en disponibilidad de cooperar con sus conocimientos y artículos para esta propuesta.

- Redacción de Artículos de Motivación:

Marco Matute gallegos	8vo de básica
Sergio Barrera Garnica	8vo de básica
Manuel Cajilima Carrión	9no de básica

- Redacción de Artículos de Liderazgo:

Carlos Rojas	9no de básica
Miguel Cajilima	9no de básica
Eloísa Rodríguez	9no de básica

- Redacción de Artículos Varios

Mónica Guillen de Caguana	10mo de básica
Patricia Loja Velezaca	10mo de básica
Beatriz Rodríguez Rodríguez	10mo de básica
Juan Córdova Carreño	10mo de básica
Galo Arias	1ro de bachillerato
Jazmín Villalta	1ro de bachillerato
Manuel López	1ro de bachillerato
Carlos León Bajaña	1ro de bachillerato

- Redacción de Artículos Amenidades

Fernando León Bajaña	2do de bachillerato
----------------------	---------------------

Marithza Villalta	2do de bachillerato
Víctor Rodríguez	2do de bachillerato

- Redacción de Artículos sobre la Institución Educativa y la Región Austral

Katherine López Miranda	3ro de bachillerato
Leticia Espinoza Bonete	3ro de bachillerato
Natalia Bermeo	3ro de bachillerato
Isabel Valarezo	3ro de bachillerato

3.2.- -Capacitación en liderazgo

Para poder alcanzar un número significativo de grupos de jóvenes, es muy importante que una organización tenga una red de líderes. Un programa que dependa solamente de sus propios profesionales para trabajar directamente con los jóvenes nunca va a ser muy grande. Los líderes necesitan capacidad y apoyo de las organizaciones. Hay dos tipos de líderes. Unos son adultos voluntarios de las comunidades donde viven, frecuentemente son profesores o padres de los miembros. En grupos de jóvenes donde todos o algunos de los miembros son más viejos, se pueden elegir uno o más representantes para recibir capacitación y luego volver a enseñar a los otros miembros. Estos se llaman *líderes jóvenes*.

En nuestra sociedad el concepto de adolescencia está lleno de prejuicios, lo que dificulta ver con claridad las necesidades de este grupo y lleva a descalificar de entrada sus aportaciones respecto a los programas dirigidos a este sector de la población. Es necesario que quienes trabajan con adolescentes reflexionen sobre la manera en que conciben esta etapa y las implicaciones que tienen estas ideas en el trabajo con este grupo de edad. Sólo así se podrá lograr una comprensión más real de sus necesidades e implicaciones

Informar no es igual que formar, la formación implica el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades que permiten a la persona incorporar la información de tal manera que le permita construir estilos de vida más saludables. El modelo de habilidades

para la vida es una alternativa para favorecer los procesos de participación juvenil a través del empoderamiento. De ahí que las actividades con adolescentes deban centrarse en aspectos formativos, pero sin descuidar la información.

Con respecto al Liderazgo, la propuesta aporta elementos para reconceptualizar la visión tradicional de liderazgo hacia un paradigma más integrador conocido como liderazgo transformador, que implica no liderazgo absolutos sino situaciones de liderazgo, de tal manera se abre la posibilidad de que una persona sea capaz de dirigir un grupo dependiendo de la conjugación de tres aspectos

1. Las necesidades del grupo,
2. Las habilidades o recursos de la persona para responder a esas necesidades y
3. Las oportunidades que se le brinden de asumir esa función.

Desde este punto de vista, cualquier adolescente tiene la capacidad de ser líder, sin embargo es necesario abrir espacios donde pueda ejercer el liderazgo y oportunidades para desarrollar y/o afianzar esta capacidad

Sólo una persona que es capaz de identificar sus necesidades (físicas, emocionales y sociales) y comprender que la satisfacción de las mismas constituye un derecho, puede tomar la iniciativa de organizarse con otras en la búsqueda de opciones que le permitan acceder a los recursos que requiere para cubrirlas, puede ser líder. De tal manera que para que una persona pueda fungir como líder en un determinado momento, es básico que se conozca, tome el control de su vida y sea capaz de identificar aquellas áreas que requiere reforzar a través del desarrollo y/o fortalecimiento de sus habilidades. Por esta razón las actividades se enfocan a propiciar espacios de reflexión que faciliten estos procesos a través de técnicas didácticas

Para que la adolescencia pueda ser vivida y percibida como una etapa de la vida de gran potencial creativo es necesario modificar la visión actual y partir de una nueva perspectiva que no los etiquete sino que permita descubrir su verdadera esencia y potencial sin ignorar el entorno en que se desarrolla. Esto permitirá que los esfuerzos fructifiquen en

estilos de vida más sanos, a través de la toma de decisiones responsables y autónomas, incluyendo en estas los aspectos sexuales y reproductivos.

De ahí que la tarea de las y los adultos respecto a las y los adolescentes sea ayudara que se adapten de la mejor manera a los cambios que comienzan en la pubertad para facilitarles su integración al mundo adulto. Para ello es básico escuchar sus necesidades y apoyarlos en el fortalecimiento y desarrollo de habilidades que les permitan enfrentarse a los retos que día a día les presenta la vida

Esto será posible solamente si partimos del reconocimiento de ellas y ellos como seres valiosos y capaces, con características y necesidades diferentes a las nuestras pero con la misma capacidad de aportar elementos valiosos a nuestra sociedad

3.3.- Capacitación en motivación

Promover la vocación y las competencias emprendedoras de los jóvenes rurales, fomentando la motivación, la identificación de nuevas oportunidades, el acceso a la información y el desarrollo de redes de apoyo.

Por ello se pretende promover la vocación como líderes y las competencias emprendedoras de los jóvenes, fomentando la motivación, la identificación de nuevas oportunidades, el acceso a la información y el desarrollo de redes de apoyo.

Según Branden (1998)

“Los estudiantes necesitan de los maestros para aumentar su autoestima, respeto, benevolencia, motivación positiva y una formación en el conocimiento esencial y el arte de vivir. Como es lógico, los niños llegan a cualquier clase con diferencias de capacidad considerables; los maestros eficaces saben que las personas sólo aprendemos construyendo sobre nuestros dotes y no concentrándonos en las debilidades. Por consiguiente el maestro fomentará la competencia y la autoestima presentando al estudiante unas tareas

adecuadas a su nivel de capacidad actual, la labor de un maestro es hacer posible las victorias para a continuación construir sobre ellas.” (Branden, 45)

Todo lo dicho anteriormente nos conduce a sintetizar que la autoestima es una consecuencia de prácticas que se generan intrasubjetivamente e intersubjetivamente, es necesario comprender en qué consisten estas fuentes, para iniciarlas en nosotros mismos y con los demás, es decir tendremos la oportunidad de elegir las y actuar para integrarlas en nuestra forma de vida. Branden las denominó Pilares de la Autoestima

3.4 Capacitación de fotografía

TALLER DE INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA

Aprende a ver

Las grandes fotografías empiezan en tus ojos. Aprende a mirar el mundo desde el punto de vista de un fotógrafo con la fotógrafa botánica Rachel Warne. En primer lugar, no hay que sentirse intimidado. Cuando empieces realmente a ver el mundo que te rodea, te darás cuenta de que los posibles sujetos fotográficos son infinitos.

Tómate tu tiempo para explorar la escena y verás como tus ojos se fijan en ciertos sujetos. Ten confianza, si es lo suficientemente interesante para captar tu atención, lo más probable es que pueda darte una buena fotografía.

Bien, ya has seleccionado el sujeto, una flor del jardín, por ejemplo. Ahora necesitas pensar en la composición. ¿Cómo deseas que la flor encaje en la fotografía?

Utiliza la regla de los tercios: capta la imagen, divídela en tres secciones y sitúa el objeto en cualquiera de estos tercios.

Una de las herramientas de composición más fiable es la que se conoce como “regla de los tercios”. Lo único que debes hacer es dibujar líneas imaginarias en la pantalla de la cámara

o el visor de imágenes y dividir la escena en tercios. Alinea el sujeto con una de estas líneas divisoras y siempre conseguirás una fotografía bien equilibrada (bueno, casi siempre).

Del mismo modo, si deseas fotografiar un paisaje, no lo sitúes en el centro de la imagen; alinéalo con el tercio superior e inferior para obtener una composición mucho más interesante.

Mientras aprendas a componer las fotografías, utiliza la cámara en modo automático. De este modo, la cámara realizará su función exponiendo y enfocando correctamente la toma mientras tú te concentras en los aspectos básicos para dar un encuadre interesante a tu fotografía.

Lo que sí puedes hacer es jugar con el zoom. La mayoría de objetivos de los kits y todas las cámaras compactas incluyen la función de zoom, que permite siempre tomar fotografías más cercanas de su sujeto sin tener que desplazarse físicamente. Esto puede ser útil para realizar retratos de personas que, gracias al zoom, no son conscientes de que están siendo fotografiadas.

Luz y paisajes

Las fotografías de paisajes tienen mucho que ver con la visión global y contar la historia de donde nos encontremos.

La luz y la exposición son uno de los aspectos más importantes de cualquier fotografía. El exceso de luz hace que la fotografía quede sobreexpuesta y se fundan los detalles esenciales. Y la escasez de luz convierte la fotografía en oscura y hace que se pierdan los detalles en las sombras.

La exposición se controla mediante tres elementos: 1) el ISO, la sensibilidad a la luz de la cámara, 2) la velocidad del obturador, el tiempo que se permite que luz entre en la cámara y 3) el diafragma, el tamaño del orificio por el que pasa la luz.

La relación entre estos tres factores es ciertamente compleja, pero la buena noticia es que las cámaras de hoy en día realizan la mayor parte del trabajo y te permiten controlar el proceso en la medida que desees.

Cuando se trata de fotografías de paisajes, lo que más importa (bueno, casi lo que más importa) es el detalle. Lo que se busca es poder ver los detalles en todas las zonas de la imagen. Y para que todo quede nítido, deberás controlar el diafragma.

Un valor bajo de diafragma hace que se enfoque poco contenido delante o detrás del sujeto y un valor de diafragma elevado hace que se enfoque todo.

Por tanto, debes seleccionar los valores "A" o "Av" para la configuración de la abertura del objetivo y ajustar el diafragma a f/16 para que todos los detalles de la fotografía queden nítidos. A continuación, la cámara asegurará la exposición correcta en función del diafragma que hayas elegido.

Y, cuando ya domines este factor, intenta fotografiar con un objetivo gran angular para captar paisajes aún mayores.

Momentos en movimiento

Uno de los aspectos fundamentales para fotografiar el movimiento es la velocidad del obturador, es decir, el tiempo que el sensor de la cámara está expuesto a la luz. Variando este factor, se pueden fotografiar imágenes completamente distintas.

Para controlar la velocidad del obturador de la cámara, selecciona el modo "T" o "Tv". Una vez configurada la velocidad del obturador, la cámara se ocupará del resto.

Para conseguir una fotografía de imagen congelada se requiere una velocidad de obturador muy alta o rápida (seleccionada en 1/500 aproximadamente o más), mientras que la fotografía de movimiento difuso se consigue con una velocidad de obturador lenta. Para

tomar fotografías de obturación lenta, es conveniente utilizar un trípode porque, de otro modo, te arriesgas a que toda la imagen quede borrosa.

Una vez que controles la velocidad del obturador, prueba a jugar con el flash. Descubrirás un nuevo mundo de fotografía de acción.

Resaltar elementos

Básicamente, la cámara es una caja con un orificio que permite capturar luz. El tamaño de ese orificio se denomina "diafragma" y, abriéndolo o cerrándolo, se puede controlar la cantidad de luz que entra a la cámara y, de esa forma, cambiar drásticamente el resultado de las fotografías.

Cuando el diafragma está abierto el orificio es mayor y permite pasar más luz. Aunque es algo confuso, un diafragma abierto se indica con un número bajo de la escala de apertura (normalmente conocido como número "f").

Puedes controlar el diafragma seleccionando el modo "A" o "Av" en la cámara. Sólo deberás decidir el número f y la cámara calculará la velocidad de obturación necesaria para asegurar la exposición correcta. Cuanto mayor es el valor de la escala numérica f (que normalmente empieza en 4 y llega hasta 22), menor es el orificio y la apertura del diafragma y menor es la cantidad de luz que entra en la cámara.

Al cambiar la apertura del diafragma de la cámara (seleccionando el modo "A" o "Av"), se altera la cantidad de fotografía enfocada.

Si seleccionas un valor f bajo, puedes aislar el sujeto de tu entorno, de modo que todo lo que quede delante y detrás del punto de enfoque quedará desenfocado. Por el contrario, para conseguir una fotografía en la que el fondo y el entorno del objeto queden enfocados, selecciona un valor f alto. De esta forma, te asegurarás de que todo esté enfocado.

Acercarse

Ya sea macro o primer plano, en la fotografía todo es cuestión de centrarse en los pequeños detalles del mundo que nos rodea y, tanto si se trata de un objeto obra del ser humano como de un diseño natural, cuanto más se mira, mejor se capta.

Con un objetivo estándar se pueden conseguir estupendos primeros planos, pero cuando deseas acercarte aún más, vale la pena invertir en un objetivo macro especializado que te permita que hasta los objetos más pequeños ocupen casi toda la imagen.

Uno de los aspectos más difíciles de la fotografía macro es asegurarse de que las imágenes queden nítidas, después de todo, estamos tratando con objetos diminutos. En lugar de dejarlo todo en manos del enfoque automático (que a menudo puede no ser adecuado para los sujetos pequeños) cambia al enfoque manual, modifícalo hasta que el sujeto esté casi enfocado y, a continuación, desplázalo hacia dentro y hacia afuera (disminuyendo o aumentando la distancia entre el objetivo y el sujeto) hasta que la imagen de la fotografía quede nítida.

También debes recordar mantener la cámara inmóvil. Lo ideal es utilizar un trípode para la fotografía macro. Casi todas las cámaras presentan unos orificios para tornillos de tamaño universal en la base para fijarlas a un trípode o monopie.

Si no dispones de uno, asegúrate de estar en una postura lo más estable posible para no mover la cámara de forma accidental, lo que puede provocar que la imagen quede borrosa o que se pierda el delicado enfoque. Separa las piernas, dobla las rodillas o apóyate sobre algo.

Utilizar tu entorno

Supongamos que te encuentras haciendo fotografías en medio de una ciudad frenética, rodeado de edificios, tráfico, gente y caos. A veces puede dar la sensación de que existe demasiada información. Sin embargo, se trata de una mina de posibles fotografías que esperan ser captadas y lo único que necesitas es controlar la situación.

Hagas lo que hagas, no te pongas a apuntar y disparar. Piensa en qué fotografías realmente deseas tomar. Y, cuando se trata de personas, intenta contar con amigos como modelos. Se mostrarán mucho más serviciales que los desconocidos y podrás situarlos en el lugar que desees de tu fotografía.

Salvo que pretendas conscientemente conseguir fotografías de imágenes congeladas o de movimiento borroso (en cuyo caso, deberías dar prioridad al control de velocidad de obturación), utiliza el modo "A" o "Av". De esta forma, tú te encargas de manejar la profundidad del enfoque de la fotografía mientras que la cámara se ocupa del resto.

Cuando compongas imágenes, presta atención a las líneas. Busca las líneas del mundo que te rodea y utilízalas para llevar el visor a tu imagen.

A continuación, piensa en lo deseas o no incluir en tu fotografía. El zoom es una herramienta muy útil para modificar el encuadre la imagen de la fotografía.

En tercer lugar, busca oportunidades para destacar el contraste, de las partes iluminadas de la imagen a las oscuras, un brillante río frente a un edificio oscuro, ropa clara sobre un fondo oscuro, etc. De esta forma conseguirás que la fotografía tenga un gran impacto visual.

Y, finalmente, divide la fotografía en tercios imaginarios y decide dónde situar el sujeto, en el derecho, el izquierdo, o colócalo en el centro (menos común) para conseguir una composición interesante.

Si juegas con estas herramientas de composición obtendrás resultados verdaderamente interesantes.

Datos tomados de:

<http://es.news.yahoo.net/secretos-de-la-fotografia/>

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

Los espacios de capacitación como los talleres son bien acogidos por el interés de los jóvenes, a través de ellos se viene resolviendo inquietudes tales como: ¿desde cuándo se forma la autoestima?, ¿por qué soy importante?, ¿no soy más ni menos que nadie?, temas que han surtido efecto visible en los cambios de conducta de los jóvenes que ahora se muestran más seguros de sí mismos.

Con ello se ha logrado desarrollar la participación al máximo, creando un ambiente fraterno y de confianza que permite la integración de los participantes, contribuyendo así al fortalecimiento de la autoestima en los jóvenes que les permita valorarse a sí mismos y consecuentemente a su entorno para así lograr el ejercicio pleno de su ciudadanía dentro y fuera de su comunidad que contribuya a la mejora de sus condiciones de vida.

CAPÍTULO IV

DETERMINACIÓN DE TEMAS

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un concepto extenso que abarca muchas cosas: es la valoración de nosotros mismos. Requiere la capacidad de conocernos: como somos, que pensamos y que sentimos, expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto nos creemos capaces, importantes, competentes y dignos.

En los adolescentes la autoestima crea una visión que influye en la forma en que se relacionan con las personas que los rodean, en cómo se sienten con ellos mismos en relación con los demás; "autoestima es la visión de nosotros mismos, es un espejo que refleja la forma en que pensamos que nos ven los demás, cada cual es un cristal que refleja la imagen del pasante

Para que una persona pueda tener autoestima necesita de algunos elementos como los siguientes: La búsqueda de una identidad propia, valores, un propio estilo de vida, la perspectiva que uno tiene de sí mismo, influencia de los demás sobre nosotros, tradiciones culturales, actitud y autenticidad.

La sociedad se convierte en el condicionante externo más importante, y su influencia varía según la sociedad en la que el adolescente se desarrolla.

La adolescencia, universalmente, es un período intermedio entre la infancia y la edad adulta, y como tal, no es un estado definitivo donde el adolescente pueda quedar estancado. Siempre debe ser superada de una manera u otra. Ello, nos hace ver que no será igual en todas las sociedades, y dependerá en gran medida tanto de los roles que se establezcan culturalmente para el niño cuanto de aquellos que se establezcan para el adulto.

En todas las culturas se establece una lucha generacional, más o menos acusada. Siempre hay diferencias entre los padres y los hijos, de generación a generación, con las consiguientes distancias en los planos fisiológicos, psicosocial y sociológico.

4.1.- Establecer argumentos

Una vez que hemos determinado y asignado las Comisiones para la revista, se establecen los argumentos que guiarán la redacción de los artículos:

- ***Redacción de Artículos Profesionales***

Robert Day (1990:8,34) define el artículo científico o profesional como: *"un informe escrito y publicado que describe resultados originales de investigación... que debe ser escrito y publicado de cierta forma, definida por tres siglos de tradiciones cambiantes, práctica editorial, ética científica e influencia recíproca de los procedimientos de impresión y publicación"*.

Por lo tanto la finalidad esencial de un artículo científico es comunicar los resultados de investigaciones, ideas y debates de una manera clara, concisa y fidedigna; la publicación es uno de los métodos inherentes al trabajo científico.

Como ya hemos dejado anotado, ésta comisión se encuentra conformada por los cuatro profesionales que aceptaron brindar su colaboración y su experiencia para esta propuesta:

- Sociólogo Humberto Chacón
- Lic. Segundo Calle
- Lic. Abraham Urdiales
- Psicóloga Florencia Fernández

Los temas que esta Comisión está encargada de redactar son aquellos que corresponden a la especialidad personal y a la experiencia que han tenido con adolescentes y la autoestima, motivación y liderazgo que han notado dentro de las mismas. Los profesionales encargados

de esta parte de la revista han colaborado con artículos que explican la Autoestima, su tratamiento e influencia positiva y negativo dentro del desarrollo y comportamiento de los estudiantes.

- ***Redacción de Artículos de Motivación:***

Según Woolfolk (1990: 326), *“la redacción de ensayos sobre motivación busca energizar y dirigir la conducta, pues es un elemento de conciencia que entra en la determinación de un acto volitivo; es lo que induce a una persona a llevar a la práctica una acción. Puede afirmarse, en consecuencia, que en el plano pedagógico los ensayos sobre motivación significan proporcionar motivos, es decir, estimular la voluntad de aprender”*

Marco Matute Gallegos	8vo de básica
Sergio Barrera Garnica	8vo de básica
Manuel Cajilima Carrión	9no de básica

Este grupo se encuentra con la tarea de buscar información base para redactar los artículos relacionados con los adolescentes y la motivación, tanto dentro de la institución educativa como del hogar.

Se han seleccionado a los estudiantes de octavo y noveno de básica, porque por lo general son siempre los novatos y por consiguiente algunos encuentran dificultades en el cambio de la escuela al colegio, de unas amistades a otras que no se parecen, en el cambio de un sistema educativo con un docente a encontrarse con que cada asignatura cuenta con un docente distinto.

- ***Redacción de Artículos de Liderazgo:***

El objetivo fundamental de estos artículos es exponer las características del liderazgo que debieran tener los jóvenes y adolescentes, el propósito de presentar un panorama sobre los puntos más relevantes que han hecho énfasis en este tema, y así derivar en los elementos básicos que faciliten el desarrollo de las conductas y personalidades de los jóvenes de

Guachapala, ya que según Kotter (1990) “*cada vez más se hace necesario contar con liderazgo....*”

Carlos Rojas	9no de básica
Miguel Cajilima	9no de básica
Eloísa Rodríguez	9no de básica

Dentro de este grupo, destacamos la labor designada para la redacción de artículos relacionados con los adolescentes y el liderazgo, cómo reconocer a un buen líder, cuáles son las cualidades, personalidad y formas de liderazgo.

Este grupo cuenta con la ventaja de que se encuentran en noveno de básica, ya se conocen entre ellos y saben distinguir dentro de su grupo quién es el líder y su forma de liderazgo, lo que les permite redactar las pautas que les han guiado para seleccionar a aquel compañero o compañera que consideran un Líder nato.

- ***Redacción de Artículos Varios***

Constituye el núcleo central de este apartado un conjunto siete u ocho artículos que realizados por autores de diversa formación académica y profesional, son seleccionados por los encargados de esta sección. A través de variadas colaboraciones, casi siempre multidisciplinarias, se consigue una visión de las distintas perspectivas desde las que puede profundizarse en el tema objeto de análisis.

Mónica Guillén de Caguana	10mo de básica
Patricia Loja Velezaca	10mo de básica
Beatriz Rodríguez Rodríguez	10mo de básica
Juan Córdova Carreño	10mo de básica
Galo Arias	1ro de bachillerato
Jazmín Villalta	1ro de bachillerato
Manuel López	1ro de bachillerato
Carlos León Bajaña	1ro de bachillerato

Este grupo tiene designado la redacción de artículos variados tales como: Poemas, historias, frases célebres, temas de interés general, que tengan relación con los adolescentes, la motivación y el liderazgo.

La ventaja de este grupo tan heterogéneo se basa en el hecho de que cada uno tiene que buscar un tema distinto pero que al final tiene que encajar con la revista. Los temas seleccionados tienen que seguir la línea de motivación y autoestima dirigido hacia los jóvenes.

- ***Redacción de Artículos Amenidades***

Desde un planteamiento pragmático, esta sección pretende conseguir la difusión concreta de intervención en ocio (cultura, turismo, deporte y recreación) redactadas en forma de adivinanzas, humor, crucigramas, sopas de letras, que por sus atributos de originalidad y calidad, brindan un momento de distensión y relajación al lector.

Fernando León Bajaña	2do de bachillerato
Marithza Villalta	2do de bachillerato
Víctor Rodríguez	2do de bachillerato

Esta es quizás la comisión más alegre de todas, puesto que lo conforman un grupo que se destaca por su alegría y animosidad constante.

Tiene la función de redactar artículos que roben una sonrisa con chistes, cuentos, adivinanzas, trabalenguas, etc., de manera que aporten alegría a la revista.

- ***Redacción de Artículos sobre la Institución Educativa y la Región Austral***

En esta sección se publicarán artículos históricos que no presenten las características de una investigación original histórica, las cuales se publicarán en la correspondiente sección, que pueden abarcar Apuntes, Reseñas, Semblanzas y otros.

Katherine López Miranda	3ro de bachillerato
Leticia Espinoza Bonete	3ro de bachillerato
Natalia Bermeo	3ro de bachillerato
Isabel Valarezo	3ro de bachillerato

Los alumnos de Tercero de Bachillerato, son considerados como los mejor formados, los que al estar a punto de culminar sus estudios, son el grupo más serio, a ellos se les ha encomendado la redacción de los temas que tienen que ver con su institución educativa y la vida de los adolescentes de la zona austral.

Se les ha pedido que hagan una reseña de la vida y obras de su Patrón “Monseñor Leonidas Proaño”, de la vida institucional del Colegio, de los grupos juveniles y las oportunidades que disponen una vez que culminan sus estudios de básica.

PEDIDOS GENERALES PARA TODOS LOS ARTÍCULOS:

- Cuidar la ortografía, redacción y puntuación.
- La extensión máxima de cada artículo es de una página.
- Se utilizará el tipo de letra Times New Roman o Arial.
- Tamaño de la letra será 12 puntos.
- El espaciado entre líneas será de 1 espacio y entre párrafos de 2 espacios.
- Se usará sangría de 5cm al comienzo de cada párrafo.
- No se incluirán imágenes en los artículos.
- Además de la impresión de los artículos, se facilitará el archivo digital del mismo.
- Cada comisión entregará los artículos designados, NO se aceptarán cambios de temas.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o

por mensajes de confirmación o negación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la Autoestima.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

CAPÍTULO V

COMISIÓN DE REDACCIÓN

INTRODUCCIÓN

Para la realización de esta investigación y la propuesta final de publicación de la revista, es necesario y básico pedir consejo, asesoría y ayuda a profesionales de diferentes áreas que tienen relación con el tema motivo de esta problemática.

Tras el estudio y solicitudes, se han seleccionado a cuatro profesionales, los cuales brindarán y colaborarán con el producto final de esta investigación.

5.1.- BUSCAR COLABORADORES PROFESIONALES

COLABORADOR No. 1:

1.- Datos personales:

- Nombres: Luis Humberto Chacón Quizhpe
- Nacionalidad: Ecuatoriano
- Lugar de Nacimiento: Cuenca
- Dirección: Cda. Los Pinos Bajos S/N
- Teléfono: 2341736
- Tlfno. Celular 093947415
- Lugar de trabajo: Universidad de Cuenca-Facultad de Filosofía,
Letras y Ciencias de la Educación.
- Correo electrónico: hchaconq hotmail.com

2.- Formación académica:

Estudios secundarios:

- Bachiller en Humanidades (seis años)

Estudios superiores:

- Profesor de segunda enseñanza (tres años)

- Lcdo. Psicología educativa y orientación vocacional (cinco años)
- Sociólogo (cinco años)

Estudios de post-grado:

- Especialista en población y desarrollo local sustentable (Un año con seis meses)
- Maestría en Sociología y desarrollo (dos años)

3.- Actividades docentes:

Nivel medio:

- Profesor accidental en el Colegio Manuela Garaicoa de Calderón (dos años)
- Profesor accidental en el Colegio República de Israel (un año)
- Profesor colaborador en el Colegio a Distancia “Monseñor Leonidas Proaño” (tres años)

Nivel superior:

- Profesor accidental de la Facultad de Ciencias Económicas (cuatro años)
- Profesor de la Escuela de trabajadores Salvador Allende (tres años)
- Profesor principal de la Facultad de Filosofía de la Universidad de Cuenca (Desde 1995 hasta la fecha)

Nivel pos-grado:

Profesor invitado:

- Programa de post-grado en Salud pública (II y III Promoción)
- Programa de post-grado en Investigación en Salud (II Promoción)
- Programa de post-grado en Gestión de proyectos educativos y sociales
- Programa de post-grado en Gestión agropecuaria (I Promoción)
- Programa de post-grado en investigación intercultural
- Programa de diplomado en Gestión de proyectos de investigación
- Programa de diplomado en educación y diversidad
- Programa de maestría Gerencia de salud para el desarrollo local UTPL.

Coordinador

- Coordinador de investigaciones de la maestría “interculturalidad y amazonía”

4.- Actividades administrativas:

- Director del departamento de Educación de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación (Un periodo).
- Integrante del Comité Ejecutivo de la Dirección de Investigaciones de la Universidad de Cuenca (Dos periodos).
- Integrante de la subcomisión de evaluación interna (Facultad de Filosofía) de la Universidad de Cuenca
- Integrante de la comisión de evaluación de la Universidad de Cuenca.

5.- Actividades de investigación

Ayudante de investigaciones en el Centro de Análisis Económico del IDIS

- La distribución del ingreso en el Ecuador (tres años)
- Índice de precios al consumidor urbano en el Azuay (un año)

Investigador adjunto del IDIS

- Economía campesina en el Azuay (tres años)
- Recursos filogenéticos nativos andinos en el Ecuador (dos años)

Director de los proyectos de investigación

- Limitantes para el desarrollo de la sustentabilidad en la Cuenca del río Paute. (un año)
- Programa para la capacitación psicopedagógica en las escuelas públicas de la ciudad de Cuenca (dos años)
- Aplicabilidad del método etnográfico para el estudio de la autoestima en niños de las escuelas públicas de la ciudad de Cuenca (un año)
- La Educación General Básica en su laberinto: Entre la oferta de contenidos y la demanda de herramientas para el desarrollo del pensamiento y los valores. (un año)
- Programa de investigación: Participación social, políticas públicas y desarrollo sustentable en el Azuay. (tres años)
- Aplicabilidad del modelo de desarrollo de la revolución ciudadana a nivel de Junta Parroquial: el Caso de la parroquia Jadán.
- Cultura política en el Ecuador: Primera década del siglo XXI

6.- Estudios de Consultoría:

- Producción y comercialización de las artesanías de Bulcay-Bulzhun Gualaceo
- Estudios de consultoría “Plan de desarrollo de la parroquia “El Carmen de Pujilí”
- Estudios sobre la producción familiar de cuyes en Acchayacu-Tarqui
- Estudios socioeconómicos para la comunidad de Ica Nieves-Programa PRAGUAS
- Ejecución del proyecto sistema de agua potable para las comunidades de San Gerardo y Bellavista en Girón “Estudio socio-económico”
- Plan de desarrollo local “Cantón Guachapala”
- Elaboración de planes de desarrollo escolar (seis escuelas de la ciudad de Cuenca)
- Plan de manejo de la microcuenca del río Jadán.
- Apoyo metodológico para la gestión del desarrollo en las parroquias rurales del cantón Paute.

7.- Ponencias:

- Aplicaciones metodológicas cualitativas en las Ciencias Sociales (Universidad Nacional de Loja)
- La investigación en las Ciencias Sociales en el Ecuador (Universidad Nacional de Loja)
- La Redacción científica en las Ciencias Sociales (Universidad de Machala)
- Interculturalidad, referente de una educación para la paz. (Universidad de Cuenca)
- Algunas reflexiones epistemológicas en el marco de la cotidianidad amazónica: Una aproximación al conocimiento desde la casería. (Universidad Sant Simons-Cochabamba.Bolivia)
- Interculturalidad y saberes relacionales: Universidad Particular F. Landivar-Guatemala.

8.- Publicaciones

- Aplicabilidad del método etnográfico para el estudio de la autoestima en niños de las escuelas públicas de la ciudad de Cuenca.
- La Educación General Básica en su laberinto: Entre la oferta contenidos y la demanda de herramientas para el desarrollo del pensamiento y valores.

- La redacción científica: Un reto de las universidades que crean conocimiento.
- La configuración de la autoestima en la sociedad de Riesgo
- Educación y Poder
- Estadísticas e indicadores sociales, económicos y ambientales para el análisis y comprensión de las políticas públicas, la participación social y el desarrollo en la provincia del Azuay.
- La participación social, políticas públicas y desarrollo en el Azuay.
- San Blas: El Libro (Varios autores)

COLABORADOR No. 2

ABRAHAM URDIALES ORELLANA

C.I. 010296638-9

DIRECCIÓN: Calle Homero y Cayambe s/n

TELEFONO: 094351978

e-mail: abraham.urdiales@yahoo.com

Cuenca-Ecuador

ESTUDIOS UNIVERSIDAD.

- **Instructor de Audiovisuales** – Universidad Politécnica Salesiana
- **Productor Audiovisual** – Universidad Politécnica Salesiana
- **Licenciado en Artes de la Imagen**, especialización en **Dirección de Cine, Vídeo y Televisión** – Universidad Politécnica Salesiana

Seminarios recibidos

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| • Manejo de Zancos | Prof. Gabriel Mendoza (chileno) |
| • Manejo de Títeres | Prof. Víctor Vesga (colombiano) |
| • Construcción y manejo de la máscara | Prof. Patricio Bautista |
| • Actuación teatral | Lcdo. Leopoldo Morales(cubano) |
| • Pantomima | Prof. Kent Wishnea (irlandés) |
| • Actuación teatral | Prof. Felipe Serrano |
| • Danza y teatro | Prof. Matías Moviüs (alemán) |

- Teatro Prof. Christoph Bauman (alemán)
- Payasearía Trágica Prof. Guido Navarro.
- Teatro de la Calle Prof. Carlos Michelena.
- Expresión Corporal Prof. Ángel Conde.
- Teatro Infantil Prof. Edmundo Maldonado.+
- Construcción de Títeres Prof. Carlos Usher , Felipe Vega
- Teatro Antropológico Lcdo. Diego Carrasco
- Maquillaje Escénico Prof. Lucy Da Silva (brasileña)
- El arte Como método Pedagógico Dr. Eduardo Vera Manzo

TRABAJOS TEATRALES REALIZADOS: AÑO

- Basura 1987
- La muerte Alegre 1988
- El Fabricante de Deudas 1989
- Justicia y Farsa del Corregidor 1990
- El Hombre y el Árbol (Títeres) 1994
- La Creación 1996
- El Espejo 1997
- El Pintor y los Pinceles Mágicos (títeres) 1998
- Casper conjura al demonio 1999
- Equidad 2000
- El Principito 2000
- La Conquista 2001
- Sinfonía del Color (murga) 2002
- Jacks Prevet 2003
- El día que el sol bajo a la tierra (títeres) 2004
- Dos de tres 2004
- La excursión de Pepe y Anita (títeres) 2005

Experiencia como Instructor

Subsecretaría de Educación y Cultura del Austro – Taller de Maquillaje dirigido a profesores pre-primarios de la ciudad de Cuenca y Talleres de Títeres como Apoyo pedagógico, para profesores de Primaria.

ETAPA.- Talleres de Títeres para el programa de Educación Ambiental.

ATCA – Talleres vacacionales de Arte para los niños y niñas de la ciudad.

Justicia y Paz – Taller de Zancos.

Escuela Asunción – Talleres de Arte Alternativo para los niños y niñas de la Escuela: Origami, Maquillaje, Títeres, Magia, Reciclaje.

Escuela Abelardo Tamariz – Taller de Zancos, Taller de Mascaras y Taller de títeres

Escuela Carlos Crespi – Taller de títeres y puesta en Escena

Colegio Alborada – Taller de Zancos.

Colegio César Dávila – Director de Teatro.

Ilustre Municipio de Puyango – Taller de Títeres para Maestros.

Ilustre Municipio de Cuenca- Taller de Títeres y Reciclaje.

Ilustre Municipio de La Troncal.- Taller de Títeres para Maestros.

Ilustre Municipio de Santa Isabel.- Talleres de Zancos, percusión, Títeres

Ilustre Municipio de Chordeleg.- Taller de Títeres

Ilustre Municipio de Azogues.- Taller de Títeres, Talleres de Teatro y Taller de Zancos

Universidad Politécnica Salesiana – Taller de Zancos.

Universidad del Azuay (UDAFE).- Taller de Zancos.

Universidad Estatal de Cuenca.- Talleres de Títeres.

EXPERIENCIA EN EL MEDIO AUDIOVISUAL

AÑO

- “Gigantes Verdes” Documental sobre la tala de árboles 1998
- “La Prueba” Corto de ficción 1999
- “Entre Lagos” Video institucional y Comercial (INMOCONSA) 2004
- “Villa Club” Video institucional y Comercial (INMOCONSA) 2005
- “Los siete apóstoles Documental sobre candidatos a Alcaldes 2005
- “Encuentros diversos” Documental sobre Interculturalidad para la Fundación Sendas 2006
- “Creciendo Juntos” Video institucional y Comercial

- (comercial Salvador Pacheco Mora) 2007
- El sombrero de paja toquilla" Video institucional
y Documenta para Homero Ortega 2008
- Registro y video institucional vehículos JAC 2009
- "Delivery Boy " Corto de Ficción 2010
- Registro video gráfico "3er Campamento Movimientos consultivos 2011
- Además Varios trabajos en registro y edición para instituciones

OCUPACIÓN ACTUAL

Productor y director de HDMEDIA.

Director del grupo teatral "La Tramoya".

Presidente de la Corporación de Productores Audiovisuales de Cuenca

COLABORADOR No. 3

HOJA DE VIDA

NOMBRES: FLORENCIA MARÍA

APELLIDOS: HERNÁNDEZ SIAVICHAY

CEDULA DE IDENTIFAD: 1700678236

DIRECCION DOMICILIO: Bosque 2 de Monay

TELEFONO: 2864003

E-mail: florma.hernandez@hotmail.com

INSTRUCCIÓN:

Primaria: Escuela Niño Jesús-Cuenca

Secundaria: Colegio 24 de Mayo- Comercio y Administración

Colegio Francisco Febres Cordero- Humanidades Modernas

Superior: Egresada-Universidad del Azuay-Escuela de Psicología Clínica Infantil- Universidad Cooperativa de Colombia- Titulo, Psicólogo

Clínico Infantil- Universidad Cooperativa de Colombia-Título,
Doctor en Psicología Clínica.

CAPACITACION:

Certificado Asistente "Segundo Congreso Nacional y Sexto Latinoamericano de prevención y atención a niños, niñas y adolescentes Maltratados" Cuenca, Febrero del 2011- 32 horas.

Certificado Asistente Seminario talleres "El Juego como Método de Aprendizaje" Cuenca, Junio 2011- 40 horas.

Certificado Asistente "seminario taller de formación en prevención y tratamiento de drogodependencias con grupos altamente vulnerables" Cuenca Marzo del 2002

Certificado Participante "Primer Congreso Internacional "Temas Cruciales entre el derecho y la salud mental" Cuenca Julio del 2005

Certificado Asistente Primer congreso Internacional Universidad, Desarrollo y Cooperación- Cuenca Abril del 2007.

Certificado Asistente "a las primeras Jornadas de Sucidiodeideologia" Cuenca Junio del 2007

Certificado Asesoría y Consejería "Educando en Prevención y Atención en VIH a madres gestales y de la comunidad en general" Cuenca Noviembre del 2006 a Noviembre del 2010.

Certificado Conferencista Taller "Promoción de Salud Mental, prevención del Suicidio, inteligencia emocional, educación sexual (VIH) – Cuenca Febrero del 2008

Certificado Expositor "Seminario Internacional estrategias de prevención e intervención de niñez, adolescencia y juventud" Cuenca abril 2008

Certificado Participación como expositor "Segundo Curso de gerocultores En bioseguridad y enfermedades infecciosas en el adulto(a mayor) Cuenca Mayo del 2008

Certificado Participante "taller de consejería para pruebas para VIH" Cuenca septiembre del 2008. 245 horas

Certificado Aprobación "Curso de Fundamentos Pedagógicos y Teológicos para la animación Educativa y Pastoral" Octubre del 2008- febrero del 2010. 260 horas.

Certificado Conferencista seminario taller "Salud Mental , el niño y el adolescente" Cuenca Abril del 2009.

Certificado Facilitador en el seminario Taller "Educación Sexual" Cuenca abril del 2010.

EXPERIENCIA LABORAL:

Servicio de Psicología Clínica a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana- Cuenca 2005- 2010.

Dirección Provincial de Salud del Azuay, Junio 1972- Agosto 1982.

Jefatura Provincial de Salud del Azuay, Septiembre 1982- Septiembre 1983.

Hospital Vicente Corral Moscoso Octubre 1983- diciembre 1999.

Área de Salud # 1 Pumapungo, enero 2000- hasta la fecha.

PROYECTOS Y ACTIVIDADES ELABORADOS:

Proyecto de asistencia y rehabilitación de personas víctimas de violencia intrafamiliar que asisten al centro de salud buena esperanza.

Proyecto Prevención del VIH transmisión vertical madre-hijo de los pacientes que acuden al centro de salud # 1 y para pre y pos prueba del centro de salud mental Buena esperanza.

Trabajar con los estudiantes de la UPS. En prevención y tratamiento de ansiedad y depresión que presentaban los estudiantes a través de consultas realizadas en las que se

COLABORADOR No. 4

SEGUNDO ALFONSO CALLE A.

Nace el 10 de agosto de 1943 en la ciudad de Cuenca – Ecuador

Estudios y Especialidades:

- Escuela San José y Colegio Manuel J. Calle
- Bachiller en Ciencias de la Educación
- Profesor de Segunda Enseñanza, especialización Lengua y Literatura
- Licenciado en Lengua y Literatura. Universidad Estatal de Cuenca
- Diplomado en Educación Superior.

Cargos Desempeñados:

- Profesor en las escuelas régimen Costa de la provincia del Azuay: Ignacio Torres, Juan Jaramillo, José Alvear, Fernando de Aragón.
- Profesor de la Escuela Rafael María Arízaga, parroquia San Joaquín, cantón Cuenca.
- Profesor de la Escuela Remigio Crespo Toral, parroquia San Sebastián, cantón Cuenca.
- Profesor de la escuela de Práctica Docente, Manuel Muñoz Cueva, anexa a la Universidad de Cuenca.
- Profesor del ISPED Ricardo Márquez Tapia 1984 – 1999.
- Facilitador Nacional de la Reforma Curricular 1996.
- Profesor de español en el Instituto de Idioma. Abraham Lincoln.
- Vicerrector del Liceo Cristiano de Cuenca
- Vicerrector del Colegio Particular Príncipe de Paz
- Profesor del Colegio a Distancia Isabel Moscoso Dávila de la red de colegios: Leónidas Proaño.
- Profesor de la Universidad Tecnológica América.
- Profesor de la Universidad Nacional Chimborazo de Riobamba
- Vicerrector del Colegio CEBCI

- Articulista del diario El Mercurio de Cuenca, desde 1999 hasta la actualidad y del Vespertino La Tarde, desde diciembre de 2010.
- Secretario del Grupo Cultural La Palabra.

Obras Publicadas

- Tres módulos de Lenguaje, publicados por el Ministerio de Educación (1996)
- Revisión, corrección y actualización de los textos de Lenguaje y Comunicación, del Segundo al Cuarto año de Educación Básica, Editorial LNS (2008)

5.3.- COMISIÓN DE REDACCIÓN

- Lic. Segundo Calle
- Lic. Abraham Urdiales
- Psicóloga Florencia Fernández
- Sociólogo Humberto Chacón

5.4.- INFORME DE TALLERES

TALLER No. 1 FOTOGRAFÍA

Fecha: 12 de noviembre de 2011.

Hora: 09h00 a 13h00

Lugar: Colegio Técnico “Guachapala”

Facilitador: Lic. Abraham Urdiales

TEMARIO: Taller de Iniciación a la Fotografía

- Aprende a ver

Las grandes fotografías empiezan en tus ojos. Aprende a mirar el mundo desde el punto de vista de un fotógrafo con la fotógrafa botánica Rachel Warne. En primer lugar, no hay que

sentirse intimidado. Cuando empieces realmente a ver el mundo que te rodea, te darás cuenta de que los posibles sujetos fotográficos son infinitos.

Tómate tu tiempo para explorar la escena y verás como tus ojos se fijan en ciertos sujetos. Ten confianza, si es lo suficientemente interesante para captar tu atención, lo más probable es que pueda darte una buena fotografía.

Bien, ya has seleccionado el sujeto, una flor del jardín, por ejemplo. Ahora necesitas pensar en la composición. ¿Cómo deseas que la flor encaje en la fotografía?

Utiliza la regla de los tercios: capta la imagen, divídela en tres secciones y sitúa el objeto en cualquiera de estos tercios.

Una de las herramientas de composición más fiable es la que se conoce como “regla de los tercios”. Lo único que debes hacer es dibujar líneas imaginarias en la pantalla de la cámara o el visor de imágenes y dividir la escena en tercios. Alinea el sujeto con una de estas líneas divisoras y siempre conseguirás una fotografía bien equilibrada (bueno, casi siempre).

Del mismo modo, si deseas fotografiar un paisaje, no lo sitúes en el centro de la imagen; alinéalo con el tercio superior e inferior para obtener una composición mucho más interesante.

Mientras aprendas a componer las fotografías, utiliza la cámara en modo automático. De este modo, la cámara realizará su función exponiendo y enfocando correctamente la toma mientras tú te concentras en los aspectos básicos para dar un encuadre interesante a tu fotografía.

Lo que sí puedes hacer es jugar con el zoom. La mayoría de objetivos de los kits y todas las cámaras compactas incluyen la función de zoom, que permite siempre tomar fotografías más cercanas de su sujeto sin tener que desplazarse físicamente. Esto puede ser útil para realizar retratos de personas que, gracias al zoom, no son conscientes de que están siendo fotografiadas.

- Luz y paisajes

Las fotografías de paisajes tienen mucho que ver con la visión global y contar la historia de donde nos encontremos.

La luz y la exposición son uno de los aspectos más importantes de cualquier fotografía. El exceso de luz hace que la fotografía quede sobreexpuesta y se fundan los detalles esenciales. Y la escasez de luz convierte la fotografía en oscura y hace que se pierdan los detalles en las sombras.

La exposición se controla mediante tres elementos: 1) el ISO, la sensibilidad a la luz de la cámara, 2) la velocidad del obturador, el tiempo que se permite que luz entre en la cámara y 3) el diafragma, el tamaño del orificio por el que pasa la luz.

La relación entre estos tres factores es ciertamente compleja, pero la buena noticia es que las cámaras de hoy en día realizan la mayor parte del trabajo y te permiten controlar el proceso en la medida que desees.

Cuando se trata de fotografías de paisajes, lo que más importa (bueno, casi lo que más importa) es el detalle. Lo que se busca es poder ver los detalles en todas las zonas de la imagen. Y para que todo quede nítido, deberás controlar el diafragma.

Un valor bajo de diafragma hace que se enfoque poco contenido delante o detrás del sujeto y un valor de diafragma elevado hace que se enfoque todo.

Por tanto, debes seleccionar los valores "A" o "Av" para la configuración de la abertura del objetivo y ajustar el diafragma a f/16 para que todos los detalles de la fotografía quedaran nítidos. A continuación, la cámara asegurará la exposición correcta en función del diafragma que hayas elegido.

Y, cuando ya domines este factor, intenta fotografiar con un objetivo gran angular para captar paisajes aún mayores.

- Momentos en movimiento

Uno de los aspectos fundamentales para fotografiar el movimiento es la velocidad del obturador, es decir, el tiempo que el sensor de la cámara está expuesto a la luz. Variando este factor, se pueden fotografiar imágenes completamente distintas.

Para controlar la velocidad del obturador de la cámara, selecciona el modo "T" o "Tv". Una vez configurada la velocidad del obturador, la cámara se ocupará del resto.

Para conseguir una fotografía de imagen congelada se requiere una velocidad de obturador muy alta o rápida (seleccionada en 1/500 aproximadamente o más), mientras que la fotografía de movimiento difuso se consigue con una velocidad de obturador lenta. Para tomar fotografías de obturación lenta, es conveniente utilizar un trípode porque, de otro modo, te arriesgas a que toda la imagen quede borrosa.

Una vez que controles la velocidad del obturador, prueba a jugar con el flash. Descubrirás un nuevo mundo de fotografía de acción.

- Resaltar elementos

Básicamente, la cámara es una caja con un orificio que permite capturar luz. El tamaño de ese orificio se denomina "diafragma" y, abriéndolo o cerrándolo, se puede controlar la cantidad de luz que entra a la cámara y, de esa forma, cambiar drásticamente el resultado de las fotografías.

Cuando el diafragma está abierto el orificio es mayor y permite pasar más luz. Aunque es algo confuso, un diafragma abierto se indica con un número bajo de la escala de apertura (normalmente conocido como número "f").

Puedes controlar el diafragma seleccionando el modo "A" o "Av" en la cámara. Sólo deberás decidir el número f y la cámara calculará la velocidad de obturación necesaria para asegurar la exposición correcta. Cuanto mayor es el valor de la escala numérica f (que

normalmente empieza en 4 y llega hasta 22), menor es el orificio y la apertura del diafragma y menor es la cantidad de luz que entra en la cámara.

Al cambiar la apertura del diafragma de la cámara (seleccionando el modo "A" o "Av"), se altera la cantidad de fotografía enfocada.

Si seleccionas un valor f bajo, puedes aislar el sujeto de tu entorno, de modo que todo lo que quede delante y detrás del punto de enfoque quedará desenfocado. Por el contrario, para conseguir una fotografía en la que el fondo y el entorno del objeto queden enfocados, selecciona un valor f alto. De esta forma, te asegurarás de que todo esté enfocado.

- Acercarse

Ya sea macro o primer plano, en la fotografía todo es cuestión de centrarse en los pequeños detalles del mundo que nos rodea y, tanto si se trata de un objeto obra del ser humano como de un diseño natural, cuanto más se mira, mejor se capta.

Con un objetivo estándar se pueden conseguir estupendos primeros planos, pero cuando deseas acercarte aún más, vale la pena invertir en un objetivo macro especializado que te permita que hasta los objetos más pequeños ocupen casi toda la imagen.

Uno de los aspectos más difíciles de la fotografía macro es asegurarse de que las imágenes queden nítidas, después de todo, estamos tratando con objetos diminutos. En lugar de dejarlo todo en manos del enfoque automático (que a menudo puede no ser adecuado para los sujetos pequeños) cambia al enfoque manual, modifícalo hasta que el sujeto esté casi enfocado y, a continuación, desplázalo hacia dentro y hacia afuera (disminuyendo o aumentando la distancia entre el objetivo y el sujeto) hasta que la imagen de la fotografía quede nítida.

También debes recordar mantener la cámara inmóvil. Lo ideal es utilizar un trípode para la fotografía macro. Casi todas las cámaras presentan unos orificios para tornillos de tamaño universal en la base para fijarlas a un trípode o mono-pie.

Si no dispones de uno, asegúrate de estar en una postura lo más estable posible para no mover la cámara de forma accidental, lo que puede provocar que la imagen quede borrosa o que se pierda el delicado enfoque. Separa las piernas, dobla las rodillas o apóyate sobre algo.

- Utilizar tu entorno

Supongamos que te encuentras haciendo fotografías en medio de una ciudad frenética, rodeado de edificios, tráfico, gente y caos. A veces puede dar la sensación de que existe demasiada información. Sin embargo, se trata de una mina de posibles fotografías que esperan ser captadas y lo único que necesitas es controlar la situación.

Hagas lo que hagas, no te pongas a apuntar y disparar. Piensa en qué fotografías realmente deseas tomar. Y, cuando se trata de personas, intenta contar con amigos como modelos. Se mostrarán mucho más serviciales que los desconocidos y podrás situarlos en el lugar que desees de tu fotografía.

Salvo que pretendas conscientemente conseguir fotografías de imágenes congeladas o de movimiento borroso (en cuyo caso, deberías dar prioridad al control de velocidad de obturación), utiliza el modo "A" o "Av". De esta forma, tú te encargas de manejar la profundidad del enfoque de la fotografía mientras que la cámara se ocupa del resto.

Cuando compongas imágenes, presta atención a las líneas. Busca las líneas del mundo que te rodea y utilízalas para llevar el visor a tu imagen.

A continuación, piensa en lo deseas o no incluir en tu fotografía. El zoom es una herramienta muy útil para modificar el encuadre la imagen de la fotografía.

En tercer lugar, busca oportunidades para destacar el contraste, de las partes iluminadas de la imagen a las oscuras, un brillante río frente a un edificio oscuro, ropa clara sobre un fondo oscuro, etc. De esta forma conseguirás que la fotografía tenga un gran impacto visual.

Y, finalmente, divide la fotografía en tercios imaginarios y decide dónde situar el sujeto, en el derecho, el izquierdo, o colócalo en el centro (menos común) para conseguir una composición interesante.

Si juegas con estas herramientas de composición obtendrás resultados verdaderamente interesantes.

Conclusiones del Taller

- Los estudiantes quedaron satisfechos e hicieron prácticas con las cámaras fotográficas que habían llevado.
- Los participantes del taller se comprometieron verbalmente a ser uso de los conocimientos adquiridos, para en el futuro realizar fotografía de buena calidad.
- Se cumplió con el objetivo del Taller: Motivar a los jóvenes hacia la práctica fotográfica.

TALLER No. 2 MOTIVACIÓN Y LIDERAZGO

Fecha: 19 de noviembre de 2011.

Hora: 07h00 a 10h30 – 11h00 a 13h00.

Lugar: Salón del Pueblo de la I. Municipalidad de Guachapala

Facilitador: Lic. Humberto Chacón.

TEMARIO: Taller de Motivación y Liderazgo

Primer Bloque: El auto-concepto

Qué imagen tenemos sobre nosotros mismos

- Escribir una lista con diez cualidades positivas, y de ellas las que especialmente te gustaría potenciar; diez cualidades negativas, y de ellas cuáles especialmente te gustaría mejorar.

Qué imagen creemos que tienen los demás sobre nosotros mismos

- Escribir una lista con cinco cualidades que creemos que los demás nos adjudicarán como positivas y otras cinco como negativas.

Discrepancias entre lo que realmente piensan los demás sobre nosotros, nuestro auto-concepto y el concepto que creemos que tienen los demás sobre nosotros.

- Escribir una lista con cinco cualidades positivas y cinco negativas de cada uno de nuestros compañeros.
- Comparar con las listas que hemos realizado nosotros mismos anteriormente, y analizar entre todas las discrepancias (qué ha pasado, por qué creemos que ocurre, qué creemos que está fallando, etc.)
- Breve explicación teórica del auto-concepto y su relación con la autoestima.
- Propuesta entre todos de estrategias adaptadas a cada caso particular para mejorar el auto-concepto.

En este bloque utilizaremos cartulina o papel extra-grande para que el resto de compañeros le dibuje a cada uno la silueta (tumbados sobre el papel). Luego, sobre el dibujo resultante, escribiremos todas las cualidades que hayan ido saliendo, con una ubicación diferente en función del significado, y rellenaremos entre todos “los cuerpos” con un collage de recortes de revistas, dibujos, etc., relevantes y representativos de cada persona. Pregunta para el debate: “¿influye el auto-concepto en la violencia de género?”

Segundo Bloque: Los estilos atribucionales

- Analizar diferentes situaciones reales y del presente, positivas y negativas, de los participantes y a qué creen que son debidas.
- Detectar los “porqués tóxicos”, los motivos que atribuimos a esas situaciones que no benefician a nuestra autoestima.
- Breve explicación teórica de los estilos atribucionales y su relación con la autoestima.
- Propuesta entre todos de estilos atribucionales alternativos a los anteriormente detectados, que sí ayuden a fomentar una buena autoestima.

En grupos de tres, cada uno interpretará a personas con estilos atribucionales perjudiciales, ante las situaciones hipotéticas que la coordinadora del taller les proponga. Se relacionarán con los estudios, la familia, los iguales, o cualquier otra dimensión que resulte relevante para los chicos en esos momentos. Pregunta para el debate: “¿influyen los estilos atribucionales en la actitud racista?”

Tercer Bloque: Las metas y las expectativas

- Qué estilo de planificación utilizamos para la consecución de nuestros objetivos o metas.
- Qué tipo de metas creemos que utilizamos más a menudo (a corto o a largo plazo)
- Cuáles son nuestras expectativas con respecto a las metas anteriormente citadas
- Discrepancias entre nuestras metas y la planificación de las mismas; entre las metas y las expectativas; entre las expectativas y la planificación.
- Breve explicación teórica sobre las metas y las expectativas y su relación con la autoestima.

- Estrategias de planificación adecuadas para la consecución de metas, estrategias para un ajuste óptimo de expectativas-meta y expectativas-planificación, buscadas entre todos.

Cada uno comentará cuáles son sus objetivos y preocupaciones básicas, sus metas, y cómo piensa conseguirlas, así como qué espera realmente conseguir, sobre todo referente a este curso escolar. Pregunta para el debate: “¿El fracaso escolar es sólo causa de una mala planificación del estudio por parte de los alumnos?”.

Cuarto Bloque: Afrontamiento del estrés.

- Analizar los estilos de afrontamiento de estrés de los participantes.
- Identificar si hay participantes que se sientan especialmente desbordados o estresados.
- Identificar los estilos de afrontamiento que no son beneficiosos para una buena autoestima.
- Breve explicación teórica sobre los estilos de afrontamiento del estrés y sobre el síndrome de burnout, y su relación con la autoestima.
- Proponer entre todos estilos de afrontamiento alternativos y más acordes con una buena autoestima. Claves para superar las situaciones especialmente estresantes.

Utilizaremos las moquetas y las colchonetas para realizar entrenamiento en técnicas de relajación, y láminas de dibujo, pinturas de todos los colores, papel y cartulinas para que cada uno pinte y exprese cómo se siente en momentos de estrés, y los demás intentarán interpretarlas. Pregunta para el debate: “¿Creéis que un compañero violento y agresivo vive mayor estrés en casa que uno que no sea violento?”

Finalización: Recopilación y aplicación.

- Poner en relación todos los bloques anteriores
- Creación de planes personalizados, entre todos, teniendo en cuenta lo aprendido, para mejorar la autoestima y afrontar la etapa adolescente sin que la perjudique.
- Compromiso grupal de que las estrategias aprendidas y el plan se llevarán a cabo.
- Comentaremos qué nos ha parecido el taller, qué mejoraríamos, qué es lo que más nos ha gustado, si nos ha servido para algo o no, etc. La evaluación de los alumnos y los

resultados y objetivos que hayamos logrado nos servirá para mejorar los próximos talleres que realicemos.

- Hubo un receso desde las 10h30 a 11h00 para un refrigerio.
- Segunda parte: Taller de Liderazgo para fortalecer la capacidad de liderazgo en adolescentes, para el acercamiento de los adolescentes con problemas de autoestima.
 - **Concepto de adolescencia.** En nuestra sociedad el concepto de adolescencia está lleno de prejuicios, lo que dificulta ver con claridad las necesidades de este grupo y lleva a descalificar de entrada sus aportaciones respecto a los programas dirigidos a este sector de la población.
 - **Habilidades para la vida.** Informar no es igual que formar, la formación implica el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades que permiten a la persona incorporar la información de tal manera que le permita construir estilos de vida más saludables.
 - **Liderazgo.** La propuesta aporta elementos para reconceptualizar la visión tradicional de liderazgo hacia un paradigma más integrador conocido como liderazgo transformador, que implica no liderazgo absolutos sino situaciones de liderazgo

Conclusiones del Taller:

- Se utilizaron recursos audiovisuales y multimedia por parte del Facilitador, así como también se aplicaron dinámicas de motivación, lo que hicieron que este taller fuera activo, alegre, participativo.
- Los estudiantes quedaron satisfechos y motivados con la charla y la forma de dirigir este Taller.

TALLER No. 3

RELACIONES INTERPERSONALES

Fecha: 26 de noviembre de 2011.

Hora: 09h00 a 12h00.

Lugar: Plaza Central del cantón Guachapala.

Facilitadores: Cristóbal Urdiales y Graciela Gómez.

TEMARIO: Relaciones Interpersonales con personas Adultos Mayores y con Capacidades Especiales.

- El grupo se reunió en la plaza central, aprovechando que era el Día de la Discapacidad, conjuntamente con los estudiantes, para realizar actos de entrega de presentes elaborados por los mismos jóvenes, danzas folklóricas.
- Se pretendió que los jóvenes tuvieran contacto con otras personas, para mejorar las relaciones interpersonales y vencieran la timidez.
- También se quiso lograr que los jóvenes aprendieran de los Adultos Mayores y personas con Capacidades Diferentes, que han tenido logros a pesar de sus dificultades, para que aumentaran sus niveles de motivación.

Conclusiones del Taller

- Los jóvenes aprendieron que los problemas y limitaciones físicas no pueden entorpecer y quitarles los ánimos para triunfar en la vida.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

- Se llevaron a cabo los Talleres de Fotografía, Motivación y Liderazgo y Relaciones Interpersonales, con total éxito, gracias a la colaboración de los Facilitadores, Docentes y Jóvenes estudiantes.
- El grupo participante de jóvenes, fueron estudiantes del Colegio a Distancia “Monseñor Leónidas Proaño”, quienes a pesar de las diferentes edades entre ellos, formaron un grupo dinámico, participativo y activo.

CONCLUSIONES GENERALES

Una vez que hemos finalizado la investigación, hemos llegado a las siguientes conclusiones generales:

- Son factores muy influyentes dentro de la personalidad del adolescente la depresión y la baja autoestima, lo que los hace fácilmente vulnerables e influenciados en actitudes nocivas como son el bajo rendimiento, pandillas y delincuencia.
- Los jóvenes que demuestran tener bajo nivel de autoestima, denotan malos sentimientos, autocrítica dura y excesiva, indecisión crónica, perfeccionismo excesivo, culpabilidad en niveles neuróticos.
- La conformación de grupos adolescentes para la redacción de la revista, pretende brindar a este grupo una idea de la importancia de la autoestima para percibirnos y valorarnos como personas valiosas.
- Una vez llevados a cabo los talleres de Fotografía, Motivación y Liderazgo y Relaciones Interpersonales, se consigue que se asiente el grupo juvenil y conforme a ello, se logran dividir y organizar las comisiones de redacción de la revista.

BIBLIOGRAFÍA

- BANDURA, A. y WALTERS, R. (1974): Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Afianza Editorial, Madrid
- BUCAY, Jorge. 1999. De la Autoestima al egoísmo. Argentina, Editorial RBA.
- HERNÁNDEZ, Gerardo, (1998). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, Editorial McGrawHill, México
- MANTEROLA, M. y M. Tapia. (1979). La afectividad, una variable olvidada. Santiago, Chile, Editorial Universidad de Chile
- VILLALOBOS, Omar, (2009). Cómo mejorar tu autoestima para siempre. Audilibros.
- Test – Inventario de Autoestima, Coopersmith, 1967
- Autoestima Versus Equilibrio; Feldman Esther, 1994.
- Aumente Su Autoestima, Ribeiro Lair
- Manual de Autoestima para Niños y Adolescentes; Guías – Sociales
- Autoestima – Evaluación y Mejora; MacKay Matthew y Fanning Patrick
- Como Mejorar su Autoestima, Branden Nathaniel
- Autoestima, Prost W. J.
- Autoestima, El Primer Escalón del Éxito, Anónimo.

Referencias bibliográficas:

www.proyectosalutia.com/salud-mental/tipos-de-autoestima.html.

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003213.html

www.scribd.com/doc/24203988/como-se-hace-una-revista

www.encolombia.com/medicina/enfermeria/enfermeria5102-autoestima

www.guiajuvenil.com/hijos/la-autoestima-y-la-confianza-de-los-adolescentes

www.misecundaria.com/Main/autoestimayasertividadantepresiones

www.MiTecnologico.com

www.proyectosalutia.com/salud-mental/tipos-de-autoestima.html

Juventud Valerosa



El Autoestima



Los autores queremos a través de "Juventud Valerosa", llegar a la juventud ecuatoriana, para darles un instrumento no sólo de entretenimiento, sino de colaboración en la superación de cada uno de ellos, sabemos por experiencia propia, que no deben existir límites para conseguir nuestras metas y mucho menos, estancamos o detenemos sin lograr nuestros ideales. Ustedes, JUVENTUD, son el futuro de la Patria, no decaigan, ni se desmotiven, sino que aprendan a levantarse y a seguir mirando hacia delante siempre. **Graciela y Cristóbal**

AGRADECIMIENTO

Un sincero agradecimiento a la Universidad del Azuay que tomo el reto a la propuesta por Mensajeros de la Paz, para abrir la carrera de Educación Social y darnos la oportunidad de cumplir una meta. A la Fundación Mensajeros de La Paz, en la persona del Padre José Luis Sánchez por brindarnos su incondicional apoyo. Al doctor Carlos Delgado nuestro director de tesis, que, con su dedicación y paciencia supo guiarnos, orientándonos de la mejor manera. Gracias a todos los docentes y directivos de las dos instituciones porque sin escatimar esfuerzos contribuyeron con nuestro aprendizaje.

CONTENIDO

Pág.	
3	Editorial
5	Nuestras vivencias
6	Autoestima
8	Los retos del liderazgo en el siglo XXI
10	Unidad educativa a distancia del Azuay - Ext. Guachapala
12	Seamos positivos
13	Juventud: valores y principios
15	Formas de mejorar la autoestima
16	La vida es bella
17	Seguridad y estabilidad: claves de la autoestima
18	Los cuatro acuerdos
19	Espinas y flores (Juis cordaro)
20	A mi madre
22	El gusto de vivir
22	Un credo para la vida
23	La sonrisa
24	Advinanzas
25	El número mágico
26	Refranes y dichos
27	Palabras de fortaleza
27	Frases célebres
28	Sabías que??...
30	Fotos curiosas
30	Dinámicas
31	Test
32	Nunca te detengas
33	¡Aceptame como soy!
34	Nada me detumba

CRÉDITOS



Responsables: Graciela Gómez
Cristóbal Urdiales

Colaboradores:
- Lic. Humberto Chacón
- Dra. Florencia Hernández
- Lic. Segundo Calle
- Alumnos del Colegio a Distancia "Monseñor Leonidas Proaño", tutoras / es.

Impreso:
Editores del Austro 07 2890661

Número 1 **Enero 2012.**

EDITORIAL

La educación en nuestra sociedad cumple su objetivo, al entrenamos desde muy temprana edad para que seamos cautelosos y prudentes. Hay que evitar lo dudoso, permanecer en el comportamiento estanco tan solo, en las aéreas que se conoce, no aventurarse jamás en lo desconocido. Estos mensajes tempranos se han convertido en barreras psicológicas, que han formado de mil maneras diferentes nuestra realización personal mientras cruzamos el mundo y sobrevivimos bien o mal, desgraciados o felices.

Durante toda la vida escuchamos los mensajes culturales de la seguridad. Empiezan en la familia y luego los educadores lo refuerzan. El niño y el adolescente aprenden a evitar todo lo que sea experimentación y la sociedad lo apoya, en todo lo que pueda hacer para evitar lo desconocido.

El abrirse a nuevas experiencias implica:

Abandonar totalmente la noción de que es mejor tolerar todo lo que es familiar, que trabajar para cambiarlo, porque el cambio está cargado de inseguridades. Si creemos en nosotros mismos, no habrá nada

que este fuera de nuestras posibilidades. Toda la experiencia humana será nuestra y podemos disfrutarla, si decidimos aventurarnos en territorios desconocidos, armados, tan solo, de un ideal que constituye las aspiraciones de nuestro intelecto. Tenemos la fuerza de un coloso. No nos vamos a desmoronar o amilarnarnos si nos encontramos con algo nuevo. Más bien tendremos posibilidades de evitar colapsos psicológicos, si eliminamos parte de la rutina cotidiana de nuestra vida.

Podemos hacer cualquier cosa que imaginemos porque lo queremos realizar y por ningún otro motivo. Esta manera de pensar nos abrirá nuevas perspectivas de experiencias y ayudará a eliminar el miedo a lo desconocido, que puede ser la actitud que hayamos adoptado hasta ahora como estilo de vida.

Seguiremos sufriendo este mitológico colapso nervioso si le agregamos a la vida el condimento de la incertidumbre. Hay que desechar los marcos conceptuales del conformismo:

"la vida es así, no puede ser de otra manera; por lo tanto hay que aceptarla..."

No, la vida es lucha, solo la inercia es la antesala de las "zombis" ocupada por los que ya de vivir tienen pereza. Pensemos, un momento, en las personas que son consideradas como genios y que fueron espectacularmente eficientes y positivos durante su vida. No eran personas que solo podían hacer bien una cosa. No eran de los que evitaban lo desconocido: Jesucristo, Leonardo Da Vinci, Simón Bolívar, Benjamín Franklin, Ludwig Van Beethoven, Albert Einstein; estos y muchos como ellos fueron pioneros que se aventuraron en nuevos e inciertos territorios. Eran personas como nosotros, apartados de los demás mortales, solo porque estaban dispuestos a atravesar aéreas donde los demás no se atreverían a poner el pie.

Tenemos la fortaleza del alma para decidir nuestra seguridad en la vida cotidiana da valor y conducción. Uno crece cuando no hay vacío de esperanza, ni debilitamiento de voluntad, ni pérdida de fe. Crecemos cuando aceptamos la realidad y tenemos aplomo de vivirla.

"Uno crece cuando se planta para no retroceder... cuando se defiende como águila para no dejar de volar... cuando se clava como ancla y se ilumina como estrella."

Si llegamos a reconocer que siempre podemos crecer, mejorar, desarrollarnos, volvemos cada vez más y más grandes de espíritu y de corazón solidario y apacible es suficiente.

No es fácil cambiar nuestro modo de pensar. Hay necesidad de trabajar mucho para deshacerse de los hábitos de pensamiento que hemos asimilado hasta ahora. Es fácil ser feliz, pero aprender a no ser desgraciado puede resultar difícil.

El mimo y humorista Mario Moreno, "Cantinflas", decía "la costumbre de ver el lado bueno y provechoso de cada cosa que nos sucede, vale más que ganarse el premio gordo de la lotería". Veamos en nuestro trabajo diario, el aspecto provechoso que nos trae y disfrutemos de lo bueno que se ha conseguido.

En la batalla de la vida no siempre gana el más fuerte o el más ligero; porque tarde o temprano, el ser humano que gana es aquel que cree poder hacerlo.

Nuestras Vivencias

Creemos que a través de esta revista los jóvenes tendrán un instrumento que les permita dar libertad a su pensamiento y creatividad, dándose la oportunidad de ser protagonistas de su propio desarrollo. Nuestra experiencia la queremos transmitir y compartir con los jóvenes, sabemos que el conocimiento nos hace libres, que los conocimientos adquiridos son herramientas que siempre están con nosotros.

Es de mucha importancia tener objetivos claros en nuestra vida, en nuestro caso era importante estudiar, queríamos cumplir nuestros sueños por los cuales migramos a la ciudad y estos sueños se quedaron en el camino, habíamos cumplido otras metas, pero dejando de lado los estudios por circunstancias ajenas a nuestra voluntad.

Este sueño sumado con decisión y muchas ganas de salir adelante a pesar de las dificultades, hizo que retomemos los estudios a más de los veinte años, nos preguntábamos ¿podremos cumplir con los requerimientos de la universidad?, ¿cómo serán nuestros compañeros?, ¿tendrán nuestra edad?, eran muchas preguntas que se darían respuesta el primer día de clase. Lo

tomamos como un reto, sabiendo que "querer es poder" y nunca es tarde para estudiar, que el mayor obstáculo que encontraríamos y teníamos que enfrentar era la duda y nuestra arma era la confianza que podíamos desarrollar en nosotros, sabemos que las dudas existen, y si dejamos que estas crezcan se harán fuertes y nos detendrán en el camino, pero también sabemos que la confianza es una arma poderosa la misma que nos ayuda a tener una visión clara de nuestras metas y crea en nosotros la fuerza para poder vencer todos los obstáculos que se oponen a nuestros deseos.

Sabíamos que tendríamos una serie de dificultades, nuestra principal preocupación, que nuestro rendimiento sería bajo por nuestra edad, también la parte económica, múltiples tareas en el hogar, trabajo, pero pudo más nuestro deseo de superación y cumplir nuestros sueños.

Estudiar, implica decidirse a buscar nuestra realización personal, es un logro que muchas veces se percibe como algo imposible de alcanzar, pero no olvidemos que cuando uno se tiene confianza en sí mismo se puede lograr todo lo que nos pro-

Juventud Valerosa

ponemos, por experiencia propia podemos decir que en el camino encontramos ángeles que no nos cierran las puertas, que siempre nos dan la mano cuando más lo necesitamos, estas maravillosas personas son las que sin escatimar esfuerzos comparten sus conocimientos y son el motor de estímulo, para concretar y hacer realidad importantes logros en nuestras vidas.

Usted, querido lector si no tiene

abierto el camino a su vida, no decaiga, ni se desmotive, aprenda a levantarse y a seguir mirando hacia adelante siempre.

"Le pedí a Dios darme muchas cosas para disfrutar la vida y Dios me contestó: te di la vida para que disfrutes muchas cosas". J. Duque Linares.

Graciela y Cristóbal

AUTOESTIMA

Por Dra. Florencia Fernández

La autoestima es una de las funciones humanas más importantes, es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo.

Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que superan en sus causas la racionalización y la lógica. En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales.

Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco a seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por la sociedad.



Fomentar una buena autoestima es imprescindible en cualquier psicoterapia, ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay Psicólogos que definen a la autoestima como la función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal, ya que las debilidades en la autoestima afectan la salud, las relaciones sociales y la productividad.

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la psicopedagogía. Esta disciplina considera a la autoestima como la causa de las actitudes, constructivas en los individuos, y no su consecuencia. Esto quiere decir que, si un estudiante tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

La autoestima de los jóvenes: la autoestima para ti es el saber que tú puedes y no pierdes el tiempo pensando si eres lo suficientemente bueno para esta o aquella tarea. Haz lo mejor que puedas hacer y siéntete satisfecho.

Nunca pienses que tu valor radica, en tu hombría, si has perdido una oportunidad, no permitas que seas un fracasado, trabaja, en recuperarte emocionalmente cuanto antes

y siempre adelante.

Si deseas un mejor puesto dentro de tu colegio, no te presentes para recibirlo, porque no sientes que puedes ser elegido, date cuenta que tú mismo te bloqueas. Actúa sin temor.

No temas a los cambios, confía que estos siempre serán para beneficio del desarrollo de tu personalidad.

Si te comparas constantemente con alguien, empieza a observar un poco más tus propios logros.

Pensar bien sobre ti mismo: quiere

El Autoestima



Bibliografía

Boletín Salesiano No. 366 de septiembre a octubre de 2011.
Cooperación Salesiana y Tercer Mundo.

Juventud Valerosa

decir, aceptar el regalo de la vida que DIOS te dio al crearte ¡Agrádeclo!

Si la chica que te gusta, no se fija en ti, no pienses que es porque no eres atractivo. Algo mejor te espera. Se paciente.

ACEPTEN ESTAS SENTENCIAS:

- "Lo que hagas por ti, morirá contigo, lo que hagas por los demás perdurará por siempre".
- La solidaridad es la ternura de los pueblos.

- La reunión en el rebaño, obliga al león a acostarse con hambre.
- La unión nos hace tan fuertes, como débiles la desunión.
- Llevadera es la labor cuando muchos comparten la fatiga.
- Mis venas no terminan en mí, sino en la sangre unánime de los que luchan por la vida, el amor, las cosas, el paisaje y el pan, la poesía de todos.
- "Bienaventurados los que saben dar sin recordarlo, y recibir sin olvidarlo"

Los retos del liderazgo en el siglo XXI

Por Humberto Chacón

Las organizaciones e instituciones sociales, son resultantes de la interacción social como condición humana. Ésta, en el siglo XXI se desarrolla en contextos de continuos, acelerados y profundos avances tecnológicos, que configuran el escenario de la sociedad actual como altamente competitiva, marcada por la incertidumbre, el riesgo permanente y nuevas formas de interacción social que nos conducen a una especie de vitalismo social digital. Ahora estamos operando en ambientes extremadamente volátiles, inseguros y con la única certeza de que lo actualmente existente tiene una fecha de extinción cada vez más próxima.

Esta situación genera retos complejos y difíciles de afrontar. Las actua-

les y las nuevas generaciones, deben practicar el ejercicio del liderazgo y la dirección, comprendidos como un conjunto integrado de acciones que permitan orientar y comprometer a las personas a que asuman y desarrollen aprendizajes integrales para adaptarse a esas situaciones; promoviendo la búsqueda y aplicación de soluciones a los problemas en las instituciones y organizaciones sociales; y dentro de ellas la educación dirigida a jóvenes. En tales situaciones, con el fin de comprender mejor el alcance de la dirección y el liderazgo en contextos de desarrollo local, es necesario comenzar ensayando algunos criterios en torno al papel de los líderes en el siglo XXI.

El funcionamiento pretérito, centrado en la individualización de sus inte-

grantes, sede espacio a la formación de equipos con capacidad creativa e innovadora al momento de diagnosticar y solucionar los problemas de ahora en adelante.

En esta situación de cambio, es pertinente repensar el concepto de dirección y liderazgo que encarna a quienes han desarrollado sus competencias para ayudar a las personas a aceptar la realidad, tal como se presenta, por más dura que sea; a enfrentar aceptando los desafíos del cambio.

Los líderes encargados de la dirección deben ser sujetos con un alto potencial intelectual emocional, con capacidad para estar y propiciar motivación y ambientes motivadores, que recuperen la autoestima de los actores sociales con quienes trabaja, como condición constante durante su gestión.

En este contexto, los líderes y dirigentes deben mostrarse como agentes facilitadores con capacidad para convertirse en:

- Mediadores entre las estructuras mentales de los gerentes y la concepción estructural de las disciplinas que tratan de explicar y atender el cambio, así como también de las estructuras cognitivas de sus integrantes.
- Servidores de sus seguidores, son los verdaderos protago-

El Autoestima

nistas dentro de los procesos de adaptación a los cambios.

- Son gestores y facilitadores de procesos adaptativos
- Potencian las interrelaciones y la generación de expectativas entre los integrantes de las instituciones u organizaciones sociales.
- Propician un clima de confianza durante los procesos de cambio y movilización y en los momentos de aceptación y manejo de los problemas que deben enfrentar los integrantes de las instituciones u organizaciones sociales.
- Orientan a asumir con claridad y al mismo tiempo con mucha seguridad, la necesidad que tienen de trabajar en sus problemas.

La sociedad actual está marcada por cambios acelerados; contexto en el que la dirección y liderazgo requiere de una serie de estrategias que deben ser ejecutadas con creatividad e imaginación, con el fin de garantizar el éxito en el presente, que es muy diferente al futuro, por más próximo que este sea.

El reto es liderar y dirigir para saber estar ahora, construyendo y viviendo con calidad, a pesar del riesgo.

Unidad Educativa a Distancia del Azuay Ext. Guachapala

Un sincero agradecimiento a los estudiantes de la Universidad del Azuay en las personas de la Sra. Graciela Gómez y Sr. Cristóbal Urdiales a quienes felicitamos por su perseverancia y de quienes aprendimos que nunca es tarde para superarnos y ser mejores, por hacemos partícipes en su proyecto "el mismo que contribuyó con conocimientos útiles para los que conformamos la Unidad Educativa a Distancia Ext. Guachapala, su gran objetivo que logremos llegar a las metas más altas valorándonos a sí mismos con pensamientos positivos y que caminemos seguros por la vida.

Los tutores



BREVE BIOGRAFIA DE NUESTRO PATRONO "MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO"

El Obispo de los indios, así tratado con desprecio por unos y con sincero reconocimiento por la inmensa mayoría, MONSEÑOR LEONIDAS EDUARDO PROAÑO VILLALBA.

Nace en San Antonio de Ibarra, provincia de Imbabura - Ecuador ubicado a cinco kilómetros de la ciudad de Ibarra, espacio que con frecuencia realizaba a pie para cumplir los mandatos pedidos de sus padres.

San Antonio, era una comunidad campesina, sencilla, pobre religiosa

y muy acogedora, sus habitantes vivían de la agricultura y algunas familias como la de Leonidas, eran hábiles para las artesanías. Este es un pueblo privilegiado por ser testigo del nacimiento y vida del niño Leonidas, que nació el 29 de enero de 1910. Leonidas, es hijo único de don Agustín Proaño Recalde y de doña Zoila Villaiba Ponce, de ésta su familia, el confesaba con frecuencia "soy hijo de familia pobre" trabajaban para la sobrevivencia en el arte de tejer sombreros de paja toquilla, actividad muy pesada y la exigencia de su padre, que hacían que sus manos pasan llenas de ampollas y luego encallecidas; a pesar del trabajo le tocó saborear el pan de la pobreza, jamás envidió ni el tener, ni el poder, ni el placer de los ricos, pero los consideró por sus actitudes prepotentes, que eran segregacionistas e injustos.

Su familia, fue la humilde escuela de vida; sus padres eran cristianos comunes y corrientes, sin complejos de culpa, ni "beaterías" presuntuosas, ni fiesteros, ni amigos de romerías. Le enseñaron a trabajar, a dialogar y a cantar, para alegrar la vida en medio del dolor y la pobreza.

El arte de sombrerería permitía que a su humilde hogar asistan vecinos y clientes a quienes don Agustín y doña Zoila, trataban con inmenso ca-



riño, respeto, humildad y amabilidad, sabiendo que eran importantes por ser personas y porque daban vida al trabajo de su familia; compartían el mote con quienes llegaban a su casa, la escasa cosecha que tenían (por los pocos terrenos que poseían), compartían con los vecinos y los pobres; de éstas actitudes vividas en su familia hizo que Leonidas, aprendiera a amar y a tratar bien a los pobres, así sembraron en él: culto a la verdad, a la honradez y al trabajo, le educaron en libertad y para la libertad.

El sueño educativo de Proaño de que todos-as nos formemos; los de cerca, pero sobre todo los de lejos, los de las montañas y pajonales, los de recintos y poblados, fue asumido por el SINEDE y luego por la UNIDAD EDUCATIVA A DISTANCIA DEL AZUAY, con más de 40 extensiones entre ellas la EXTENSION GUACHAPALA.

SEAMOS POSITIVOS

Por: Segundo Calle Angulo



Hacer lo mejor que se pueda con lo que se tiene: esta debe ser la filosofía de la vida, de una persona de convicciones y de carácter inquieto, que lo lleve a descubrir, a tratar de entender lo que le rodea. Que la vida le enseñe a aprender el respeto por la individualidad y un gran amor por el medio ambiente.

Los obstáculos son para resolver y siempre nos dejan un aprendizaje. Los ideales en la vida diaria: perseverar, soñar e imaginar. Vivir el día a día. Tener la bendición de dios, de hacer el trabajo que nos gusta y nos apasiona e amar lo que se hace; sin pensar en un fin específico es hacer realidad los pensamientos de fe y optimismo.

Uno de los grandes inventores, sobre todo visionario que revoluciono el mundo tecnológico que hoy conocemos fue Steve Jobs, quien durante su vida se dedico a crear e investigar, logrando que las tecnologías de la información y comunicación sean parte de nuestras vidas. El legado del padre de Apple va mas allá de un ejemplo de empresario visionario; su contribución a la sociedad es su férrea voluntad para demostrar que la misión y la visión pueden ser convertidas en realidad siempre cuando se tenga de por medio creatividad y confianza en uno mismo.

***"ser el más rico en el cementerio eso es lo que importa. Acostarme por la noche y recordar que he hecho algo genial. Eso es lo más importante",
Steve Jobs***

Juventud: Valores y Principios

Por: Graciela Gómez y Cristóbal Urdiales



Imaginémonos un barco en alta-mar con un piloto que quiere llegar a una meta.

El mar embravecido es la sociedad en que vives, el barco es la nave que te llevara en el rumbo que tu determines porque eres el piloto. El barco es tu vida y tú planificas.

Los valores y los principios son las normas a las que debes sujetarte para pilotear con éxito tu vida. Examinemos racionalmente los valores y los principios para, convencidos de los que son: apreciados y adoptarlos.

Los valores están por encima de las normas pre-escritas por una ley determinada. Sirven para regular la convivencia entre los seres humanos, por ejemplo, sin la práctica del respeto jamás podrían convivir pacíficamente dos personas. En toda

convivencia humana bien organizada hay que ubicar como fundamento el principio de que todo ser humano es persona, esto es, dotado de inteligencia y libertad. Una de las mayores urgencias éticas de nuestra época es la de aprender a vivir y a trabajar juntos. Para ello se requiere cultivar siete valores personales: identidad, autonomía, integridad, apertura, valoración y respeto, comunicación y colaboración.

Se considera que una de las causas principales de la crisis que vive nuestro país en los campos económicos, político y social, es la carencia de práctica de los valores éticos, morales, humanos y espirituales por parte de la gran mayoría de ecuatorianos, empezando por quienes tienen el poder de gobernar y de decidir el futuro del Ecuador.

Esta crisis se traduce, entre otros en:

Falta de solidaridad para con un pueblo hambriento y sin recursos para producir.

Deshonestidad y corrupción en el manejo de los recursos.

Incremento de la violencia como el camino más fácil para resolver los problemas sociales.

Irrespeto a la vida de las personas que pone en constante peligro la integridad personal.

Falta de fuentes de trabajo que conlleva al incremento del éxodo de los compatriotas hacia el exterior.

Violación de los derechos humanos en todas las formas y sentidos.

Creemos que una de las formas más idóneas para corregir estos males en nuestro país -y en el mundo entero- es por medio de la educación. Las autoridades educativas nacionales deberían agotar los esfuerzos para que la actual generación de niños y jóvenes se eduquen y formen con un nuevo currículum, donde la práctica de valores corresponda a un cincuenta por ciento del pènsum de los nuevos programas de estudio.

Solo así estaremos impartiendo una educación integral y de calidad, donde los bachilleres y profesionales, no solo dominen la ciencia, sino, sobre todo, tengan alta calidad humana y

moral para desempeñarse con rectitud y transparencia en el rol que le corresponde. Solo así estaríamos, de algún modo, garantizando la solución de esta crisis, además de estar construyendo las bases para el cambio estructural necesario para lograr un futuro digno de nuestro pueblo.

Los valores más trascendentales son los principios. La juventud tiene que interpretar el mundo con un lente o paradigma basado en PRINCIPIOS. Ya que los principios correctos no cambian, son verdades profundas, denominadores comunes. Son hebras estrechamente entrelazadas con exactitud, fuerza y belleza que dan consistencia a la trama de la vida. Si queremos cambiar nuestras actitudes, nuestro diario comportamiento, nuestra forma de ver el mundo, tenemos primero que empezar cambiando en nuestro interior, en nuestra esencia, en nuestra lente, en nuestro paradigma básico personal.

La falta de observancia de los principios es la causa mayor de la desorientación y el caos que vive la sociedad mundial, que se debate entre la corrupción y la generalizada falta de solidaridad.

Así como un barco sigue su rumbo sobre mar, nuestra vida debe seguir un rumbo en la sociedad en que vivimos; y así como el barco necesita un timonel para no naufragar, debemos ser el timonel racional que determina el curso de nuestras vidas, en el embravecido mar de la humanidad.

Formas de mejorar la Autoestima

Por: Ángel Antonio Marcuello García
Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escobar (Ferrás-La Coruña)
<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autooperacion.shtml>

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

1. Convierte lo negativo en positivo:

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

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!"

2. No generalizar

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".

3. Centramos en lo positivo

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.

4. Hacemos conscientes de los logros o éxitos

Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígalos que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.

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.

LA VIDA ES BELLA

Autora: Marisol Enriquez / E-mail de contacto: marisolenriquez@hotmail.com

La vida es bella, me recuerda el título de una película ya no tan reciente, que si mi memoria no me traiciona creo que es italiana. En ella se maneja simple y sencillamente eso, que: "la vida es bella" a pesar de las situaciones catastróficas, desastrosas y difíciles de las que viene acompañada.



"La vida es bella", me parece una frase que encierra el deseo por alcanzar la felicidad, por tratar de ver con otro cristal las anomalías, crisis y demás actos negativos de la vida misma.

La vida nos ofrece; la gran y única oportunidad de sentir, ver, oír, tocar, etc., todo lo que ella nos ofrece, como el cielo, el mar, las montañas,

el canto de las aves, etc.

Disfrutar de la vida es muy importante, pero sobre todo damos la oportunidad de crecer y valorarnos como seres humanos día con día.

Debemos darnos la oportunidad de conocernos a nosotros mismos, preguntarnos:

- ¿Qué nos gusta sentir?
- ¿Qué nos gusta ver?
- ¿Qué nos gusta disfrutar?-¿Qué nos gusta oír?
- ¿Qué nos gusta tocar?

Son algunas de las preguntas que nos ayudarán a introducirnos poco a

poco a nuestro interior, ya que con el ritmo de vida tan acelerado que llevamos muchas veces nos enfascamos en problemas, arbitrariedades, conflictos, que nos impiden realmente darnos cuenta de quiénes somos y del verdadero sentido de nuestras vidas en este mundo.

Seguridad y Estabilidad: Claves de la Autoestima

Por: Arturo Ramo García Foro Independiente de Opinión: <http://foroin.wordpress.com>

En un libro de Psiquiatría infantil aprendí que un problema emocional y de autoestima de muchos niños es la falta de seguridad en sí mismos. ¿Y cómo conseguir que crezcan seguros y formen una personalidad equilibrada? El autor señalaba tres pilares fundamentales: la afectividad, la estabilidad y la constancia.



no se pueden cambiar sin un motivo justificado. Esto es la estabilidad.

El niño necesita sentirse querido por sus padres y educadores y aceptado con sus virtudes y defectos.

El marco ambiental y normativo ha de ser estable. Las normas de conducta en la familia no pueden cambiar de un día para otro, según el estado de ánimo del padre, o si está cansado, o le han salido mal las cosas en el trabajo. Las normas han de estar consensuadas por ambos padres y

Esas normas de funcionamiento han de ser constantes, es decir, para todos los días. El joven podrá adivinar lo que pasará mañana recordando lo que pasó ayer y anteayer.

Los jóvenes necesitan padres afectivos, estables y constantes en sus reglas y decisiones. Hace falta que pongan límites con amor por el bien de su hijo y que insistan en que se respeten.

LOS CUATRO ACUERDOS

Por: Eric Manso Revista San Antonio - Zaragoza - España

1.- No Supongas

No des nada por supuesto. Si tienes DUDA, aclárala. Si SOSPECHAS, pregunta. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no necesariamente tienen FUNDAMENTO.

2.- Sé coherente en tu vida

Ser coherente con lo que piensas y con lo que haces es ser AUTÉNTICO y te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.

3.- Haz siempre lo mejor que puedas

Si siempre haces lo mejor que puedes, no podrán nunca recriminarte, y si hay que pedir perdón, que sea por aquellas faltas cometidas INCONSCIENTEMENTE.



4.- No te tomes nada en forma personal

Ni la peor OFENSA. Ni el peor DESAIRE. Ni la más grave HERIDA.

En la medida que alguien te quiere LASTIMAR, en esa medida ese alguien se lastima a sí mismo. Pero el problema es de él y no tuyo.

ESPINAS Y FLORES

(Luis Cordero)

Madre, ¿por qué el arbolito
Que produce ese botón
Tan hermoso, tiene espinas
Que causan tanto dolor?.....

-Todo en el mundo es así,
Hijo de mi corazón;
Cerca de la flor, la espina;
Junto a la espina, la flor.

-¿Por qué se marchitan,
madre,
Las flores de tu rosal,
Y las espinas del mismo
No se marchitan jamás?....

-Porque muy poco, hijo mío,
Dura la felicidad;
Pues los dolores se quedan
Y los placeres se van.



A MI MADRE

Por Graciela Gómez

Quisiera escribir los versos más lindos de la vida, a la mujer –madre que cargo en el vientre a cada uno de sus hijos, a quienes desde su seno maternal transformaba en el arcoíris que le daba la maravillosa naturaleza, y nos transportaba apasionadamente al sueño de las ilusiones.

IRENE, te pusieron de nombre; te criaste entre las verdes praderas y te escondías entre los robustos árboles de tu querida GUACHAPALA: fuiste una bella golondrina que desde muy temprano no pudiste alzar el vuelo y tu gorjear era triste, porque tuviste que enfrentarte a las tempestades que lastimaron tu cuerpo y tu espíritu. Tu pobreza fue en lo material, en lo económico, pero tu corazón latía intensamente por que tenías que cobijar a tus tiernos polluelos. Tu tesoro y tus riquezas más grandes fueron la fortaleza y bondad que tenías aprisionado en tu alma.

Las rosas, jazmines, violetas, azucenas y todas las flores te daban el perfume que aspirabas con ilusión y los cuidabas como si fueran parte de tu ser.

Cuántas veces te vi llorar madre, muchas veces luchabas con el tiempo, con el dolor pero tu amor hacia tus hijos te hacía grande y

nos amaste a Marcelo, Chela, Miriam, Alberto, Neida, Bella, y Blanca, nos amparaste y nos cuidaste como las niñas de tus ojos; *

Tus hijos, tu sangre, tus amapolas traviesas, a quienes nos diste ejemplo de fortaleza y blandebas la espada de la luz y amor para que nadie pudiera herirnos.

Tus lágrimas, mamita, fueron tus compañeras diarias, tus consentidas, tus amigas leales en el diario vivir: solo ellas saben tus secretos, pienso yo, que tus lágrimas muchas veces fueron el agua que quitaba la sed a todas las plantas.

Como no recordar, cuando salías de casa pisando suelo áspero confundiendo con las madres selvas y seguías tu camino de costumbre para refugiarte en el templo en el silencio y ternura confundiendo entre los ángeles y posiblemente de rodillas dabas gracias a Dios por el pan que cada día conseguías para tus hijos.

Como olvidar, tus cuentos, tus canciones preferidas y como luchabas trabajando desde el alba hasta el atardecer en tu máquina trac- trac, que entonaba el himno del trabajo tu máquina mamita, fiel compañera tuya, es la que sabe y esconde todos tus secretos, que quizá ni no-



sotros lo sabemos.

Luchas y sigues adelante guiándonos, consintiéndonos o a veces increpándonos por nuestras faltas.

Madre mía, sigues fraguando la llama del amor, pero hemos notado que tu cabello se ha transformado en fibras como las nubes, señal que desprende luz y sabiduría.

Tus manos, mamita están heridas por el trabajo diario y el trac- trac

de tu máquina sigue funcionando y nos deleitas con tu melodía como Beethoven y nosotros te respondemos.

Gracias madre por tu ternura. Por tus besos y abrazos, por tu mirada llena de comprensión, por tu sonrisa sincera por la fortaleza que nos brindas, por tus consejos a tiempo, por tus lecciones de vida, por todos los detalles lindos que tienes con nosotros pero sobre todo por el amor que nos das.

EL GUSTO DE VIVIR

Santo Tomás Moro

Felices los que saben reírse de sí mismos; porque nunca terminarán de divertirse.

Felices los que son suficientemente inteligentes como para no tomarse en serio a sí mismos; porque serán apreciados por quienes los rodean.

Felices los que saben descansar y dormir sin buscar excusas; porque llegarán a ser Sabios.

Felices los que saben distinguir una montaña de una piedra; porque evitarán muchos inconvenientes.

Felices los que están atentos a las necesidades de los demás sin sentirse indispensables; porque serán portadores de alegría.

Felices los que saben mirar con seriedad las pequeñas cosas y con



tranquilidad las cosas grandes; porque irán lejos en la vida.

Felices los que saben apreciar una sonrisa y olvidar un desprecio; porque su camino estará pleno de sol.

Felices los que piensan antes de actuar y rezan antes de pensar, porque no se turbarán en lo imprevisible.

UN CREDO PARA LA VIDA

No te subestimes comparándote con los demás. Precisamente porque somos todos diferentes somos únicos. No marques tus metas en función de los demás. Sólo tú sabes lo que es bueno para ti.

Escucha atentamente tus más profundos deseos:

Agárrate a ellos como te agarras a la vida, porque sin ellos la vida no es nada.

No dejes que tu vida se escape entre tus dedos pensando en el pasado o soñando en el porvenir. Vive tu día tras día y, así, vivirás intensamente cada día de tu vida.

No bajes los brazos mientras tengas algo que dar todavía.

Nada está perdido mientras continúes luchando.

No tengas miedo en admitir que no eres perfecto.

Este lazo frágil es el que nos mantiene unidos a los demás.

No tengas miedo de correr riesgos,

así es como se aprende el valor.

No descartes el amor de tu vida diciendo que no existe. El mejor medio de encontrar el amor, es darlo.

Y el mejor medio de perderlo es retenerlo prisionero.

Y el mejor medio de guardarlo, es darle alas.

LA SONRISA

Tomado del Calendario "San Antonio" 2012.

José Luis Martín Descalzo en una de sus obras, llamada Razones para la alegría, escribe:

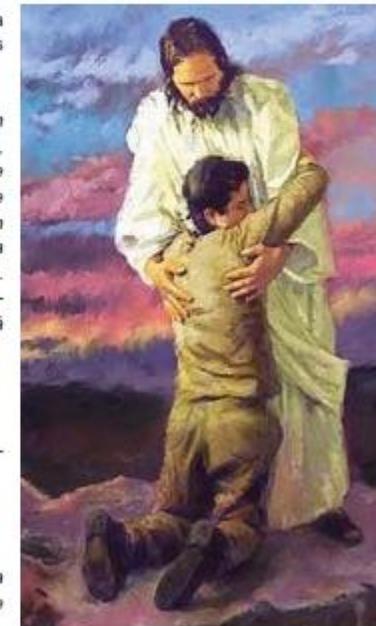
"Si yo tuviera que pedirle a Dios un don, un solo don, un regalo celeste, le pediría, creo que sin dudarlo, que me concediera el supremo arte de la sonrisa. Es lo que más envidio en algunas personas. Es me parece, la cima de las expresiones humanas... La gente que ama mucho, sonríe fácilmente. Un amargado jamás sabrá sonreír. Y menos un orgulloso"

Según un proverbio escocés:

"La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz".

Y para Shakespeare:

"Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada"



ADIVINANZAS



Todos me pisan a mí,
pero yo no piso a nadie;
todos preguntan por mí,
yo no pregunto por nadie.

**Sobre el pino, lino
Sobre el lino, mis
amores
(Mesa de comer)**

**Por qué se enfada
mamá canguro
con sus niños?
Porque comen
galleta en la cama**



TIENE FAMOSA MEMORIA,
FINO OLFATO Y DURA PIEL
Y LAS MAYORES NARICES
QUE EN EL MUNDO PUEDE HABER.



PASEA DE NOCHE
Y DUERME DE DÍA,
LE GUSTA EL PENSAMIENTO
Y LA LECHE FRÍA.

**¿Qué le dijo una
pared a la otra?
Nos
encontraremos en
la esquina.**

EL NÚMERO MÁGICO

Estoy seguro que Ud. Es un adivino respetado y admirado y quiere saber algo sobre la magia de los números.

Hay un número muy especial que se esconde entre el seis y el ocho ya sabe que este número mágico es el siete (7).

Siete las puertas del hombre en su cabeza: dos ojos, dos orejas, dos narices y la boca.

Siete los pecados capitales.

Siete los chacras o puntos energéticos vitales.

Siete las notas musicales

Siete días del ciclo lunar.

Siete los colores del arco iris.

Siete los enanos de blanca nieves.

Siete las vacas que sueña el faraón.

Siete las plagas que envía Moisés.



Siete las maravillas del mundo.

Mario Moreno Cantinflas, filmo películas intituladas: Los siete Machos, el Patrullero777. En el bombero atómico, actúa como el agente 777.

El número 7 y a sus múltiplos los multiplicas por el número secreto 15873, observe lo que sucede.

7 x 15873 ...	111111
14 x 15873 ...	222222
21 x 15873 ...	333333
28 x 15873 ...	444444
35 x 15873 ...	555555
42 x 15873 ...	666666
49 x 15873 ...	777777
56 x 15873 ...	888888
63 x 15873 ...	999999

REFRANES Y DICHOS

El más glorioso heroísmo es el vencerse a sí mismo.

"El secreto de la felicidad no está en Hacer siempre lo que se quiere, sino en Querer siempre lo que se hace"

León Tolstoi

"Amar no es mirarse el uno al otro, es Mirar juntos en la misma dirección"

Antoine de Saint – Excipery

"Cuando la situación es adversa y la Esperanza es poca, las determinaciones Fuertes son las más seguras"

Tito Livio

"Llegar juntos es el principio; mantenerse Juntos es el progreso, trabajar juntos es el Éxito"

Henry Ford



"Los buenos amigos son serviciales, generosos, leales Francos, comprensivos, incondicionales. Los malos amigos son irrespetuosos, inservibles, Traicioneros, tramposos, intolerantes, peligrosos"

Epicteto

Muchas cosas no nos atrevemos a emprenderlas, no porque sean difíciles, sino que son difíciles porque no nos atrevemos a emprenderla.

Señor; que no sea mi boca la que se llene de palabras Sabias, sino mis manos las que hablen de mi sabiduría Al trabajar por mis hermanos.

PALABRAS DE FORTALEZA

"Yo admiro al hombre que puede sonreír
Ante los problemas, que puede sacar
Fuerza de la desgracia, y en la reflexión
Crece en valentía.

Es característico de las mentes pequeñas
Encogerse, pero aquel que es firme en su
Corazón, y cuya conciencia aprueba su
Conducta, persevera en sus principios
Hasta la muerte"

Thomas Paine

FRASES CELEBRES

"Basta con tener una fe viva e inquebrantable para alcanzar las más altas cimas que sean accesibles a nuestra naturaleza"

(Gandhi)

Una búsqueda comienza siempre con la suerte del principiante, y termina con la Prueba del conquistador. La hora más oscura es la que viene antes del nacimiento del sol.

(Paulo Coelho)

"Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación. No importa mucho lo que hagas siempre que tengas tu vida. Si no has tenido eso, ¿qué has tenido?.....
.....El momento apropiado es cualquier momento...
.....¡Vive!

(Henry James)

SABIAS QUE?..

Sabías que en una borrachera muere un millón de neuronas que jamás se reponen?.



Sí, el abuso del alcohol o borrachera, es un enemigo del cerebro. Y es que cada borrachera destruye 1,000,000 de neuronas, es una pérdida de neuronas que nunca más se van a volver a tener. Esto es un precio irreparable.

Lo cierto es que el abuso del alcohol tendrá consecuencias, quizá no será inmediatas, pero si a largo plazo, cuando quizá ya se hayan destruido la mitad de neuronas que tenemos en el cerebro.

¿Sabías que hay más bacterias en un teclado que en el inodoro?



Sí, la cantidad de bacterias y hongos por centímetro cuadrado que se encuentran en un teclado de uso diario puede superar las que aparecen en el asiento de un inodoro.

¿Por que decimos eso? Bueno recientes estudios realizados por el laboratorio de origen sueco Pegasus Lab. Indican que el teclado de una computadora resultó guardar microorganismos y estar infectado con una cantidad de 33 mil bacterias por centímetro cuadrado. Esta cantidad de bacterias supera en más de 260 veces la de las bacterias encontradas en el asiento de un inodoro de uso normal, ya que esta cifra ni siquiera alcanzó las 130 bacterias por centímetro cuadrado.

El mismo estudio realizado por esta firma europea que se dedica al área de análisis químicos y de agentes alérgenos en ambientes interiores, destacó también la gran cantidad de hongos que se pueden alojar entre las teclas de tu computadora. Sin contar las bacterias, el número de hongos encontrados durante el estudio alcanzó la cifra de 3 mil 100 organismos también por centímetro cuadrado.

¿Sabías que la consola de Nintendo Wii te hace perder 12 kg al año?

Sí, es un hecho. El nuevo estilo de videojuegos introducido por Ninten-



do con su consola Wii, sirve para adelgazar, si se usa regularmente, hasta 12,25 kilos al año. Es una de las conclusiones del estudio realizado por la Liverpool John Moores University para determinar cómo el uso de videoconsolas contribuye a la cantidad de actividad diaria de los jóvenes. Investigadores compararon la cantidad de ejercicio que hace un jugador de Wii con el que se realiza con otras videoconsolas y determinaron que «la introducción de sensores de movimiento en las consolas tendrá un gran impacto en la cantidad de energía gastada por los jugadores y también en la cantidad de calorías quemadas». Tim Cable, el investigador que ha dirigido el estudio, aseguró ayer que en Gran Bretaña, los jugadores de videojuegos invierten en esta actividad una media de 12,2 horas semanales. «Por eso — aseguró — es importante promover que durante este tiempo se realice la mayor cantidad posible de ejercicio». Basándose en esos datos, el equipo

determinó que los jugadores de Wii queman un 40% más de calorías.

SABIAS QUE???

- Es imposible que chupes tu codo.
- Un cocodrilo no puede sacar la lengua.
- El corazón de un camarón se localiza en su cabeza.
- En Estados Unidos, cuando estornudas, la gente te dice "Bless You" (Dios te bendiga) porque cuando estornudas, tu corazón se detiene por una milésima de segundo.
- Es físicamente imposible que los cerdos volteen hacia el cielo.
- Las ratas y los caballos no pueden vomitar.
- Es imposible estornudar con los ojos abiertos, y si tratas de mantenerlos abiertos a la fuerza, puedes hacer que se te salgan los ojos.
- El sonido que emite los patos (cuac) no hace eco, y nadie sabe el porqué.
- En el curso de una vida normal, mientras duermes, te comerás al menos 70 insectos y 10 arañas.
- La orina de los gatos se ve fosforescente con luz negra.
- La Coca Cola era originalmente verde.

FOTOS CURIOSAS



DINÁMICAS

PRODUCTOS Y SUMAS

- Piensa un número
- Multiplica por cinco
- Añade 6 al producto obtenido
- Multiplica la suma por 4
- Añade 9 al nuevo producto
- Multiplica por 5

Para conocer el número inicial, bastará restar 165 del último producto obtenido y dividir por 100 el resto.

CUÁNTOS AÑOS TIENES

- Escribe tu edad en una hoja de papel
- Multiplica por 4
- Añádele 10
- Multiplícalo por 25
- Resta el número de los días del año (365: año no bisiesto)

- Añade el dinero inferior a 100 dólares que llevas en tu bolsillo
 - Añádele 115
- Las primeras dos cifras del resultado obtenido indican tu edad, las últimas dos el dinero que llevas en tu bolsillo.

LA FAMILIA

- Multiplica tu edad por 2
 - Añade el número 10.
 - Multiplica por 5
 - Añade el número de las personas de tu familia.
 - Réstale 50
- En las cifras del resultado correspondientes a las centenas y decenas aparece tu edad, mientras que en las cifras de las unidades aparece el número de componentes de tu familia.

TEST

Responda sólo si o no a las siguientes preguntas:

"Normalmente yo..."

- 1.- Me alimento de aquello que sé que me nutre y me hace falta
- 2.- Uso el cinturón de seguridad, no me arriesgo al conducir, etc.
- 3.- Llevo una vida sana, ejercicio, dormir bien, sin vicios, etc.
- 4.- Visito al dentista y voy a chequeo médico preventivo regularmente
- 5.- Sé cuando estoy cansado y descanso sin remordimiento.
- 6.- Me doy la oportunidad de seguir preparándome y aprender más
- 7.- Sé que puedo llegar muy lejos y trabajo en ello con firmeza
- 8.- Me doy permiso de pensar, imaginar, soñar y crear con libertad
- 9.- Confío en mi capacidad y mis habilidades con total certeza
- 10.-Me reconozco cada vez que llego a una meta y/o venzo un reto
- 11.-Puedo decir que "NO" cuando algo no deseo o no apruebo
- 12.-Siento que merezco respeto, amor y confianza de todos
- 13.-Pongo mis límites para que otros no invadan mi espacio y privacidad
- 14.-Siento que valgo tanto como el que más solo por ser yo
- 15.-Me acepto como soy, especialmente aquello que no puedo cambiar
- 16.-Expreso lo que siento sin temor, lloro, río, disiento, amo, etc.
- 17.-Siento que mi vida tiene un propósito importante y trascendente



- 18.-Puedo estar a solas y en silencio y disfrutar de mí, de hablar conmigo
- 19.-Reconozco mis virtudes con humilde honradez y las ejerzo
- 20.-Reconozco mis defectos con objetiva madurez y los controlo

RESULTADOS: Por cada "Si" anótese dos puntos.

- De 2 a 10 Autoestima Pobre (enferma)
- De 12 a 20 Autoestima Regular
- De 22 a 30 Autoestima Buena
- De 32 a 40 Autoestima Optima (saludable)

NUNCA TE DETENGAS



Siempre ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...

Pero lo importante no cambia; tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.

Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.

Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés viva, siéntete viva.

Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas...

Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.

Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.

Cuando no puedas trotar, camina.

Cuando no puedas caminar, usa el bastón.

¡Pero nunca te detengas!!

Madre Teresa de Calcuta

¡Acéptame como soy!

Ánimo | 44784 lecturas

Un soldado que finalmente volvió a casa, después haber luchado en Vietnam, llamó a sus padres desde San Francisco.

- Mamá, estoy volviendo a casa, pero antes quiero pedirles un favor. Tengo un amigo, un compañero del ejército al que me gustaría llevar a casa porque no tiene adonde ir.

- Claro, respondieron, nos encantaría conocerlo.

-Pero hay algo que deben saber antes de que vayamos. El sufrió una terrible herida en uno de los combates. Pisó una mina y perdió un brazo y una pierna.

-¡Que lastima! Es horrible, lo sentimos mucho, quizás podamos ayudarlo a encontrar algún lugar para vivir.

- ¡No mamá, yo quiero que viva en nuestra casa!

- Pero hijo, no sabes lo que estás pidiendo, no tienes ni idea de las dificultades de vivir con una persona en esta situación.

La madre de acuerdo con los comentarios del padre añadió: - Alguien con tanta dificultad sería una carga demasiado pesada para nosotros. Tenemos nuestra propia vida y no queremos que algo así interfiera y limite

nuestro modo de vivir.

Es mejor que vuelvas tú solo a casa y te olvides del asunto. Él ya encontrará una manera de vivir por sí mismo, no te preocupes.

El hijo colgó el teléfono y nunca más supieron de él.

Algunos días después, los padres recibieron una llamada telefónica de la policía, informándoles que su hijo había muerto al caer de un edificio y que parecía ser un claro caso de suicidio.

Los padres angustiados volaron a la ciudad en la que había ocurrido la desgracia y fueron llevados a la morgue para identificar el cadáver de su hijo. Al efectuar la identificación, descubrieron horrorizados algo que les llenó de angustia, desesperación y culpabilidad durante el resto de sus vidas... A su hijo le faltaban un brazo y una pierna.

«Vivimos en una sociedad que no admite el sufrimiento, el fracaso o la frustración. Lo queremos todo perfecto y fácil... pero la vida no es así esta llena de contratiempos, de dolor, de situaciones y circunstancias difíciles de comprender y asumir. La única posibilidad que tenemos es, si aprendemos a amar incondicionalmente a los demás, como nos amamos a nosotros mismos».

NADA ME DERRUMBA

A veces piensas que puedes controlar mis pensamientos, quien soy, pero te equivocas, Dios nos hizo libres como el viento, capaces de razonar a infinitas circunstancias que la vida nos impone, jamás podrás lograr entender quien soy, porque nunca te has tomado la molestia de descubrir las maravillas de mi alma, sí; soy romántica, y muy leal también, honesta y cordial...



Vivo mi vida de acuerdo con mis principios, tengo cualidades y defectos como toda persona, he errado en muchas ocasiones, pero también es cierto que sé aceptar mis errores y pedir disculpas si en ocasiones herí a personas que amo. Cuánto me gustaría que descubrieras mi alma, que te dieras cuenta de la pureza de mi amor por ti, pero lamentablemente tú estás muy ocupado tratando de conquistar el mundo en vez de conquistarme a mí...

La vida nos golpea sin piedad, nos derrumba una y otra vez, nos llena de dolor y melancolía, nos encierra en soledad infinita y nos lleva a querer fracasar en la vida.

Pero ahí está la clave, en caer pero levantarnos con más fuerza y madures para poder controlar nuestras emociones.

Como ser humano merezco respeto, el cual la persona que amo jamás comprenderá, porque de respeto no sabes nada, ni siquiera te puedes dar cuenta de quién soy y cuanto valgo como ser humano...

Podrás traicionarme, pisotearme, herirme, y hasta humillarme, pero jamás podrás destruirme, porque aprendí que aunque la vida tiene ganas de aplastarnos, debemos controlar nuestro dolor... El dolor es sólo instante que hay que manejar para superarnos... Para llegar al éxito...

Colaboración de Melyken Carpio

ferrás
Dr. Agustín Astudillo

Ofrece productos y materiales para su construcción como: cemento, varillas, cables, pinturas y todo lo que necesita para el acabado de su construcción.

Dir.: Antonio José de Sucre (entre 3 de Nov. y 24 de Mayo) Telf.: 2284 093 - 2284 094
Guachapala - Ecuador

Rodeport
La ropa deportiva de hoy

Almacén Principal: Luis Cordero 10 - 35 y Gran Colombia
Telf.: 2827 397
Fabrica: Av. de la Independencia 3-06 (Qda. Calderón)
Telf.: 2809 281
www.rodeport.amauep.com / rodeport@cue.satnet.net
Cuenca - Ecuador

Grupo Teatral "La Tramoya"
Abraham Urdiales
Director

Teatro,
Titeres,
Zancos,
Percusión,
Malabares,
Pintu-caritas y
Globe-flexia

e-mail: latramoyacuena@gmail.com
móvil: 094351978

Comercial "SAN MARTIN"

Ofrece:
Productos de primera necesidad, confitería, licores y artículos para el hogar en aluminio, plástico y cristal.

Dir.: 24 de Mayo y 9 de Octubre
Telf.: 2284 229 Guachapala - Ecuador

Lavadora y Lubricadora ASTUDILLO

Ofrece: lavado, pulverizado y cambio de aceite.

Dir: Av. 3 de Noviembre diagonal al Subcentro de Salud Telf: 2284051
Guachapala - Azuay - Ecuador

ZOOLO
mascotas felices

Renata Stephany López Gómez
VETERINARIA ZOOTECNISTA

- Atención Veterinaria
- Venta de alimentos
- Desparasitación
- Peluquería
- Vacunación
- Mascotas
- Accesorios

Dir: San Juan #20 entre Popayan y Oña (Sector Bosque 1 de Monay) Telfs.: 2671620 / 099534756 / 067227208
Cuenca - Ecuador

CONSTRUCTORA DELGADO



SERVICIO DE ALQUILER DE
MAQUINARIA Y CONSTRUCCIÓN DE
OBRAS CIVILES

ING MIGUEL DELGADO ORELLANA
GERENTE PROPIETARIO
097577208

Editores del Austro
miembro de la comisión de precios

- revistas
- trípticos
- libros
- folletos
- afiches
- calendarios
- mailings
- catálogos
- periódicos
- plegables
- stickers
- y mucho más...

Dir.: Cuba, Kennedy Salalón, Yaguajay 2-45 y V. del Fortale
Tel.: 07-293641 Cel.: 05320092 / 05307336
E-mail: revista@editoresdelaustro.com

Feijoo e hijos

Rolando Feijoo
Propietario

**Ventas de joyas en oro de
18 Kl al por mayor y
menor**

Modelos Exclusivos

Dir.: Paseo de los Cañaris Telf.: 801 701 - 809 912

MAQUI GUARMI

Diseño, corte, confección y adornos para el hogar

Sra. Graciela Gómez

Dirección: San Joaquín
Teléfonos: 091912811
4177678
Chelita_gomez@hotmail.com