

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
PSICOLOGÍA**

**Tema:**

“Diagnostico de los niveles de autoestima para diseñar y aplicar un programa psicoterapéutico tendiente a mejorar la misma, en estudiantes de Primer Año de Bachillerato del Instituto Nacional de Ciudad Obrera, Municipio de Apopa”

**Estudiantes:**

Ochoa Hernández, Yaquelin	OH05012
Torres Rosales, Zulma Beatriz	TR13010

**Docente Director:**

Lic. Fidel Salomón Peralta Velásquez

**Coordinador General De Los Procesos De Grado:**

Lic. Mauricio Evaristo Morales

**Ciudad Universitaria Noviembre 2019**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR:**

**RECTOR:**

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO.

**VICERRECTOR ACADÉMICO:**

DR. MANUEL DE JESÚS JOYA ÁBREGO

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:**

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS

**SECRETARIO GENERAL:**

LIC. CRISTOBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ

**AUTORIDADES FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.**

**DECANO:**

LICENCIADO JOSÉ VICENTE CUCHILLAS

**VICE DECANO:**

LICENCIADO EDGAR NICOLÁS AYALA

**SECRETARIO:**

MAESTRO HECTOR DANIEL CARBALLO

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO**

LIC. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

**COORDINADOR GENERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO:**

MTRO. MAURICIO EVARISTO MORALES

**DOCENTE DIRECTOR:**

LIC. FIDEL SALOMÓN PERALTA VELÁSQUEZ

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	V
CAPÍTULO 1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
A) Descripción del problema.....	7
B) Enunciado del problema.....	7
C) Objetivos.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
D) Justificación.....	9
E) Delimitación.....	11
Espacial.....	11
Social.....	11
Temporal.....	11
F) Alcances y Limitaciones.....	12
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	13
2.1 Antecedentes.....	13
2.1.1 Investigaciones realizadas sobre el tema .....	14
2.1 Base Teórica.....	15
2.2.1 Concepto de autoestima .....	15
2.2.2 Componentes de la autoestima .....	15
2.2.3 Dimensiones de la autoestima .....	16
2.2.4 Construcción de la autoestima .....	17
2.2.5 Niveles de la autoestima .....	19
2.2.6 Influencia de la familia en la autoestima .....	20
2.2.7 Familia autoestimada .....	21
2.2.8 Influencia de la escuela en la autoestima .....	22
2.2.9 Autoestima en la adolescencia.....	22
2.9.10 Fortalecimiento de la autoestima .....	24
2.2.11 Técnicas para fortalecer la autoestima .....	24
2.2.12 Estrategias para mejorar la autoestima .....	26
2.2.13 Desarrollo de una autoestima saludable .....	26
2.2.14 Los seis pilares de la autoestima de Nathaniel Branden.....	28
CAPITULO III METODOLOGÍA.....	32
A) Diseño de la investigación.....	32
B) Enfoque de la investigación.....	32
C) Tipo de estudio.....	31
D) Población y muestra .....	31
E) Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
F) Procedimiento de recolección de datos.....	33
CAPITULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	35
4.1 Resultados cuantitativos del diagnóstico .....	37
4.2 Resultados de la entrevista .....	37
4.3 Análisis de la fase de diagnóstico .....	49
4.4 Resultados del programa psicoterapéutico.....	51
4.5 Análisis de la fase de intervención.....	55

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
Conclusiones.....	59
Recomendaciones.....	60
Referencias Bibliográficas.....	61
ANEXOS.....	63
Anexo N° 1 Inventario de autoestima de Copersmith.....	64
Anexo N° 2 Guía de entrevista .....	66
Anexo N° 3 Guía de Observación.....	68
Anexo N° 4 Programa Psicoterapéutico.....	70

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está orientada acerca del tema de la autoestima debido al gran interés suscitado, tanto en el ámbito científico como terapéutico ya que la autoestima juega un papel esencial dentro del desarrollo de la personalidad, en especial en el adolescente salvadoreño, el cual debe desarrollar un buen ajuste emocional, cognitivo y gozar de una buena salud mental, de ello depende su relación con la familia, el ámbito educativo, su entorno y su relación con su grupo de iguales; por tanto la autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía, la satisfacción de cada uno respecto de sí mismo, esta debe poseer las siguientes características: no es innata, se desarrolla a lo largo de la vida, podemos modificarla y está influenciada por el contexto, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos acumulando en el transcurso de nuestra vida.

De allí surgió la necesidad de la investigación en esta área, debido al poco interés en el medio salvadoreño de establecer programas específicos en el fortalecimiento de la autoestima; la presente fue dirigida a estudiantes de Primer Año de Bachillerato del Instituto Nacional de Ciudad Obrera de Apopa, donde se realizó un diagnóstico, de los niveles de autoestima para diseñar y aplicar un programa psicoterapéutico tendiente a mejorar la misma de los jóvenes que necesitaban ayuda en las diferentes áreas afectadas como social, familiar, académica y física.

Esta investigación constituye las siguientes partes: El Capítulo I, planteamiento y enunciado del problema, objetivos de la investigación, justificación, delimitación y, así como los alcances y limitaciones.

Capítulo II, Marco Teórico donde se establece los antecedentes sobre el tema haciendo referencia a las bases teóricas que estudian la autoestima, pero inicialmente planteando investigaciones realizadas sobre el tema, así como propuestas de diversos autores y sus conceptos, componentes, dimensiones, construcción, niveles, influencia de la familia en la autoestima, influencia de la escuela, autoestima en la adolescencia, fortalecimiento,

técnicas y estrategias para mejorar la autoestima, desarrollo de una autoestima saludable, y finalmente se definen los seis pilares de la autoestima de Nathaniel Branden

El Capítulo III se determina la metodología utilizada, señalando la población, elección de la muestra, técnica e instrumento empleado para la medición de los niveles de autoestima así como el tipo de diseño que se utilizó en la investigación y su procedimiento.

El Capítulo IV enmarca la representación de análisis e interpretación de los resultados con sus respectivos gráficos. La parte final incluye las respectivas conclusiones y recomendaciones, además se hace referencia a las fuentes bibliográficas que se utilizaron en el proceso investigativo.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### A. Situación actual

El estudio de la autoestima es un tema que día a día ha ido cobrando mayor interés en la sociedad actual, pues es importante tener en cuenta los aspectos que intervienen en el desarrollo de la autoestima de los adolescentes, los cuales van desde aspectos sociales, cognitivos, psicológicos hasta los aspectos de carácter físico.

La psicología en particular confiere mucho interés a dicha temática pues es un factor importante en el desarrollo del ser humano; conforme se va desarrollando la persona, la autoestima puede ir subiendo o decayendo. Estas dos cualidades van a depender de cómo la persona se vea a sí misma y bajo qué influencias se encuentra, ya que las personas con las que se rodea un individuo influyen tanto de una forma positiva como negativa.

En el caso de la población adolescente es importante tener en cuenta que durante su formación educativa pasan un promedio de 6 a 8 horas diarias, durante 5 días de la semana, en las escuelas, tiempo suficiente para crear una esfera conceptual de sí mismos que puede repercutir positiva o negativamente en su vida futura.

Por otro lado, a pesar de que el Plan educativo 2021, propone que el modelo educativo sea integral retomando las emociones, éstas no se trabajan hasta el Bachillerato a través de la materia Orientación Para la Vida, cuando esta área debería abordarse desde la educación Parvularia. De igual forma, de acuerdo al Plan también debería recibir especial atención la temática del involucramiento entre las familias, comunidad y escuela, sin embargo en la práctica el sistema educativo no lo implementa, incrementando de esta forma la necesidad de apoyo psicosocial en los estudiantes.

Cabe entonces preguntarse ¿quién o quiénes son los encargados de crear un ambiente adecuado para que desarrollen una autoestima saludable?, ¿serán los maestros y maestras? ¿Los padres de familia o tutores? Estas son las razones para profundizar sobre el tema, y las que motivaron a la realización de esta investigación.

## **B. Enunciado del problema**

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de intervención psicoterapéutico en estudiantes con bajo nivel de autoestima pertenecientes al primer año de bachillerato del Instituto Nacional Ciudad Obrera?

## **C. Objetivos de la investigación**

### **General**

- \* Determinar el nivel de autoestima que presentan los estudiantes del primer año de bachillerato, del Instituto Nacional Ciudad Obrera, del municipio de Apopa, departamento de San Salvador, durante el año 2019.

### **Específicos**

- \* Identificar las áreas más afectadas en la autoestima de los jóvenes de primer año de bachillerato.
- \* Diseñar y ejecutar un programa de psicoterapia a fin de que los adolescentes fortalezcan su autoestima en las áreas donde más lo requieran.
- \* Analizar a través de una evaluación previa y posterior los efectos de la ejecución del programa en la mejora de autoestima de los jóvenes.



#### **D. Justificación**

La autoestima se manifiesta permanentemente a través de conductas, apreciaciones y hasta en la postura corporal y actitudinal. Algunos autores la definen como la experiencia fundamental con la que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. En otras palabras, la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, por un lado; y la confianza de nuestro derecho a triunfar y a ser felices, por el otro.

Un hecho importante que no se debe dejar a un lado es que la autoestima a pesar de que reúne un conjunto de características y actitudes de carácter interior de las personas, se manifiesta y se desarrolla habitualmente dentro del contexto de la vida social, como la familia, la escuela, el trabajo, etc. La escuela por ejemplo es una de las fuentes más importantes de socialización durante la adolescencia. Se trata de un contexto donde los adolescentes aprenden importantes pautas de relación con los iguales y con figuras de autoridad como los profesores. Al ser la escuela uno de los lugares donde más tiempo pasa el escolar, es de suponer la importancia que dicho contexto tiene en su ajuste psicosocial y en el de la construcción de la autoestima.

Una autoestima baja en el adolescente crea un ambiente de agresividad, intolerancia, falta de respeto, inseguridades y esto conlleva a no poder relacionarse con su medio y con las personas que le rodean de una manera más asertiva. Por ello se considera importante conocer los niveles de autoestima que presentan un grupo de estudiantes pertenecientes al Instituto Nacional de Ciudad Obrera y que de igual forma sean parte de un programa psicoterapéutico que les ayude a fortalecer la autoestima, se trataría de apoyar, escuchar y sobre todo de orientar a los jóvenes y dar herramientas necesarias para que se desarrollen como personas en su vida diaria, motivándolos para que ellos mismos redescubran su valía, aciertos y hacerlos sentir importantes como personas.

Este proyecto de investigación se argumenta porque, se hace necesario fomentar la autoestima sana en los adolescentes, que les lleve a tener predisposición y actitud positiva frente a la vida y sus metas a corto y largo plazo, de esta forma cada joven cuente con la confianza, motivación suficiente para convertirse en un estudiante y una persona proactiva

que enfrente los retos de la vida, “la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo”. (Coopersmith 1996)

Por otro lado, una sana autoestima se hace pertinente a la hora de identificar el nivel de conocimiento y valoración de sí mismo cuando el joven, motivado por la necesidad de saber quién es y quién quiere ser, elabora una opinión y estimación propia, independiente de su propia persona, basada en la autorreflexión sobre sus vivencias, experiencias y actividades, además de todo lo anteriormente expuesto, el adolescente está siendo formado para que en su edad adulta llegue a ser un agente de cambio social, procurando que sus intervenciones y aportes puedan tener trascendencia generando cambios positivos para su propia vida, entorno y sociedad.

Con este estudio se busca beneficiar a los estudiantes del Primer año de Bachillerato Técnico y General, a los docentes y padres de familia del instituto Nacional de la Ciudad Obrera de Apopa quienes tendrán herramientas que les ayudarán a intervenir en la vida de los jóvenes en forma positiva, logrando que ellos presenten un mejor nivel de autoestima.

Así mismo, otros grados de la Institución educativa pueden implementar el procedimiento utilizado en esta investigación, para que utilicen el programa como respuesta en sus contextos escolares donde se esté presentando una baja autoestima en los jóvenes de dicha institución.

## **E. Delimitación**

### **a) Espacial**

El trabajo de investigación se realizará con estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional Ciudad Obrera, Calle Principal de la Colonia Tierra Nuestra, del municipio de Apopa, departamento de San Salvador.

### **b) Social**

La población que será parte de la muestra investigación oscila en las edades entre 15 y 19 años, del sexo masculino y femenino.

### **c) Temporal**

La investigación será realizada durante un periodo comprendido entre Febrero de 2019 a Octubre de 2019.

### **d) Temática**

La presente investigación se rige dentro del área de la Psicología Social, la cual estudia la conducta de los grupos, la influencia del grupo sobre la conducta de los individuos en función de ser miembros de un grupo, etc. Intenta resolver los problemas prácticos que surgen en las relaciones.

Este trabajo de investigación también, cuenta con la presencia de la psicología escolar, ya que como es definida es una rama aplicada de la psicología que se interesa por el estudio científico de la conducta de los educandos a fin de contribuir al cumplimiento de los objetivos educativos y al desarrollo y bienestar físico y psíquico de aquellos. Analiza los problemas de conducta y las dificultades en los aprendizajes que se presentan en el seno de una institución educativa, para organizar y llevar a cabo la atención psicopedagógica conveniente para cada caso, para cada situación

## **F. Alcances y limitaciones**

### **Alcances.**

Con la investigación se pretende lograr diseñar un programa de intervención psicoterapéutico grupal, a partir de los planteamientos teóricos y del diagnóstico que se realizara al inicio de dicha intervención, en busca de fortalecer la autoestima en adolescentes 15 a 19 años, y la modificación de la misma a partir de las sesiones de intervención.

Se brindará atención de carácter psicológico a jóvenes del Instituto Nacional de Ciudad Obrera, con el objetivo de fortalecer su autoestima, ofreciendo herramientas que les permiten desarrollar habilidades sociales que beneficien su relación consigo mismos y las demás personas.

Del estudio de investigación se elaborará un documento final con información sobre los procesos ejecutados durante su desarrollo, en éste se describe el planteamiento del problema, marco teórico, metodología utilizada además del análisis de los resultados y las fuentes consultadas, todo ello con la finalidad de presentar de forma detallada los resultados del estudio y el conocimiento derivado de ella.

### **Limitaciones.**

Se considerarán limitantes del desarrollo del programa psicoterapéutico:

- Problemas de cooperación por parte de los estudiantes al Programa Psicoterapéutico.
- Problemas de horarios de clases, exámenes y actividades de los estudiantes, dentro de la institución.
- Problemas para abordar a los estudiantes en las fechas programadas, debido a reuniones de docentes, reuniones de padres de familia, entrega de notas y actividades festivas en la institución.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES SOBRE ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE AUTOESTIMA**

En los últimos años se ha desencadenado el interés de los trabajadores sociales, maestros y psicólogos por el estudio de la autoestima, en el entendido que ésta permite al ser humano conocerse a sí mismo, centrando sus respuestas psicológicas que la persona tiene acerca del yo, basadas en su propia manera de pensar, sentir y actuar.

En el campo de la psicología educativa se han realizado varias investigaciones referidas a la Autoestima, una de ellas es la realizada por Nieto y Suquisupa (2016) quienes ejecutaron un plan de intervención psicológico de 8 sesiones, con 13 estudiantes en edades de 12 a 15 años pertenecientes a 7° y 8° grado de una escuela chilena. Para evaluar los niveles de autoestima de los participantes antes y después de la intervención del programa, se auxiliaron del Inventario de Autoestima de Coopersmith: estandarizado y adaptado en Chile por Brinkmann, Segure y Solar (1989). Con dicha prueba obtuvieron como resultados niveles de autoestima medias y bajas de los evaluados.

Los resultados de esa investigación reflejaron una clara mejoría de los niveles de autoestima de los adolescentes participantes. Concluyendo que la efectividad del proceso terapéutico se evidenció en el 92,30 % de los estudiantes, según la comparación de la prueba de evaluación post test.

Otro estudio de autoestima es el realizado por Cardoso y Cano (2008) quienes trabajaron un plan de intervención de 17 sesiones, con una muestra de 21 estudiantes (18 niñas y 3 niños), cuyas edades oscilaban entre los 14 y 15 años de edad, todos estudiantes de tercer año en una Escuela Secundaria Técnica al oriente de la ciudad de México.

El instrumento de evaluación que utilizaron los investigadores tanto para el pre test y post test fue el AF5 (Autoconcepto Forma 5) de García y Musitu (2001) el cual evalúa cinco dimensiones (social, académico / profesional, emocional, familiar y físico) con 6 ítems para cada una de ellas.

Como resultado de la intervención diseñada y aplicada por los investigadores se concluyó que el programa psicoterapéutico no presentó resultados significativos, a pesar que sí hubo incremento en los niveles de autoestima de los estudiantes, no fue la que se esperaba, esto debido a que se trabajó durante poco tiempo las sesiones, sin embargo, se considera que si se aumentará el número de sesiones y la duración de éstas, la aplicación del programa podría reflejar resultados positivos.

Un último estudio encontrado es el realizado por García y Cabezas en 1998 quienes además de autoestima trabajaron habilidades sociales en un programa psicoterapéutico, de 8 sesiones, con una población de 11 alumnos adolescentes con deficiencia visual (miopía, hipermetropía, cataratas) a quienes se les aplicó un cuestionario de autoestima en una forma reducida y adaptada para alumnos adolescentes de otro cuestionario original denominado IAME (Inventario de Autoconcepto en el Medio Escolar), elaborado por García (1995).

El cuestionario para la evaluación de la autoestima consta de 19 ítems; 16 de los cuales se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica, así mismo presenta una estructura factorial, en la que se pueden señalar los siguientes factores o dimensiones de la autoestima: autoestima física, autoestima general, autoestima de competencia académico/intelectual, autoestima emocional, y autoestima de relaciones con los otros.

Los resultados indicaron que aunque el programa no haya conseguido mejorar las puntuaciones en algunas de las dimensiones deficitarias de la autoestima física, si existió una situación de mejora general o global, que se plasmó en un crecimiento significativo en las puntuaciones de la dimensión autoestima general y del índice total/global de autoestima. Concluyendo de esa forma que el programa para la mejora de la autoestima y las habilidades sociales desarrollado, produjo los resultados esperados en la autoestima general de los alumnos que participaron en el programa.

## **2.2 BASE TEÓRICA**

### **2.2.1 Concepto de autoestima**

El término psicológico de autoestima se remonta hace varios siglos, y ha sido tema de interés de muchos autores, de entre los cuales cabe destacar los siguientes:

Branden (1995), establece la definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias” (p. 21). Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- 1- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”

Al respecto, Rosemberg (1979), señala que la autoestima es “una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo”

Para Coopersmith (1996) la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a si mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.

### **2.2.2 Componentes de la autoestima**

Según Cortés de Aragón (1999), la autoestima tiene una serie de componentes de diversa índole, entre los cuales señala: el componente cognoscitivo, el componente emocional y componente conductual.

1. Componente Cognoscitivo, denominado autoconocimiento, autoconcepto, autocomprensión, autoimagen y autopercepción. Todos estos conceptos están

referidos a la representación mental que cada uno elabora de sí mismo; a los conocimientos, percepciones, creencias y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad. De suerte que el conocimiento personal es absolutamente necesario para poder autorregularse y autodirigirse.

2. Componente emocional, no se puede separar los sentimientos y emociones de los deseos y las necesidades del ser humano. Todos los sentimientos referidos a sí mismo determinan la autoestima que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir. Este componente como conjunto de sentimientos se denomina autoaceptación, autoevaluación autovaloración y autoaprecio. En la medida que estos sentimientos sean asertivos, en esa medida puede una persona gestionar su propio crecimiento personal.
3. Componente conductual, partiendo de la premisa que la autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o actividad con el entorno, en otras palabras interacción y adaptación al medio. La persona con una rica autoestima se manifiesta por medio de una actividad permanente, que puede definirse en términos como: conducta coherente, conducta congruente, conducta responsable, conducta autodirigida, autonomía, autodirección y muchas otras.

### **2.2.3 Dimensiones de la autoestima**

Coopersmith (1976), señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

1. Autoestima en el área personal: consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.
2. Autoestima en el área académica: es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y



dignidad, lo cual implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo.

3. Autoestima en el área familiar: consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.
4. Autoestima en el área social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

En pocas palabras el individuo realiza frecuentes estimaciones de sus interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve, logrando monitorear constantemente como influye dentro de él, posterior a lo cual y de acuerdo con la satisfacción que esto le brinde, va a asumir una actitud hacia sí mismo. Es decir, es una calle de doble circulación: de acuerdo a sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, así mismo va a ser la actitud asumida ante sí, en otras palabras su autoestima.

#### **2.2.4 Construcción de la autoestima**

Respecto a la formación de la autoestima. Wilber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo.

Explica este autor que, la autoestima se construye diariamente con la interacción con personas que rodean al individuo. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza. Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de sí mismo. Cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.

Por su parte, Coopersmith (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

Explica el autor que las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con el autoestima.

Durante este período, las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelacionarse contribuyendo en la formación de la autoestima, por lo cual, los padres deberán ofrecer al individuo vivencias gratificantes que contribuyan con su ajuste personal y social para lograr beneficios a nivel de la autoestima.

En la edad de seis años, explica Coopersmith (1996), se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, ya el individuo tiene establecido su propio nivel de autoapreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

Agrega Coopersmith (1996), que la primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; puesto que muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua.

Por tanto, si el ambiente que rodea al individuo es un mundo de paz y aceptación, seguramente el individuo conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo cual constituirá la base del desarrollo de la autoestima.

### **2.2.5 Niveles de la autoestima**

Coopersmith (1996), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notablemente diferente, dado que cuentan con expectativas diferentes sobre el futuro, reacciones afectivas y autoconcepto.

Explica el autor que estos niveles se diferencian entre sí, dado que caracteriza el comportamiento de los individuos, por ello, las personas con autoestima alta son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, Coopersmith afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto.

Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social

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

Las personas con un nivel de autoestima bajo son individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer

relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

### **2.2.6 Influencia de la familia en la autoestima**

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, favoreciendo la propia identidad, la autoestima elevada puede contribuir al éxito, de forma tal que si el adolescente 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 adolescente debe ofrecerle formas positivas de control que favorezcan una autoestima elevada.

La familia es la primera influencia que moldea los valores y patrones de conducta del adolescente, sin dudar que el estilo de relación del medio familiar ejerce una profunda influencia en él mismo, especialmente en la adolescencia.

La familia funciona como unidad socializadora básica, siendo los padres quienes exponen a los hijos al contexto social, facilitando a estos de objetivos, metas y valores, de los cuales aprenderán pautas de comportamiento y actitudes hacia la vida y el prójimo.

Dentro de las relaciones interpersonales que se establecen al interior de la familia, permanentemente se envían mensajes verbales y no verbales, que sirven como indicadores de quién es y cuál es su valor dentro de la familia, así que a mayor cantidad de respuestas positivas obtenidas por el adolescente por sus comportamientos y sentimientos, mejor será el concepto de sí, lo que le permitirá lograr más fácilmente la autorrealización.

Diversos investigadores han observado que la calidad afectiva de las relaciones familiares está asociada con altos niveles de autoestima. De acuerdo con Robinson Rice (2000), las personas con mayor autoestima muestran una mayor intimidad con sus madres y

sus padres, en otras palabras, se sienten unidos y se llevan bien con ellos y con ellas. La autoestima favorable se ha asociado con la voluntad de los padres y de las madres de premiar la autonomía, su aceptación, su flexibilidad, la comunicación, la satisfacción compartida, el apoyo y el tipo de control.

### **2.2.7 Familia Autoestimada**

En las familias que se forma y desarrolla una autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida. No se siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los abuelos o los tíos así lo hayan hecho. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes. La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica, como simple catarsis.

Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento, el sabor del agua que desea beber, lo cual es síntoma inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del grupo y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas; se benefician, aprenden y crecen a través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia autoestimada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder.

### **2.2.8 Influencia de la escuela en la autoestima**

Los padres y profesores deben aceptar las capacidades, limitaciones y características de cada adolescente. La autoestima es la actitud hacia sí mismo que más se relaciona con la

afectividad personal. Una antigua definición establece, a modo de fórmula, que «la autoestima es el éxito de una persona dividido por sus aspiraciones». Es una de las actitudes que más influencia tienen en el equilibrio personal de los adolescentes.

Cuando la autoestima es baja son propensos a ser indecisos excesivamente sensibles a las críticas y pesimistas ante cualquier implicación personal. En el caso de alta autoestima su comportamiento es lo contrario.

En cuanto a la influencia de la escuela en la autoestima, Golden (2005) señala que las relaciones entre los compañeros y las compañeras dentro del contexto de las instituciones educativas se presenta en gran medida como un determinante crítico del sentido de valía que el estudiante o la estudiante tiene de sí como persona.

Cuando no se cuenta con el apoyo y la aprobación de los compañeros y de las compañeras y la persona es apartada o descalificada, la situación se convierte en relevante para una baja autoestima y para el sentido de valor personal.

Si bien es cierto, el apoyo de los iguales en la clase es crítico para la autoestima, el impacto del apoyo de los profesores y las profesoras no es menos significativo. Un mayor apoyo por parte de éstos y de éstas redundaría en mayores niveles de autoestima.

Además, según investigaciones realizadas, se ha encontrado que una relación positiva entre los estudiantes y el personal docente influye en aspectos tales como la competencia social, las actitudes generales hacia la institución educativa, las actitudes hacia las actividades.

### **2.2.9 Autoestima en la adolescencia**

Durante la adolescencia, el aspecto de los jóvenes cambia como resultado de las transformaciones hormonales de la pubertad. Su forma de pensar varía a medida que desarrollan la habilidad para manejar abstracciones, y sus sentimientos cambian casi que con respecto a todo. Todas las áreas de desarrollo convergen cuando los adolescentes enfrentan su principal tarea establecer una identidad como adultos.

La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Por lo general, se considera que comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina hacia los 19 o 20. Sin embargo, su base física ha comenzado mucho antes, y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después. Sus procesos de pensamiento no sólo afectan su razonamiento moral sino también su educación y las metas de su carrera.

En general, se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual, cuando una persona puede engendrar. Aunque los cambios físicos de este periodo de vida son radicales, no se desatan de un golpe al final de la niñez sino que la pubertad forma parte de un largo y complejo proceso que comienza desde antes de nacer. Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia se traducen en un rápido crecimiento y aumento de peso (una tasa de crecimiento que sigue a la de la infancia), cambios en las proporciones y la forma del cuerpo, y el alcance de la madurez sexual. Sin embargo, la adolescencia también es un proceso social y emocional.

La adolescencia es un proceso de maduración física, psíquica y sexual, es una etapa de crecimiento que marca la transición entre la infancia y la adultez, en la cual el joven enfrenta cambios tanto físicos como psicológicos los cuales llevan a un reajuste de conducta, como consecuencia de esto tiene que definir su posición dentro de la familia y comunidad; comienzan a independizarse de los padres, a relacionarse con sus contemporáneos y a adquirir una responsabilidad social básica.

Son muy importantes los diversos factores que influyen en la conformación para la autoestima en el adolescente, ya que una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente.

Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan para trabajar productivamente y ser autosuficiente.

El adolescente que termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Un adolescente con autoestima positiva:

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

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme identidad. La autoestima influye sobre el adolescente en: cómo se siente, como piensa, aprende y crea, como se valora, como se relaciona con los demás y cómo se comporta.

### **2.2.10 Fortalecimiento de la autoestima**

Una autoestima elevada nos hace sentirnos bien con nosotros mismos, tener buenas relaciones con los demás y tener una buena salud emocional. Para las personas que tengan problemas de baja autoestima, existen diversas técnicas para fortalecer la autoestima que hoy compartiremos con ustedes.

Cuando nuestra autoestima está elevada vemos las cosas de forma positiva, tenemos una personalidad mucho más fuerte y definida, los ideales más claros, solemos cosechar éxitos y estar felices y fuertes para afrontar los malos momentos.

La autoestima es la proyección positiva de nosotros mismos, que surge de la construcción día con día, no desde la pasividad. La autoestima construida sobre factores externos, tiene serios problemas para mantenerse.



Generalmente las personas con una autoestima alta se llevan muy bien con los demás, no suelen enfermarse y tienen grandes reservas de energía.

### **2.2.11 Técnicas para fortalecer la autoestima**

- Para fortalecer nuestra autoestima no debemos apresurarnos y comenzar desde abajo. Debemos asignarnos tareas fáciles y que podamos realizar rápido, ya que los pequeños éxitos nos dan impulso.
- Tenemos que utilizar el poder de nuestra imaginación para crearnos una imagen de nosotros mismos como seres confiados. Practicar meditación para fortalecer la confianza durante diez minutos cada día nos será suficiente.
- Socializar es otro punto importante: si conectamos con los demás, mejoraremos la comunicación y las habilidades interpersonales. También debemos darnos tiempo para hacer cosas que nos gusten y nos estimulen.
- Hacer cosas que nos gustan o que hacemos bien nos hará sentirnos más confiados que si vamos a territorios poco seguros.
- Fijarnos metas es un paso importante para saber dónde estamos y dónde queremos estar. Cuando nos encaminamos hacia ese objetivo podemos sentirnos más confiados. Además, debemos crear un plan de acción que nos dé razones para empezar a conseguir nuestro objetivo.
- Ayudar a los demás nos puede hacer sentir bien a nosotros mismos, ya que nos sentimos útiles para la sociedad.
- La autoestima es un conjunto de cosas, por lo cual sería conveniente hacer una lista de cosas que para nosotros son importantes -salud, carrera, amor-, y numerarlos del 1 al 10. Debemos comenzar a centrarnos en aquellos que tengan los números más bajos.
- No debemos desestimar los elogios externos: pueden ser espontáneos e incluso podemos preguntarle a los demás sin temor qué les gusta de nosotros. Esto nos hará sentir mejor.
- Debemos dejar de compararnos con los demás, porque de esta forma siempre encontraremos a alguien mejor y a alguien peor que nosotros.
- Relajarnos ante las situaciones de estrés nos ayudará a trabajar nuestra autoestima y

no sentir que las tareas son demasiado difíciles como para cumplirlas.

- Debemos enfrentarnos poco a poco a aquellas cosas que nos produzcan miedo e inseguridad.
- Evitar pensamientos extremistas ante equivocaciones. Todos nos equivocamos, todos hacemos cosas mal y nadie ha muerto por ello.

Estas técnicas para fortalecer la autoestima nos ayudarán a sentirnos mejor con nosotros mismos, conseguir nuestros objetivos y comenzar el camino hacia una vida plena y saludable.

### **2.2.12 Estrategias para mejorar la autoestima**

Feldman (2005) sugiere algunas estrategias para mejorar la autoestima:

- ✓ Aceptar a los sujetos por lo que son, esta aceptación dará entrada a los sentimientos de autoaceptación.
- ✓ Tratar a los niños y adolescentes como individuos, apreciar las diferencias y no compararles.
- ✓ Usar el nombre para referirse a los adolescentes, familiarizarse con el modo de vida y lo que les sucede a diario.
- ✓ Respetar a los seres queridos, gustos y cultura.
- ✓ Reconocer que hay muchas formas de talento, además de una puntuación en consiente intelectual.
- ✓ Ayudar a los niños y adolescentes a ver que son multidimensionales: “soy bueno para... pero tengo que trabajar en”.
- ✓ Es recomendable impulsar a los niños al darles opciones para que escojan. Animarlos a ser independientes, a aceptar responsabilidades y seguir terminar las tareas.
- ✓ Dar a los adolescentes oportunidades para desahogar la energía y emociones, como ejercicios y juegos al aire libre.
- ✓ Valorar la creatividad y originalidad.
- ✓ Animar a la solución de problemas. Estar disponible para brindarles tiempo de calidad y hablar con ellos individualmente.

### **2.2.13 Desarrollo de una autoestima saludable**

La autoestima verdadera y saludable se construye a través, de los siguientes factores:

1. La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.
2. La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomada por otro, sino que pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.
3. El respeto hacia sí mismos y hacia el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese “nadie” también incluye a los hombres. Se puede seguir cargando exclusivamente con las responsabilidades domésticas porque no hay posibilidad de que la pareja elegida comparta esa carga, pero no es lo mismo hacerlo y valorarlo y saber que ese tiempo que se dedica a la familia tiene un sentido, que hacerlo como una autómatas sin darle valor alguno. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí misma también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.
4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda

efectivamente dañarlo. Si bien no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.

5. La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.

El camino hacia la autoestima no es fácil, Branden, al respecto señala:

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.”

#### **2.2.14 Los seis pilares de la autoestima de Nathaniel Branden**

Branden (2002) asegura que existen seis pilares de la autoestima, los cuales forman parte integral para el desarrollo de la misma, ya que cuando éstos faltan la autoestima se ve perjudicada necesariamente. Los seis pilares son:

1. La práctica de vivir conscientemente: el sujeto no puede sentirse competente en la vida, mientras se cometen errores. El grado correcto de conciencia constituye una determinante importante en el nivel de eficacia respecto a sí mismo, las personas que intentan vivir este nivel de conciencia padecen una deficiencia en el sentido de la dignidad personal.

Todos los días y en cientos de veces, una persona elige el grado de conciencia con el que funciona, con el paso del tiempo la persona forja un sentimiento sobre el tipo de individuo que es, lo cual obedece a las elecciones que haga y el grado de racionalidad e integridad que manifieste.

2. La práctica de aceptarse a sí mismo: aceptarse a sí mismo es una virtud que logra un compromiso con el valor de la persona. Ya que no se trata de fingir la autoestima que no se posee sino es un acto primario de valoración propia que funciona como punto de partida desde el que se puede procurar la autoestima.

Aceptarse implica dejar de rehusar cualquier parte del ser (cuerpo, pensamientos, acciones, sueños) ya que algunos se ven a partes de sí mismos como ajeno, no yo. Se muestra entonces la voluntad de experimentar, en lugar de evadir, todas las circunstancias en cada momento en particular. Se trata de una virtud de realismo aplicada a sí mismo. De este modo si la persona que enfrenta a un temor personal, tiene la libertad de aprender de él y así mejorar el futuro. No se puede aprender del error si se niega haberlo cometido. Aceptarse a sí mismo, es una condición previa al cambio y al crecimiento.

3. La práctica de aceptar responsabilidades: se necesita sentir que se tiene el control de la experiencia propia, para sentirse competente. Esto requiere una disposición a aceptar responsabilidades por las acciones y las consecuencias de las metas que se ha propuesto, lo cual lo induce a que debe aceptar la responsabilidad por la vida y bienestar propio.

La práctica de responsabilizarse de sí mismo implica darse cuenta de los siguientes puntos:

- ✓ Se es responsable de hacer realidad los deseos propios.
- ✓ Se es responsable de las elecciones y actos.
- ✓ Se es responsable del grado de conciencia en las actividades.
- ✓ Se es responsable de la conducta con otras personas: compañeros, amigos, etc.
- ✓ Se es responsable del modo en se distribuye el tiempo.
- ✓ Se es responsable de comunicarse correctamente con los demás.
- ✓ Se es responsable de la felicidad personal.
- ✓ Se es responsable de elegir los valores en los cuales basa la vida.

4. La práctica de afirmarse a uno mismo: esta es la virtud de expresarse adecuadamente, al demostrar respeto a las necesidades, valores, deseos y convicciones que se tienen, al buscar formas racionales de rendirse a la timidez y consiste en desterrarse a sí mismo del

submundo perpetuo. El sujeto que no se afirma así mismo suele intentar evadir el enfrentamiento con otro cuyos valores sean distintos, por lo que procede a complacer, aplacar o manipular, simplemente intenta encajar con los demás.

La autoafirmación sana conlleva una voluntad por enfrentarse a los desafíos de la vida, procurar tener el control de ellos, en lugar de evadirlos. Al ampliar las fronteras de la capacidad de enfrentarse a los problemas, se expande la eficacia y respeto por sí mismo.

5. La práctica de vivir con un propósito: los propósitos constituyen la esencia del proceso vital. Ya que por medio de ellos se organiza la conducta concediéndole un eje y una dirección. Las metas crean la sensación de control sobre la existencia. Al vivir con propósito supone utilizar el poder para alcanzar objetivos que se han seleccionado. Las metas hacen que la persona progrese, se exija el ejercicio de las facultades y dote de energía a la existencia.

El tener un propósito es esencial para obtener una autoestima adecuada, claro, al evitar los logros extremos que en una persona pueden llegar a ser cálculos del valor personal. Es entonces cuando se valoran los éxitos, tanto propios como ajenos, ello es natural y correcto. Pero los logros no deben ser el índice con el que se medirá el autoestima. Ya que la raíz del autoestima no está en los éxitos tangibles si no en aquellas prácticas generados internamente.

6. La práctica de la integridad: al madurar se desarrollan los propios valores y estándares (o se adopta los de otros), la integridad personal asume una creciente importancia en la evaluación que la persona hace de sí mismo. Cuando se es congruente con los valores profesados (el ideal y la práctica son coherentes entre sí) se dice que la persona tiene integridad. En caso contrario, los que se comportan de tal manera que crean un conflicto entre los propios juicios sobre lo correcto, quedan mal ante sí mismos y si este mal concepto se convierte en una práctica habitual produce la disminución de la autoconfianza o incluso la pérdida total de la misma. Cuando la integridad falta afecta la autoestima.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **A) Diseño de la investigación**

El diseño de esta investigación es no experimental, pues no se manejaron escrupulosamente las variables que se investigaron, se ha basado fundamentalmente en la observación y análisis del fenómeno tal y como está en su contexto natural.

Siendo un diseño de investigación longitudinal, pues se recolectaron datos a través del tiempo, para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias.

#### **B) Enfoque del estudio**

La investigación está basada en un enfoque cuantitativo, pues se recopilaron y analizaron datos de distintas fuentes, los cuales contribuyeron a cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población.

#### **C) Tipo de estudio**

La investigación se llevó a cabo bajo un tipo de estudio descriptivo, pues se recogieron características externas del fenómeno que se estudió y posteriormente se realizó una descripción que muestra los ángulos o dimensiones del contexto estudiado.

#### **D) Población y muestra**

**Universo:** El universo que formó parte de la investigación fueron los estudiantes del Instituto Nacional de Ciudad Obrera del Municipio de Apopa, departamento de San Salvador.

**Población:** La población fue constituida por 100 estudiantes con las características entre 15 a 19 años de edad, pertenecientes al Primer año de Bachillerato del Instituto Nacional de Ciudad Obrera del Municipio de Apopa.

**Muestra:** La muestra fue no probabilística de tipo intencional, pues para la recolección de datos se trabajó únicamente con los estudiantes del primer año de bachillerato técnico y general del Instituto anteriormente descrito, bajo los siguientes criterios:

Los criterios de inclusión: para determinar la muestra poblacional fueron: las edades de entre 15 y 19 años del sexo masculino y femenino, estudiantes pertenecientes al Primer año de Bachillerato, y según el instrumento que se aplicó se seleccionó solo aquellos jóvenes que se ubicaron en el Nivel de Autoestima Baja.

Los criterios de exclusión: No conformaron la muestra poblacional los alumnos que: no cumplieron con las edades establecidas para la selección, los que no fueron del Primer año de Bachillerato, estudiantes que no se ubicaron en el Nivel de Autoestima Baja.

### **E) Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En esta investigación se utilizó un instrumento de evaluación psicológica, el cual tiene por objeto medir o evaluar una característica de índole psicológica específica o rasgos generales de la personalidad de un individuo. Para este caso se trabajó con el Inventario de Autoestima de Coopersmith (Ver anexo 1) el cual fue creado para conocer el nivel de autoestima de las personas. Dicha prueba posee las siguientes características:

Está formada por 58 ítems, a los cuales se les debe dar una respuesta afirmativa o negativa con respecto a si ésta identifica o no al individuo. Este inventario evalúa la percepción de cada persona en cuatro áreas específicas, autoestima general, autoestima social, familiar, escolar y una escala relacionada con la mentira.

- *Autoestima general.* En estos ítems se obtiene el nivel de aceptación que tiene la persona de sí misma desde su auto descripción.
- *Autoestima social.* Evalúa la percepción de la persona con respecto a su relación con los demás especialmente con sus pares.
- *Autoestima familiar:* Evalúa la percepción de la persona con respecto a su relación con su contexto familiar.
- *Autoestima escolar académica.* Evalúa la percepción de la persona con respecto a su relación con su contexto escolar.

Instrumentos: Los instrumentos que se utilizaron fueron una guía de entrevista estructurada, (Ver anexo 2) la cual se dividió en 18 ítems categorizados en área física, área social, área escolar y área familiar, esta pretendía recolectar mayor información de carácter personal de



la muestra, cabe mencionar que la prueba psicológica utilizada, no indaga sobre el área física, por lo que era necesario obtener información sobre esta área, ya que en la autoestima del ser humano es importante saber la aceptación física que cada joven posee de sí mismo.

La guía de entrevista posee las siguientes áreas:

- Un apartado para datos generales y personales de cada joven de la muestra (edad, género, estado familiar, composición familiar)
- *Área física:* compuesta de 5 ítems, que recolectan datos importantes y específicos acerca de si gustan de sí mismos o no, y si les gustaría cambiar algo de su cuerpo.
- *Área social:* compuesta de 4 ítems, donde se indaga la seguridad en sí mismos y habilidades para socializar, así como la influencia de la crítica en la toma de decisiones personales
- *Área académica:* comprendida de 5 ítems que evalúan qué tan satisfechos están con lo que estudian y su rendimiento académico, así como si alguien influyo en la toma de decisión del bachillerato que estudian.
- *Área familiar:* apartado con 4 ítems, que indagan sobre la convivencia familiar, si es armónica, si hay buena comunicación o si hay dificultades para relacionarse.

También se utilizó una guía de observación, (Ver anexo3) con la cual se obtuvo información importante en cuanto al desenvolvimiento de la muestra durante el periodo de entrevista, dicho instrumento observaba los siguientes aspectos:

- Apariencia Física
- Expresión Facial
- Movimiento Corporal
- Lenguaje
- Interacción con el Terapeuta

Técnicas: Se utilizó la técnica de la entrevista la cual es definida como un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores quienes conversan con el o los entrevistados. Tiene como finalidad la obtención de información importante acerca de un tema en específico.

## **F) Procedimiento de recolección de datos**

El primer paso para la recolección de datos fue aplicar una prueba piloto del Inventario de Coopersmith a un grupo de jóvenes con las mismas características que la muestra ya predeterminada (edad e institución educativa) con el objetivo de eliminar posibles problemas con la muestra definitiva de la investigación. De esa aplicación se modificaron algunas palabras del inventario con sinónimos de las mismas, pues algunas de ellas no eran del conocimiento de los jóvenes, al cambiarlas se eliminaron las constantes consultas que se hacían en el momento de la complementación de dicho inventario.

El segundo paso, fue una nueva prueba piloto, pero en esta ocasión con la entrevista estructurada, siempre con el grupo de jóvenes que fueron parte del pilotaje anterior, persiguiendo el mismo objetivo: eliminar posibles errores con la muestra definitiva de la investigación. El resultado de dicho pilotaje fue el esperado, pues los jóvenes que fueron partícipes del proceso brindaron la información precisa que la entrevista pretendía recabar. Por lo que no se realizó ningún cambio a dicha entrevista.

Una vez finalizadas las pruebas pilotos se dio inicio la aplicación del inventario de Coopersmith a la muestra seleccionada, para ello se les proporcionó el material a completar y se les dieron las instrucciones para realizarla. La prueba se aplicó de forma colectiva en un salón con suficiente iluminación y ventilación para mayor comodidad de los evaluados. Luego de calificadas e interpretadas las pruebas del inventario de Coopersmith, se realizó una entrevista de manera personalizada con los alumnos/as, que tuvieron menor puntaje en la prueba. Para ello, cada investigadora seleccionó un estudiante de la muestra con base a la lista de asistencia del grado y luego se buscó un lugar fuera del aula para poder desarrollar ese proceso evitando distractores. Una vez finalizada la entrevista, se invitó a los alumnos/as a volver a sus salones de clases.

Finalizadas las entrevistas, correspondía hacer el vaciado de la información, para ello se procedió a realizar el proceso de codificación de las preguntas de la entrevista, ya que la información recolectada fue abundante, se necesitó cerrarlas, es decir, establecer categorías de acuerdo a los objetivos que persigue la investigación.

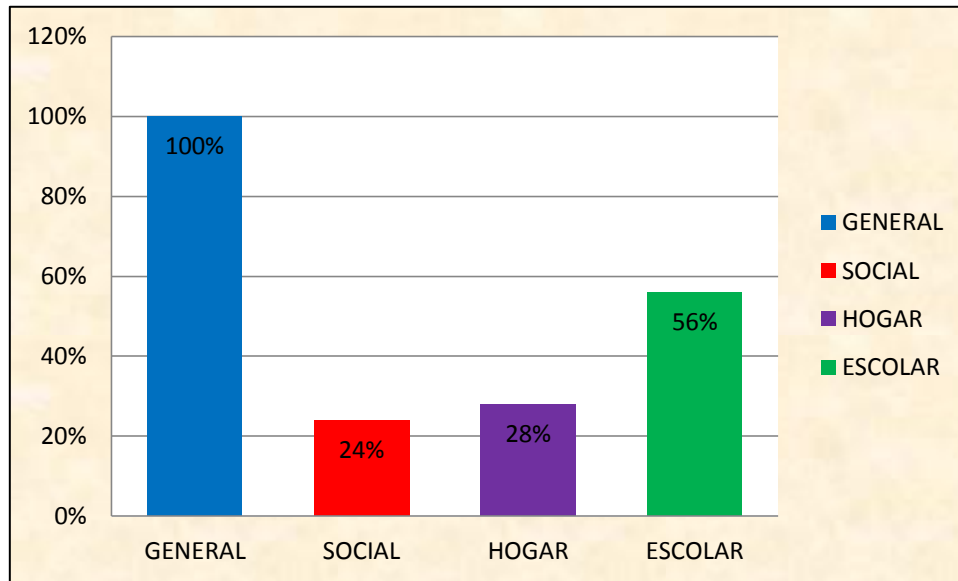
Para poder representarlo de forma más ordenada se realizaron tablas de distribución de frecuencias, utilizando la regla de tres como fórmula para la obtención de los datos estadísticos de los 25 jóvenes de la muestra, esto permitió tener la información de una manera más clara y ordenada, de esa misma forma se retomaron los datos estadísticos para crear una gráfica de pastel por cada categoría, representando visualmente los datos generales de cada pregunta, también se agregó una descripción bajo la gráfica y la tabla que concluye con los resultados obtenidos, culminando con un diagnóstico de cada área que se pretendía investigar.

## CAPITULO IV

### PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1 RESULTADOS CUANTITATIVOS DEL DIAGNÓSTICO

Porcentajes de afectación de la autoestima por área.

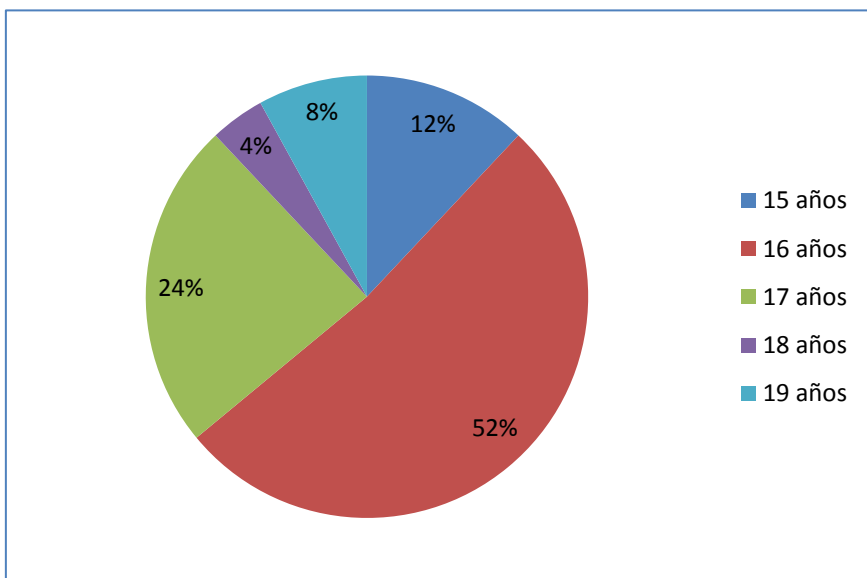


#### **Grafica N°1 Áreas de afectación en los niveles de autoestima de los Adolescentes.**

Como se puede observar el área general es quien posee el porcentaje más alto, un 100% de los evaluados poseen autoestima baja. La segunda área con mayor porcentaje es la escolar, con un 56% de autoestima baja. Le sigue el área de hogar con un 28% de afectación, y por último el área social presenta un 24% de autoestima baja.

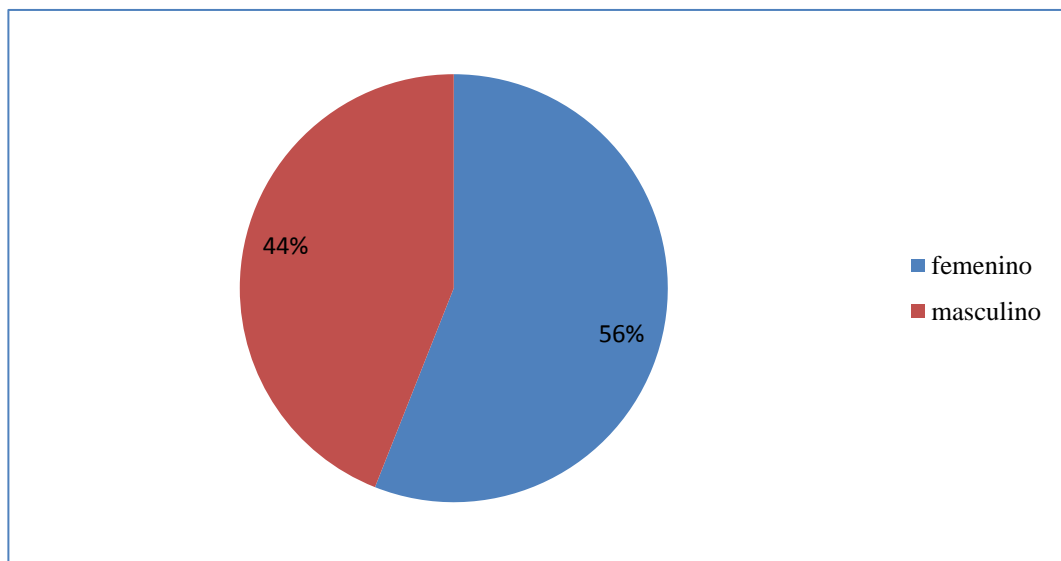
## 4.2. RESULTADOS DE LA ENTREVISTA

### I. DATOS GENERALES



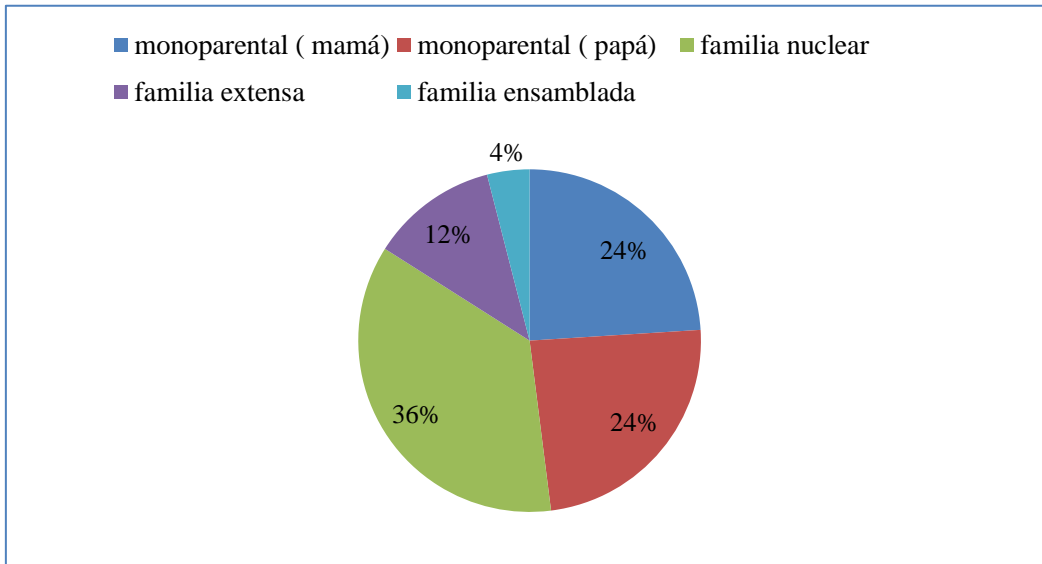
### Grafica N° 2: Edades de los Adolescentes del 1er Año de Bachillerato

Según los resultados obtenidos, las edades entre las que oscila la muestra son de 15 a 19 años, obteniendo la mayor parte de la población (un 52%) a jóvenes con 16 años de edad.



### Grafica N° 3: Género de los participantes de la investigación.

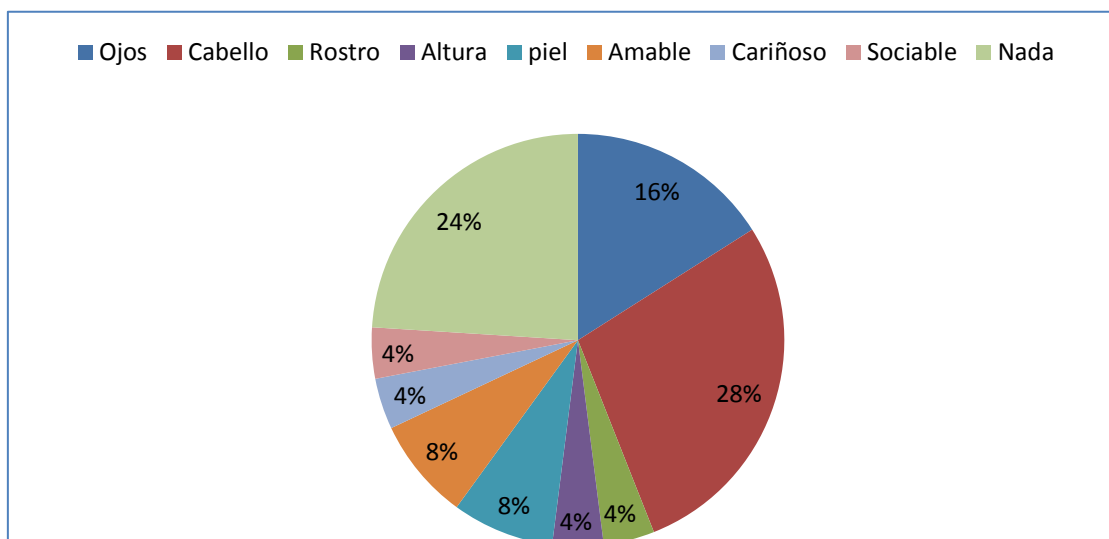
El género predominante de la muestra es el femenino con un 56% de la misma, mientras que el género masculino se encuentra con un 44%.



**Gráfico N° 4: Tipos de familias que poseen los jóvenes Bachilleres.**

El mayor porcentaje de la muestra 36% vive con ambos padres, mientras que un 24% vive solo con la madre o el padre. El resto, vive con familiares cercanos.

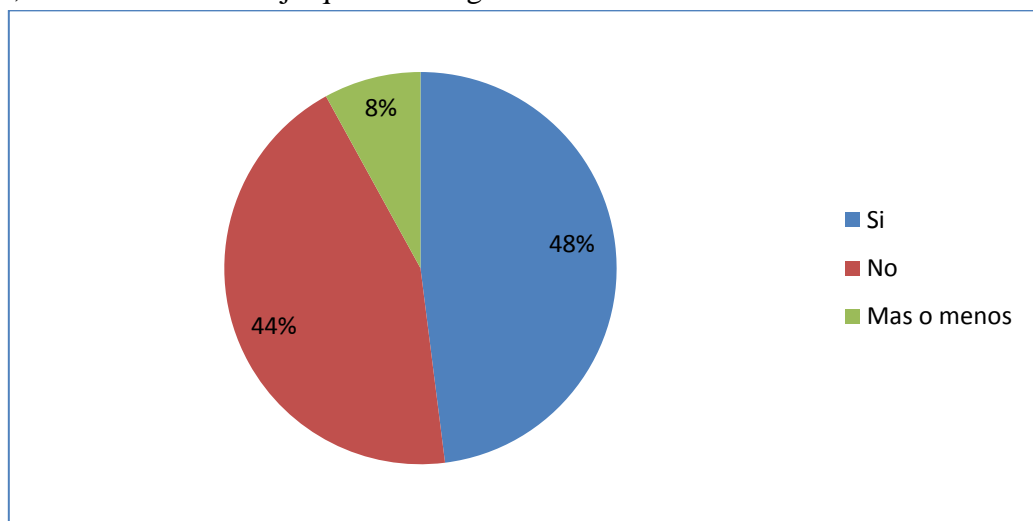
## II. APARIENCIA FÍSICA



**Gráfica N° 5: Aspectos Físicos y de Personalidad que presentan los Bachilleres.**

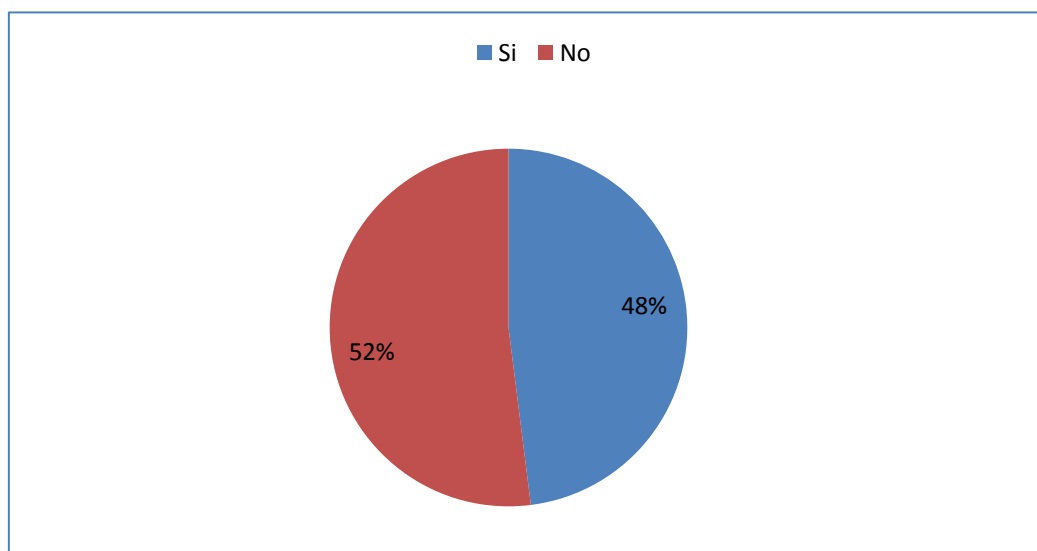
Según los resultados obtenidos el 28% de la muestra expresó que les agradaba de sí mismos su cabello, un 16% dijo que les gustaban sus ojos, otros expresaron que les gusta su piel,

altura, rostro. Y un 24% dijo que no les agradaba nada de sí mismos.



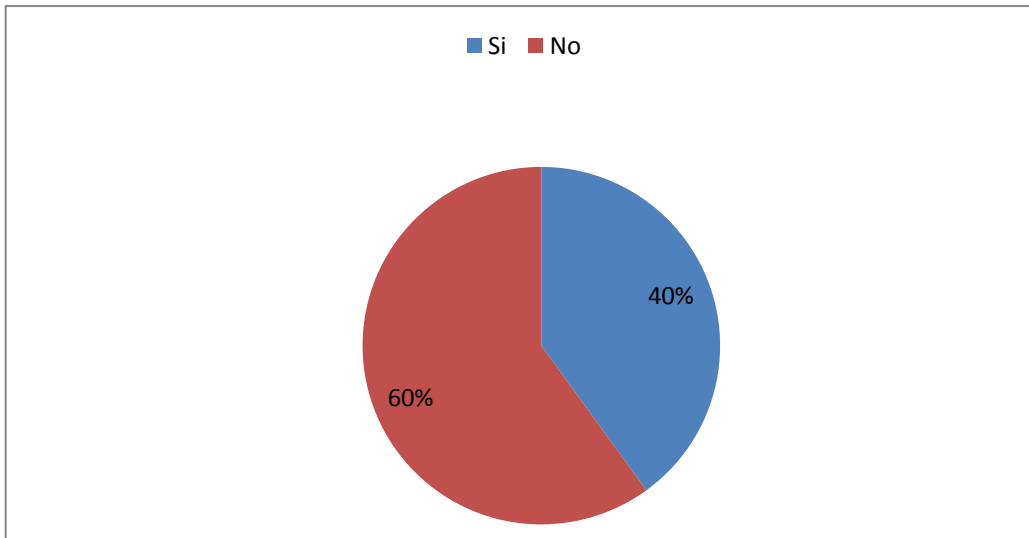
#### **Grafica N° 6: Bienestar sobre apariencia física de los jóvenes de la muestra.**

Según los datos recabados, el 48% de la muestra está satisfecha de su apariencia física, un 44% dijo que no lo estaba y una mínima cantidad de 8% expreso que se sentían más o menos con su apariencia física.



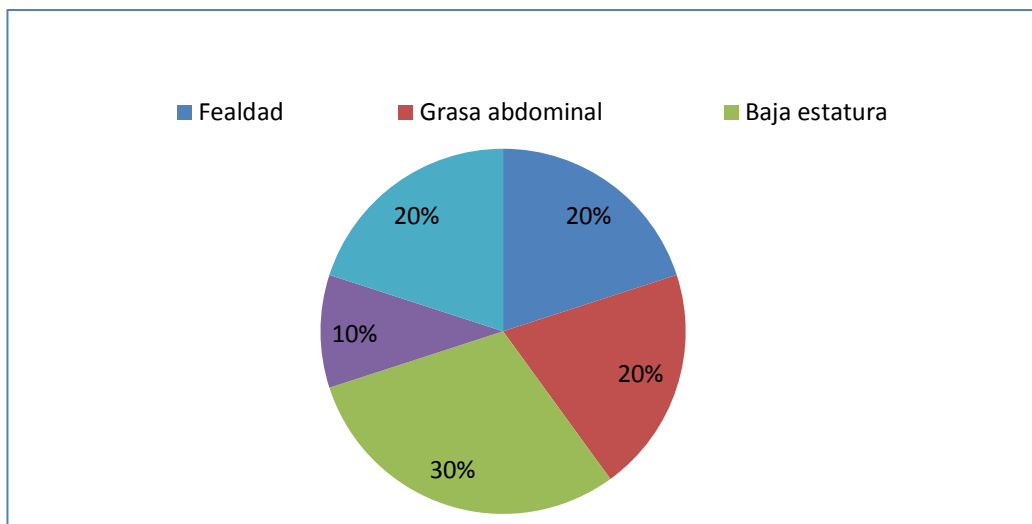
#### **Grafica N° 7: Temor a la crítica social que poseen los Bachilleres.**

Según el resultado obtenido el 52% de la muestra dijo que no les preocupaba la opinión de otros, sin embargo un 48% dijo que si les importaba, porque les hace sentirse mal, les incomoda, han sufrido bulling, se sienten discriminados y algunos sobrenombres.



**Gráfico N° 8: Insatisfacción que presentan los jóvenes en su cuerpo físico.**

Los resultados obtenidos indican que un 60% de la muestra no cambiaría nada de su cuerpo. Sin embargo, un 40% si desea cambiar algo de su cuerpo entre las razones que mencionaron se encuentran, el tamaño de su panza, su altura, las cejas, orejas y senos grandes, cabello y su rostro por problemas de acné.

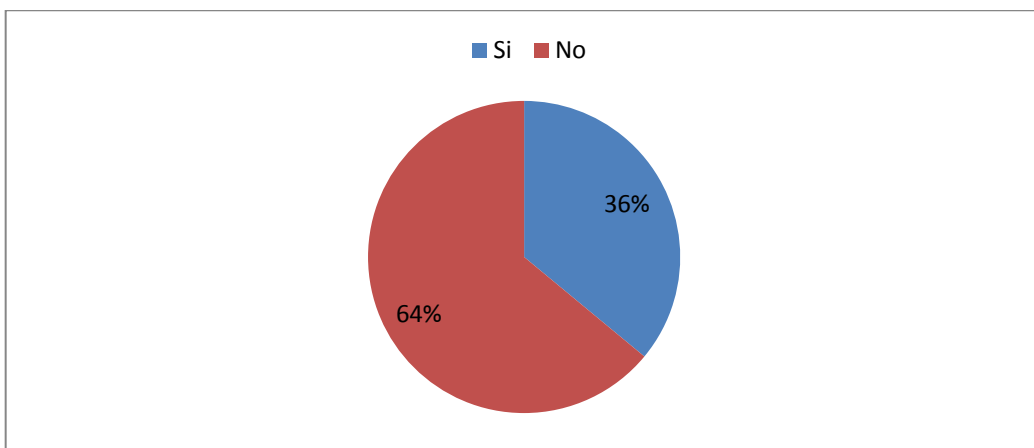


**Gráfico N° 9: Cambios físicos que presentan los jóvenes de la muestra.**

Según el resultado obtenido un 20% de la muestra desea tener menos grasa en su abdomen, un 20% se consideran feos, otro 30% manifestó que no le gustaba su estatura por ser baja y el resto de la población expresó que cambiarían algo su deformación en una oreja y por el daño emocional que han recibido con comentarios desagradables con anterioridad.

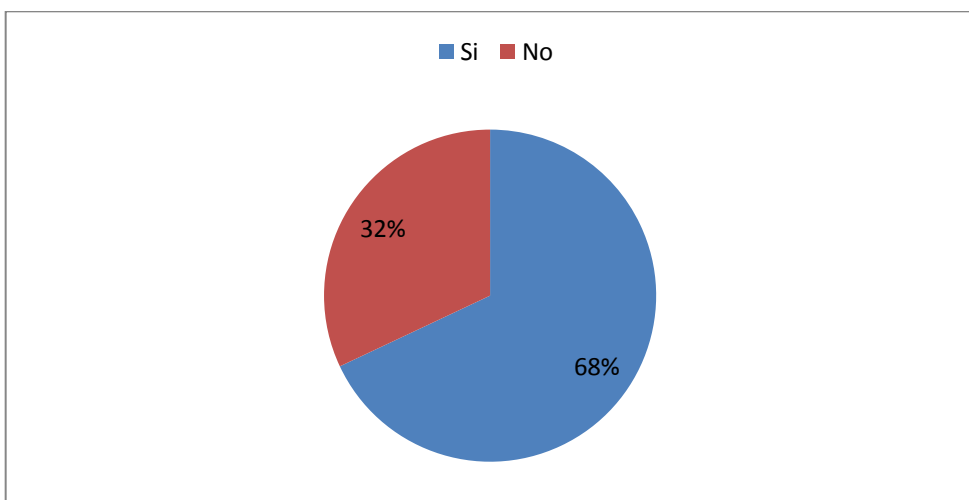


### III. ÁREA SOCIAL



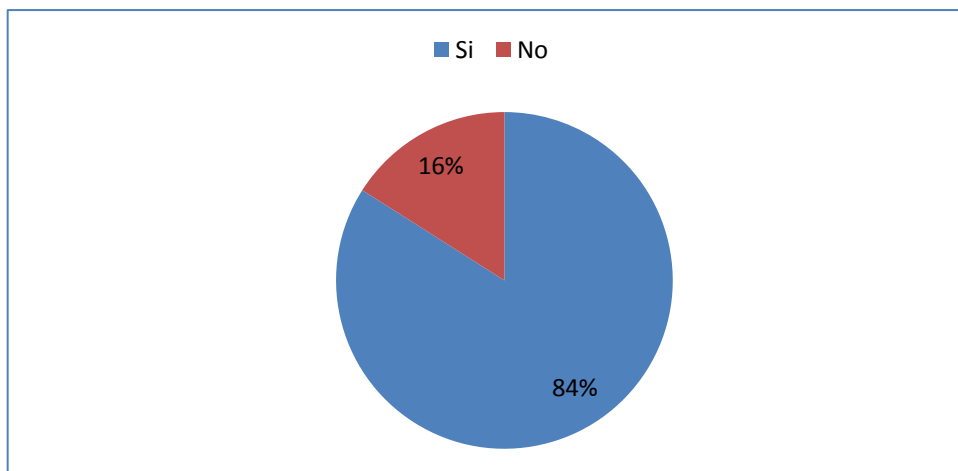
**Gráfico N° 10: Facilidad con que socializan ante sus iguales los jóvenes Bachilleres.**

De acuerdo al resultado obtenido se puede observar que al 36% de la muestra se le facilita hacer amigos mientras que al 64% le cuesta hacerlo, esto debido en su mayoría son tímidos, esperan a que les hablen primero o por desconfianza en las demás personas.



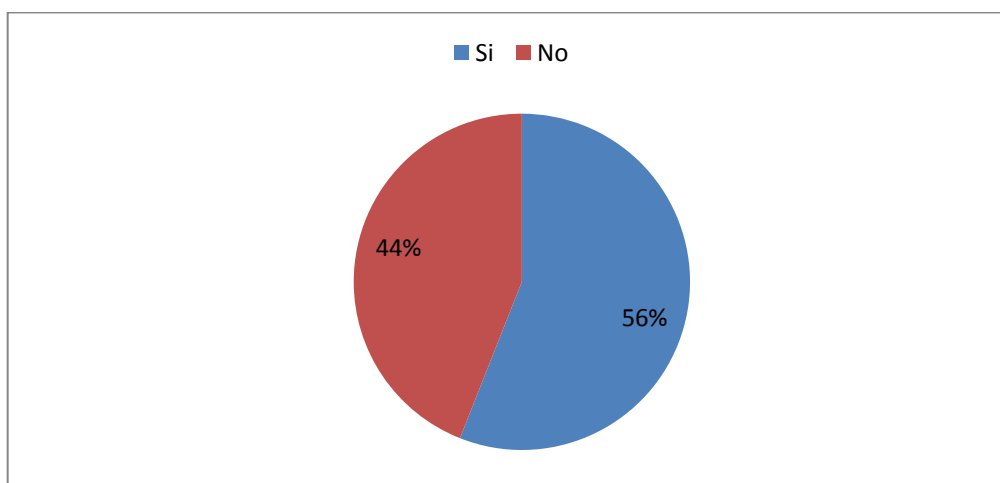
**Gráfico N° 11: Sentimiento de rechazo que parecen los Bachilleres por sus amigos.**

Según los datos obtenidos, el 32% de la muestra dijo que nunca se han sentido rechazados por sus amigos. Mientras que un 68% expresó que sí se han sentido rechazados por sus amigos, por diferentes circunstancias, ellos piensan que los demás los ven de menos o por ser tímidos sienten el rechazo de los demás.



**Grafico N° 12: Apoyo de los amigos, familia en la toma de decisiones de la muestra.**

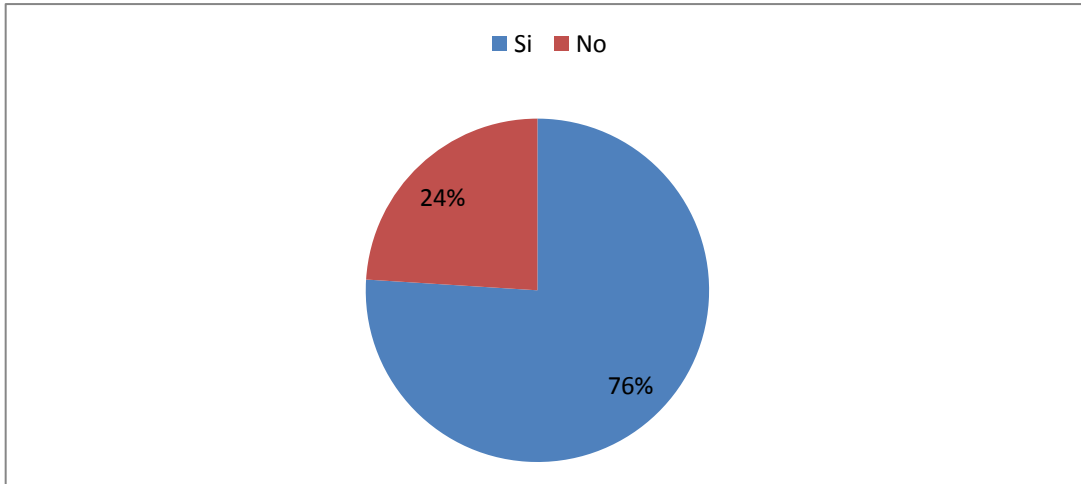
Según la información recabada, el 16% de la muestra no necesita de la opinión de otras personas para tomar decisiones en su vida. Y un 84% expreso que si la necesita principalmente de su familia madre o padre, pues confían en ellos y desean verlos triunfar en el futuro.



**Grafico N° 13: Jovenes que han dejado de hacer algo por temor a la crítica de los demás.**

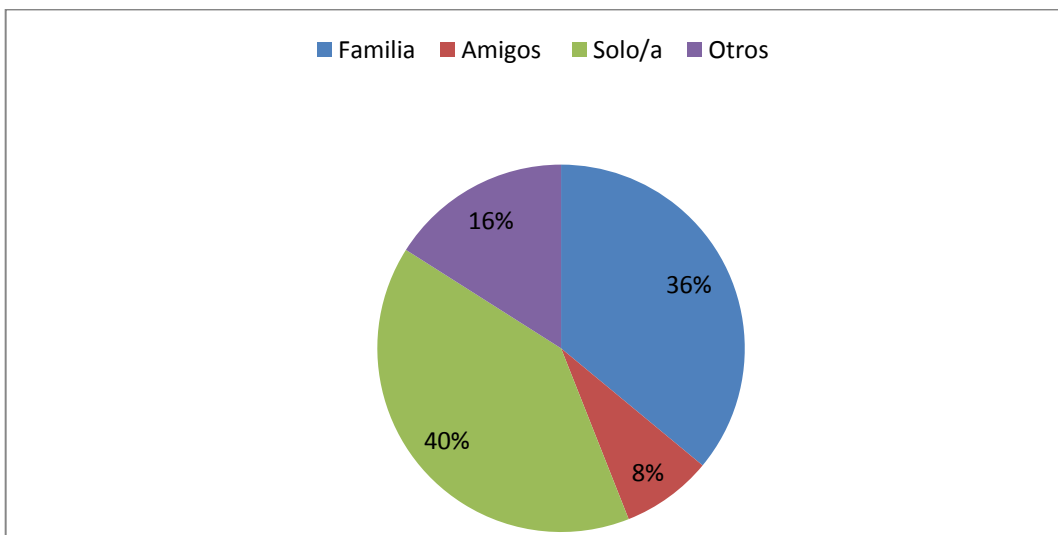
Con base a la información recolectada un 44% de la muestra manifestó que nunca han dejado de hacer cosas por temor a las críticas. Mientras que un 56% si lo ha hecho, por las siguientes razones, sentirse heridos por los comentarios de otras personas, por temor al rechazo, porque les causa inseguridades.

**IV. AREA ACADÉMICA**



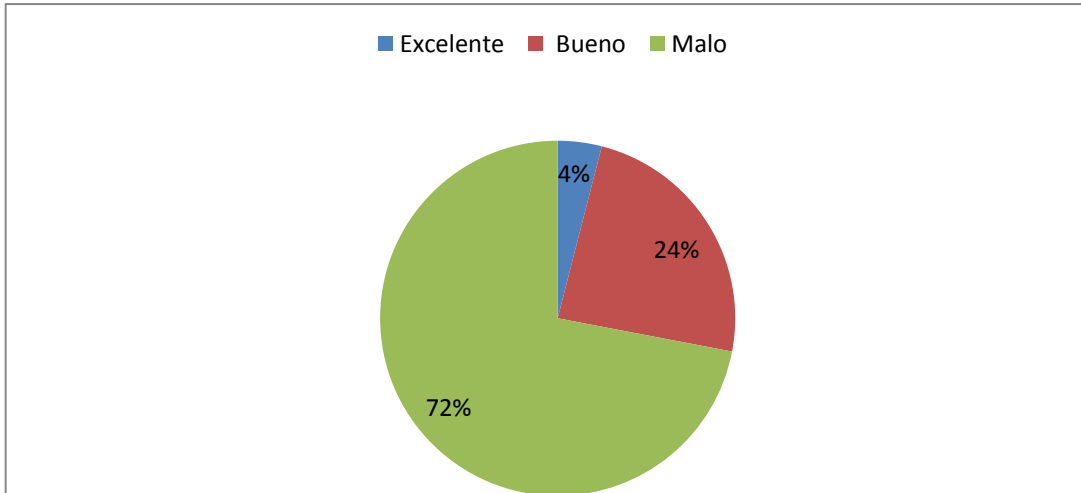
**Grafico N° 14: Gusto por lo que están estudiando los jóvenes Bachilleres.**

Los resultados obtenidos indican que un 76% de la muestra les gusta lo que están estudiando y es por decisión personal. Sin embargo, un 24% desea estudiar algo diferente.



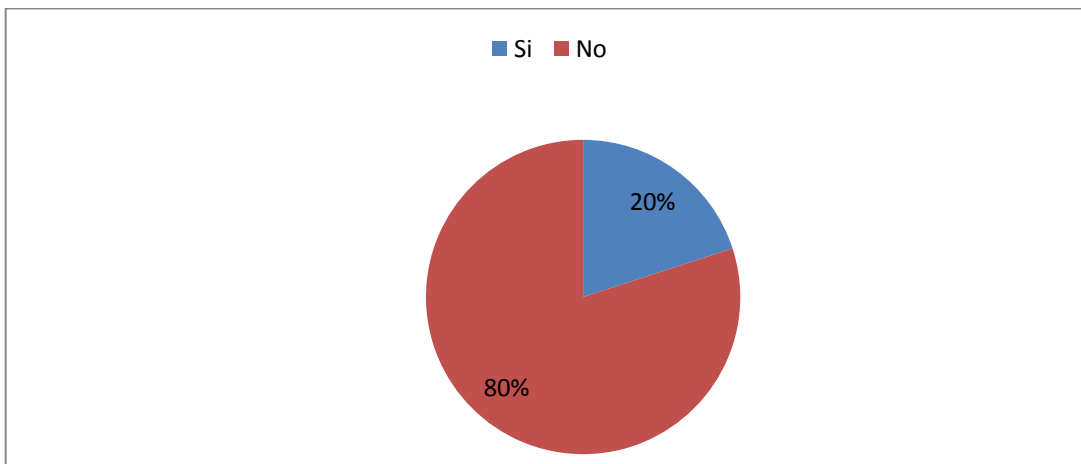
**Grafico N° 15: Influencia de la familia y amigos por la elección del tipo de Bachillerato.**

De acuerdo al resultado obtenido se puede observar que un 36% dice que su familia influyo en escoger su bachillerato, un 8% influenciado por amigos, un 40% de la muestra menciona que la decisión fue personal (la tomaron solos), quedando un 16% de la muestra que manifiesta que era necesario elegir este bachillerato por una beca para seguir estudiando.



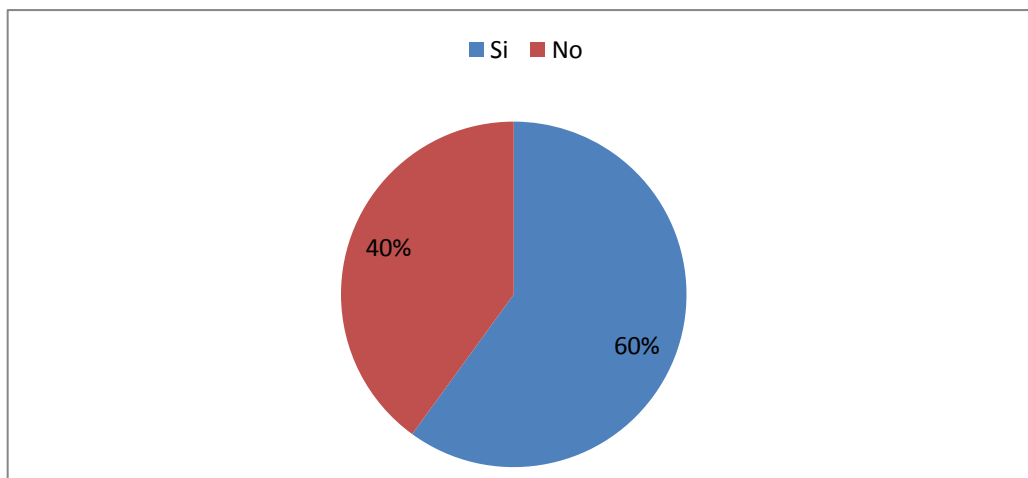
**Grafico N° 16: Opinión de los maestros incide en el rendimiento académico según los Bachilleres.**

Como reflejan los resultados, un 72% de los jóvenes piensan que sus maestros definen su rendimiento académico como malo, mientras que un 24% opina que los consideran buenos, y un solamente un 4% piensa que los consideran excelentes estudiantes.



**Grafico N° 17: Satisfacción sobre el rendimiento escolar que presentan los jóvenes.**

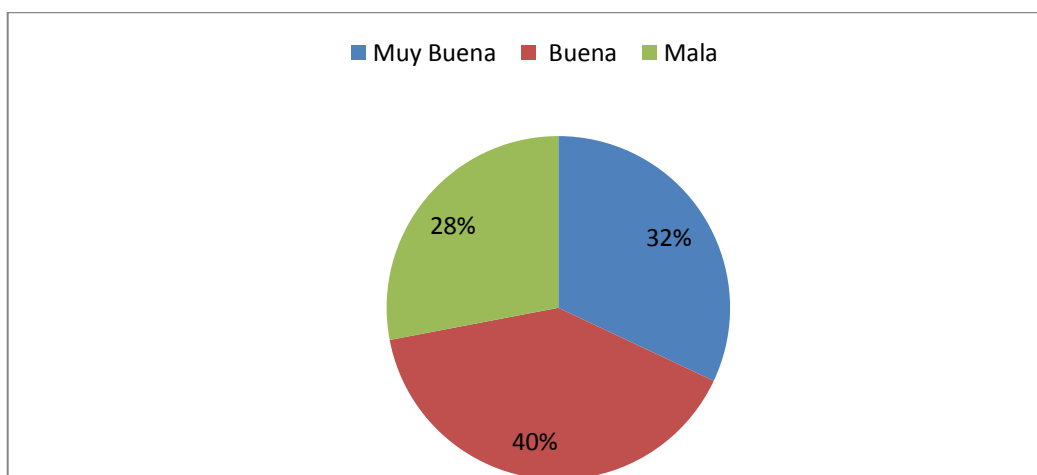
Como se puede apreciar en los resultados obtenidos la muestra presenta un 80% de inconformidad con su rendimiento académico y un 20% se siente satisfecho y manifiestan que están conscientes que pueden dar más, pero que no se esfuerzan, no entregan tareas, no les gusta lo que estudia y eso les hace más complicado salir bien en las calificaciones.



**Grafico N° 18: Desempeñarse en otras actividades aparte del estudio según los Bachilleres.**

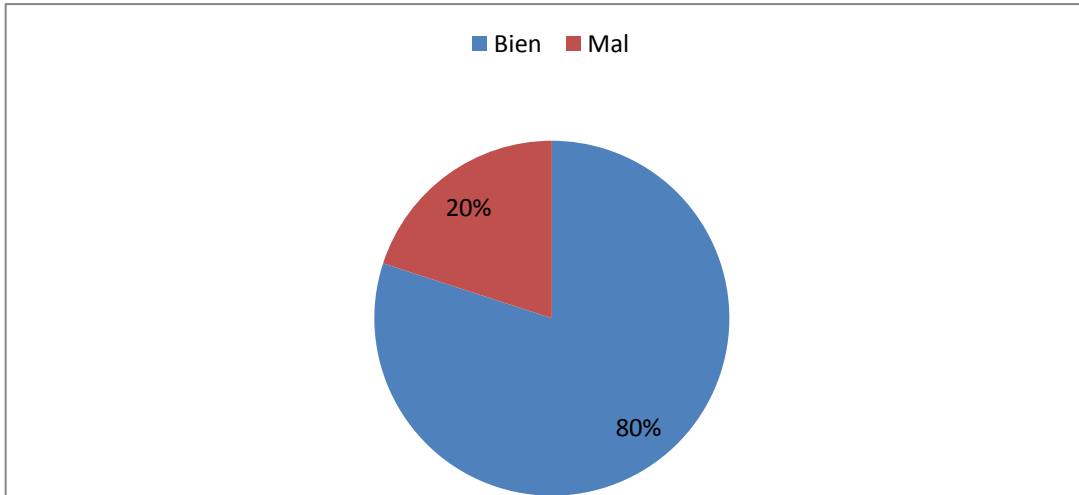
De acuerdo a los resultados de la muestra 40% de los jóvenes manifiestan que no desean dedicarse a algo más, que se siente bien estudiando, pero un 60% expresa que quiere dedicarse a algo más como trabajar, para ayudar en casa porque solo mamá trabaja, o, aunque trabajen ambos padres la economía no mejora y desean aportar para la estabilidad económica de su familia.

## V. ÁREA FAMILIAR



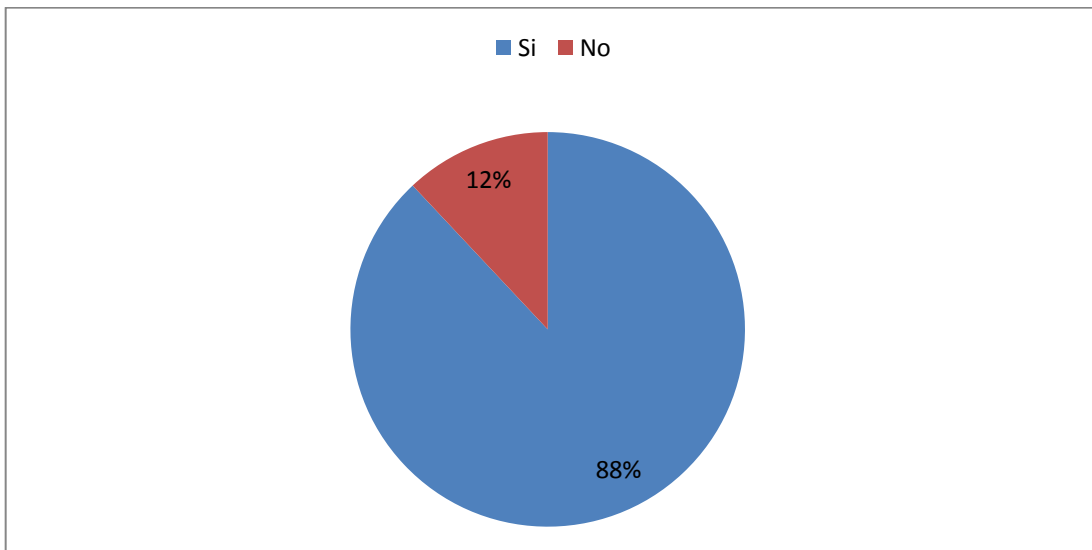
**Grafico N° 19: Tipo de relación familiar que presentan los jóvenes de la muestra.**

Según los resultados obtenidos un 40% de la muestra dice que su relación familiar es muy buena, un 32% como buena y luego un 28% como mala ya que no hay una buena comunicación, ni confianza, hay discusiones y poca atención a ellos.



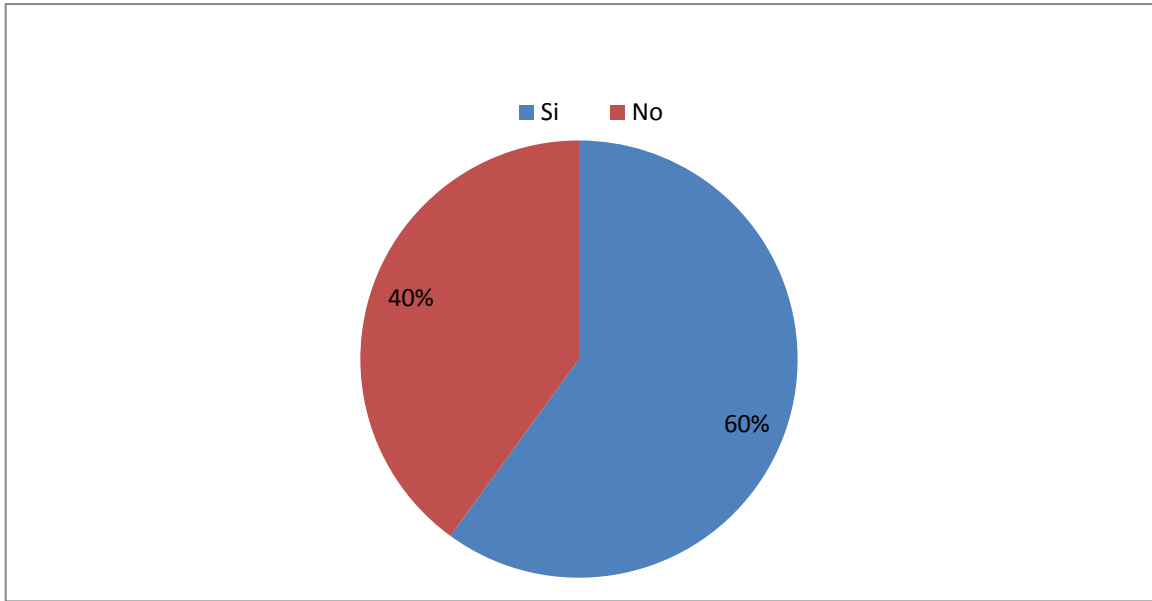
**Grafico N° 20: Convivencia familiar que establecen los jóvenes.**

De acuerdo a los resultados obtenidos la convivencia familiar de la muestra se representa de la siguiente manera, un 80% de los jóvenes se sienten bien cuando están reunidos con su familia y un 20% de los jóvenes dicen no se siente cómodo al contrario se siente mal.



**Grafico N° 21: Influencia de los padres para cambiar algo de la forma de ser de los Bachilleres.**

Como lo expresa la gráfica, un 12% manifestó que su familia los acepta como son, mientras que un 88% expresó que su familia les ha pedido cambio en su forma de ser. Entre los cambios que les solicitan se encuentran, ser más responsables, positivos, que entreguen tareas y mejorar en su “carácter” porque son muy enojados, arrogantes y haraganes.



**Grafico N° 22: Pensamientos de alejarse de la familia en algún momento de la vida.**

De acuerdo al resultado obtenido se puede observar que un 40% de la muestra no desea alejarse de su casa, mientras que el 60% de los jóvenes si lo desea debido a las siguientes circunstancias, cuando pelean con algún miembro de la familia, cuando hay un ambiente tenso por problemas familiares y cuando los papas se separaron

### **4.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FASE DEL DIAGNÓSTICO**

Mediante el análisis de la prueba psicométrica de Coopersmith, aplicada a 100 estudiantes de primer año de bachillerado General y primer año de bachillerato Técnico del Instituto Nacional de Ciudad Obrera, se obtuvo como resultado un grupo comprendido de 25 estudiantes, los cuales obtuvieron puntajes bajos, clasificándolos de esta forma con baja autoestima. Dichos resultados se clasificaron en un 100% de jóvenes con baja autoestima a nivel general; un 24% con bajos niveles en su autoestima social; un 28% con autoestima baja dentro del área familiar y un 56% con autoestima escolar baja.

Posteriormente se aplicó una entrevista estructurada a la muestra ya seleccionada, la cual brindó elementos importantes para la construcción del plan de intervención psicoterapéutico que posteriormente se implementaron con ellos.

Entre los elementos más importantes que se encontraron se pueden mencionar que existe un porcentaje alto de adolescentes que se encuentran satisfechos con su aspecto físico. Sin embargo, un 40% desearían cambiar algo de su cuerpo, ya que les desagrada en su totalidad algo de sí mismos, y porque algunos han sufrido burlas por amigos y familiares.

Otro dato importante, es que a un porcentaje alto de la muestra se le dificulta la interacción con otros, la toma de decisiones por sí mismos y altos niveles de sensibilidad ante la crítica, lo que evidencia que no ha existido el desarrollo adecuado de autonomía y confianza en sus propias capacidades para pensar, entender, elegir y tomar decisiones, lo cual claramente afecta su sentimiento de estimación propia.

En cuanto al aspecto académico, se encontró en porcentajes altos insatisfacción escolar, pues no existe la motivación necesaria ante el estudio, sumado al escaso apoyo de sus familiares y docentes. Esto es apoyado por Golden (2005) quien explica que cuando la autoestima es baja existe propensión a ser indecisos y pesimistas ante cualquier implicación personal. El joven con baja autoestima, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito. El mismo autor explica que el apoyo de los iguales en la clase es crítico para la



autoestima. Así mismo, existe consenso en considerar que la figura del profesor y su forma de interactuar son decisivas para la autoestima tanto positiva como negativa de sus alumnos. De este modo, la interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza en sí mismo que desarrolla el adolescente, es decir, si siente que lo hace bien o mal.

Dentro del área familiar los resultados demostraron que la mayor parte de la muestra se encuentra satisfecha con su relación con padres y hermanos, pues existe confianza y cariño entre ellos. Sin embargo, una pequeña pero significativa parte de la muestra expresó lo contrario, ya que conviven en hogares que obstaculizan su desarrollo personal, social, académico, y en general en su autoestima.

Por todo lo descrito se considera necesaria la implementación de un programa psicoterapéutico que favorezca la construcción de una nueva imagen de los adolescentes, que les permita reconocer sus capacidades y que sean capaces de afrontar las adversidades de la vida.

También es importante mencionar que para la aplicación y obtención de estos datos se realizó una tropicalización de la prueba de Coopersmith, ya que en la prueba piloto que se realizó con otro grupo de jóvenes de la misma institución permitió identificar aquellas palabras que no se comprendía su significado por lo que fue necesario llevarlo a una redacción un poco más coloquial para los jóvenes de la muestra, en cuanto a la entrevista también fue sometida a proceso de validación antes de ser realizada a los bachilleres lo que permitió poder realizarla sin ningún problema de comprensión, los jóvenes trataban de ser claros aunque un poco tímidos y reservados, sin embargo el control y manejo de las facilitadoras permitió obtener suficiente información para dar paso a la siguiente fase que fue el diseño y ejecución del programa psicoterapéutico en el fortalecimiento de la autoestima.

#### 4.4 RESULTADOS DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO

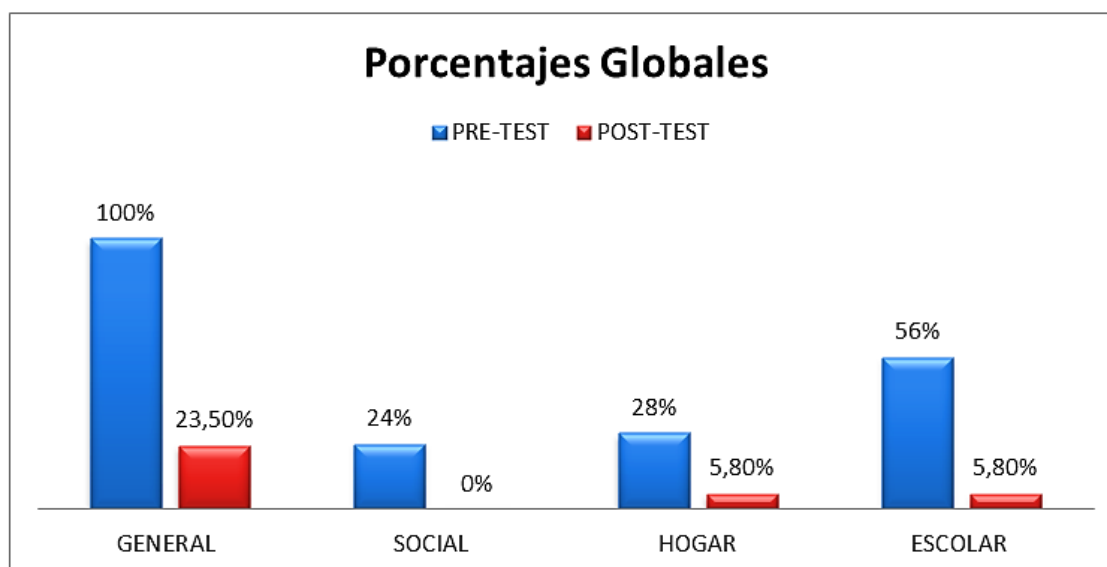
**TABLA N° 1** Resultados de la prueba de Coopersmith en el pre test y post test

N°	Datos Generales			Pre-Test	Nivel De	Post-Test	Nivel De
	Nombre	Edad	Genero	Puntuación	Autoestima	Puntuación	Autoestima
1	M.A.L	17	M	31	BAJA	70	ALTA
2	I.E.F	16	F	32	BAJA	60	MEDIA
3	I.A.M	16	F	42	BAJA	74	ALTA
4	J.L.C	16	M	36	BAJA	60	MEDIA
5	A.E.R	17	M	26	BAJA	54	MEDIA
6	K.D.O	16	F	37	BAJA	36	<b>BAJA</b>
7	E.A.M	17	M	24	BAJA	66	MEDIA
8	D.A.P	16	M	40	BAJA	66	MEDIA
9	M.A.O	15	F	40	BAJA	70	ALTA
10	S.C.B	16	F	44	BAJA	50	MEDIA
11	B.J.H	16	M	46	BAJA	48	<b>BAJA</b>
12	J.O.R	16	F	40	BAJA	62	MEDIA
13	D.M.P	15	F	29	BAJA	68	MEDIA
14	E.A.C	16	M	34	BAJA	66	MEDIA
15	I.Y.P	15	F	34	BAJA	60	MEDIA
16	N.E.H	17	M	40	BAJA	42	<b>BAJA</b>
17	A.A.B	17	M	34	BAJA	46	<b>BAJA</b>
18	Y.E.C	19	F	46	BAJA	<b>RETIRADA</b>	
19	M.A.V	16	M	38	BAJA	<b>RETIRADO</b>	
20	H.S.S	16	F	34	BAJA	<b>RETIRADA</b>	
21	C.A.M	16	M	37	BAJA	<b>RETIRADO</b>	
22	J.E.M	18	F	30	BAJA	<b>RETIRADA</b>	
23	M.A.M	17	F	38	BAJA	<b>RETIRADA</b>	
24	N.J.D	16	F	40	BAJA	<b>RETIRADA</b>	
25	M.O.G	19	M	40	BAJA	<b>RETIRADO</b>	

**Tabla N° 23** Con el resultado que muestra esta tabla se logró calcular el porcentaje de estudiantes que culminaron el programa, el cual fue de 68%. Un restante 32% se retiraron en diferentes etapas del proceso.

**Tabla N° 2 Porcentajes De Pre y Post Evaluación**

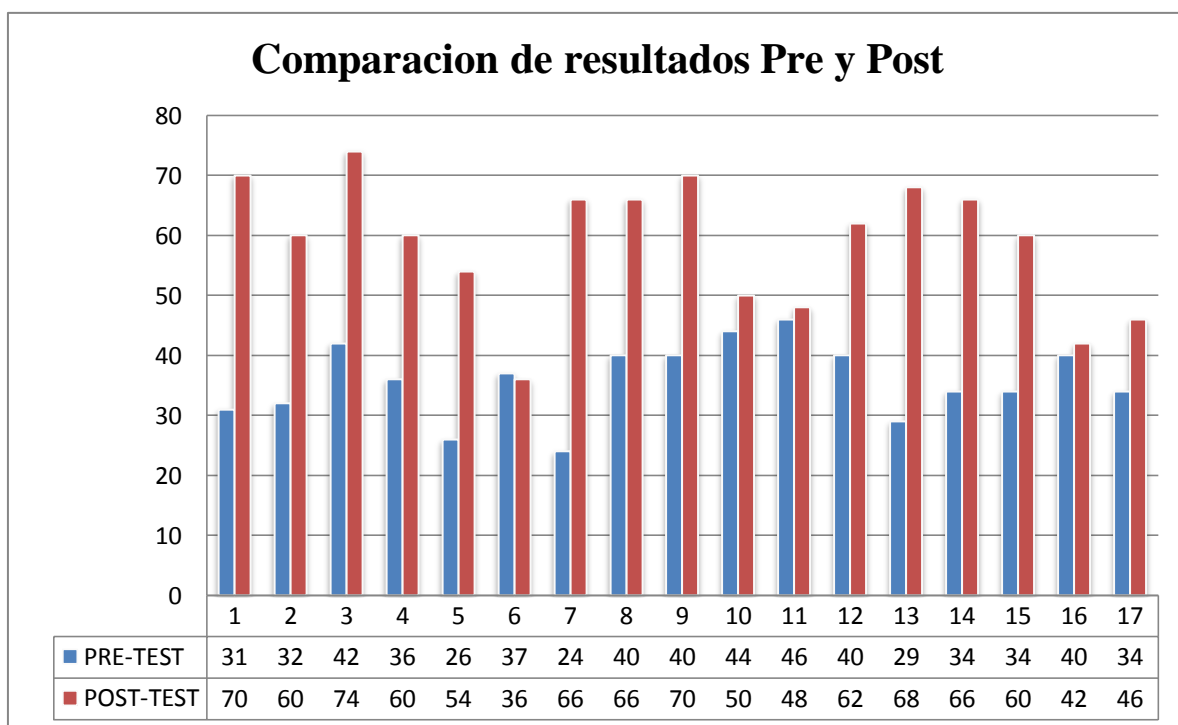
Áreas que evalúa El Inventario De Coopersmith	N° Estudiantes	Resultados Pre-Test	Resultados Post-Test	Disminución
GENERAL	25	100%	23.5%	76.5%
SOCIAL	6	24%	0%	24%
HOGAR	14	28%	5.8%	22.2%
ESCOLAR	7	56%	5.8%	50.2%



**Gráfico N° 23:** Según el resultado, todas las áreas presentaron disminución con porcentajes significativos, entre ellos el área general de un 100% de afectación, disminuyó a un 76, 5%; el área social de un 24% de afectación inicial, se logró reducir a un 0%; asimismo el área de hogar inicialmente existía un grado de afectación de 28%, y finalizo con un 5, 8%. Finalmente, el área escolar con un 56% de afectación inicial, culmino el programa con un 5,8%.

**Tabla N° 3 Resultado Final Por Participante**

N° sujeto	Pre test	Nivel de autoestima	Post test	Nivel de autoestima
1	31	<b>Baja</b>	70	Alta
2	32	<b>Baja</b>	60	Media
3	42	<b>Baja</b>	74	Alta
4	36	<b>Baja</b>	60	Media
5	26	<b>Baja</b>	54	Media
6	37	<b>Baja</b>	36	<b>Baja</b>
7	24	<b>Baja</b>	66	Media
8	40	<b>Baja</b>	66	Media
9	40	<b>Baja</b>	70	Alta
10	44	<b>Baja</b>	50	Media
11	46	<b>Baja</b>	48	<b>Baja</b>
12	40	<b>Baja</b>	62	Media
13	29	<b>Baja</b>	68	Media
14	34	<b>Baja</b>	66	Media
15	34	<b>Baja</b>	60	Media
16	40	<b>Baja</b>	42	<b>Baja</b>
17	34	<b>Baja</b>	46	<b>Baja</b>



**Grafica N° 23:** Los resultados de la prueba pre y post, reflejan una mejora significativa en la autoestima de los participantes, esto como resultado de la aplicación del programa psicoterapéutico. Logrando que un 17.6 % alcanzara autoestima alta, un 58.8% autoestima

media y solamente un 23,5% mantuvo autoestima baja.

**Tabla N° 4** Asistencia, tareas, prueba de entrada y de salida

N°	NOMBRE	ASISTENCIAS	TAREAS	PRE TEST	POST TEST
1	M.A.L	100%	1	Baja	Alta
2	I.E.F	95%	5	Baja	Media
3	I.A.M	90%	1	Baja	Alta
4	J.L.C	90%	1	Baja	Media
5	A.E.R	90%	1	Baja	Media
6	K.D.O	85%	4	Baja	Baja
7	E.A.M	80%	1	Baja	Media
8	D.A.P	75%	0	Baja	Media
9	M.A.O	75%	0	Baja	Alta
10	S.C.B	75%	0	Baja	Media
11	B.J.H	70%	0	Baja	<b>Baja</b>
12	J.O.R	70%	0	Baja	Media
13	D.M.P	60%	1	Baja	Media
14	E.A.C	50%	0	Baja	Media
15	I.Y.P	45%	0	Baja	Media
16	N.E.H	45%	0	Baja	<b>Baja</b>
17	A.A.B	45%	0	Baja	<b>Baja</b>

**Tabla N° 26** Como se puede observar en la tabla, la finalización del programa psicoterapéutico obtuvo resultados favorables, pues un 76.4% de participantes mejoraron su autoestima baja. Logrando alcanzar un 17.6 % de participantes autoestima alta, 58.8% autoestima intermedia. Y solamente un 23.5% se mantuvo en autoestima baja, esto como resultado de una asistencia muy irregular a las sesiones y el poco interés que le brindaron al trabajo que se realizó.

#### **4.5 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FASE DE INTERVENCION**

El programa psicoterapéutico se desarrolló desde 01 de julio al 04 de septiembre del 2019 y se desarrolló en 20 sesiones, de las cuales 19 fueron de técnicas psicológicas, y una última fue para despedida y aplicación de post test.

Las áreas que se intervinieron fueron: área general de autoestima, área física, área académica, área social y área familiar.

A lo largo del desarrollo del programa, se logró generar en los participantes compañerismo y solidaridad entre todos. Así mismo se contó con la participación activa de los jóvenes en las distintas actividades realizadas, lo que contribuyó a la creación de un ambiente agradable y de confianza, tanto entre participantes como entre facilitadoras.

En cada una de las sesiones se trabajaron dinámicas lúdicas y otras en las que se requería de creatividad y trabajo en equipo, tales como el escudo de cualidades, estofado de cualidades, la declaración de autoestima, entre otras. Todo como estrategia para mantener el interés, la motivación y participación de los adolescentes a las diferentes temáticas desarrolladas.

Durante las primeras sesiones se percibió en los alumnos apatía, sobre todo en la primera sesión, ellos se mostraron a la expectativa y con un cierto grado de reserva y arrogancia ante lo que se realizaría. Conforme fueron pasando las sesiones y con ayuda de las actividades, los alumnos fueron adquiriendo mayor confianza tanto con las facilitadoras, como entre ellos mismos.

Por otro lado, aunque se logró culminar con éxito el programa, se tuvieron algunas limitantes durante la ejecución de los talleres, algunas de ellas fueron relacionadas al espacio físico que se asignó para desarrollar las sesiones, el cual era muy reducido y caluroso, puesto que la Institución no contaba con otro salón disponible no se pudo cambiar la situación.

Valoración del programa psicoterapéutico por áreas:

- **Área general**

Las sesiones enfocadas al área general de autoestima fueron cuatro, de las cuales se obtuvieron resultados enmarcados en el hecho de que por primera vez los participantes se brindaron el tiempo de buscar todas aquellas virtudes, cualidades, y habilidades que desconocían de sí mismos y ser capaces de valorarse tal y como son.

- **Área académica**

Durante el desarrollo de cuatro sesiones enfocadas a esta área, los estudiantes fueron capaces al finalizar de, clarificar sus metas, sueños y anhelos en la vida. Ya que por el escaso estímulo que reciben en los hogares y en la Institución, no habían sido capaces de estructurar un proyecto de vida que les ayudara a guiar sus pasos tanto a corto, mediano y largo plazo.

- **Área física**

Esta área no es evaluada por el inventario de autoestima de Coopersmith, sin embargo, en la entrevista realizada a cada estudiante al inicio del proceso, se evidenció la falta de aceptación a su imagen física. Por lo que se decidió trabajar esta área con tres sesiones enfocadas primordialmente a la aceptación de virtudes y defectos.

El resultado de estas jornadas fue, el que muchos estudiantes aprendieran a expresar sin pena lo que sienten y se volvieran conscientes de la importancia de amarse a sí mismos y de descubrir todas esas cualidades, virtudes, capacidades que no sabían que poseían y ahora esperan seguir potencializándolas para mayor satisfacción personal.

- **Área social**

Dentro de las cuatro sesiones dedicadas a esta área, se logró observar mejoría en la convivencia entre los jóvenes, ya que interactuaron más entre ellos en cada sesión, y demostraron menos timidez que al inicio del proceso, puesto que eran de diferentes secciones y opciones de bachillerato, al inicio del programa existía mucha renuencia a participar. Con el tiempo lograron socializar con los de otras secciones y participar de forma voluntaria a las actividades.

- **Área familiar**

Con las últimas cuatro sesiones dedicadas al tema de familia, se evidenció en los jóvenes mayor confianza en sí mismos, a relacionar conflictos de su vida cotidiana con la teoría que se les presentó, así como catalogar las posibles soluciones según los estilos de comunicación propuestos (pasivo, agresivo, asertivo).

Por otro lado, la dificultad que estuvo presente en la mayor parte de sesiones fue la entrega de tareas, los estudiantes no las presentaban, a pesar de los recordatorios constantes que se les hicieron.

En general, se observó en los alumnos que les pareció muy bueno e interesante el programa, ya que en éste se generó un ambiente cómodo y les pareció divertido y novedoso, la mayoría de los alumnos manifestaron que les habían gustado gran parte de las actividades, en especial las de equipo y juego, debido al intercambio de ideas y acuerdos con sus compañeros para el enriquecimiento del trabajo a realizar, tal y como lo explica Machargo (1997), que para poder desarrollar una autoestima positiva se debe crear un clima de relaciones personales, donde el adolescente pueda experimentar seguridad, respeto, aceptación y libertad tanto en la familia como en el aula,

También se manifestó por parte de los alumnos, que se habían sentido muy a gusto respecto al trato facilitadoras- participantes lo cual es de suma importancia para la imagen que se tiene de sí mismo, pues como lo confirma Machargo (1997), respecto a la imagen que se comienza a crear desde niño en el seno familiar se continúa desarrollando en la escuela a través de la interacción con el profesor y el clima de las relaciones con los iguales. Y aunque el rol de las facilitadoras no fue precisamente el de profesoras, si fue el de instructoras hacia un camino dirigido a valorarse y aceptarse positivamente.

Asimismo, al final del programa los jóvenes manifestaron que con ayuda de lo aprendido habían logrado aclarar detalles de su vida que antes eran inciertos, como el hecho de un plan de vida y lo que este implica y necesita para ser cumplido, y de esa forma estar preparados para sobrellevar las diversas situaciones que se les puedan presentar. Tal como afirma Wilber (1995), la autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y



confianza y que cuanto más se conoce el individuo a sí mismo, es más posible querer y aceptar los valores que le ayudaran a alcanzar lo que anhelan.

En consecuencia podemos decir que el programa psicoterapéutico logró aumentar los niveles de autoestima a un buen porcentaje de estudiantes, siendo un 17.6 % quienes alcanzaron autoestima alta, un 58. % llegó a autoestima media y solamente un 23.5% se mantuvo con autoestima baja.

Entre los factores conductuales y actitudinales, uno de los más relevantes fue el incumplimiento de tareas, el cual es un indicador de la falta de interés y motivación que le otorgaron al programa psicoterapéutico, esto muy probablemente a consecuencia de relacionarlo con la educación que reciben en las aulas y la costumbre de que a cada tarea se le adjudica una nota, de lo contrario no le dan la importancia necesaria.

Por otro lado, la asistencia a cada jornada fue variante según cada estudiante, pues los que a lo largo de todo el programa se mostraron comprometidos fueron los que nunca faltaron, asistían a la hora acordada y participaban más en las actividades. Mientras que un pequeño grupo había que rogarlos un poco para asistir, recordarles constantemente el compromiso que habían adquirido con ellos mismos y con el programa.

Otro factor relevante, fue la identificación del poco grado de afectividad que manifestaban los estudiantes en las dinámicas de contacto físico o de abrazos, esto a razón de que muy probablemente en sus hogares no existan las muestras de afecto como parte diaria de sus relaciones familiares.

Finalmente, la conducta que nunca faltó fue la energía característica de los adolescentes, las risas, las bromas entre ellos y la curiosidad ante cada actividad que se les presentaba. Ya que en su mayoría fueron novedosas y lúdicas, pues se pretendía que participaran, aprendieran y disfrutaran cada temática abordada.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- En la presente investigación, se encontró que, los niveles de autoestima del 100% de los evaluados del Instituto Nacional de Ciudad Obrera de Apopa, el 75% de ellos poseían autoestima intermedia, mientras que un 25% se encontraba con baja autoestima.
- La muestra de 25 jóvenes con autoestima baja, reflejó que, las áreas con mayor afectación fueron el área general, de la cual todos poseían niveles bajos; y el área académica donde más de la mitad poseía autoestima baja. Esto como consecuencia del escaso apoyo emocional de sus hogares los cuales en su mayoría son disfuncionales, ya que a pesar de estar conformados por madres y padres, la relación de comunicación y afecto está ausente en sus interacciones.
- El programa psicoterapéutico aplicado tenía como finalidad fortalecer la autoestima de los adolescentes, al culminarlo se lograron resultados significativos en los jóvenes, pues hubo mejoría de un 76.4%. Superando así, la autoestima baja y alcanzando una autoestima intermedia y algunos autoestima alta. Todo eso gracias a la adaptación de técnicas orientadas a fortalecer la imagen física, relaciones interpersonales, rendimiento académico y proyecto de vida.
- Las áreas con mejores resultados del programa psicoterapéutico fueron el área escolar con una disminución del 50.2% y el área social con una disminución del 24%. Esto en consecuencia de la motivación suscitada en los participantes y de encaminarles y brindarles herramientas que puedan utilizar para enfrentar con mejor actitud las situaciones que se presenten en su vida, sin que se vean afectadas por ellos mismos las metas propuestas.

## **RECOMENDACIONES**

### **Al Instituto Nacional Ciudad Obrera**

- Considerar el acompañamiento psicológico como proceso fundamental en los adolescentes en busca de prevenir e intervenir dificultades que obstaculizan su adecuado desarrollo psicosocial.
- Se le sugiere implementar programas dirigidos a la familia y docentes, debido al importante rol que poseen en los estados emocionales y psicológicos de los adolescentes, y de esta forma se podrían incrementar los logros tanto en el ámbito académico como personal de los adolescentes.

### **A la Universidad de El Salvador:**

- Fomentar y apoyar activamente a los estudiantes de Lic. en Psicología en proyectos investigativos y trabajo de graduación, con propuestas en el estudio de investigación científica en el fortalecimiento de la autoestima y su repercusión en la vida de los adolescentes, aplicables en el área social, familiar, física y académica.

### **A estudiantes de Licenciatura en Psicología:**

- Se recomienda a futuros investigadores, que si desean ejecutar un programa de intervención con jóvenes que busquen espacios amplios con suficiente iluminación que permitan el desarrollo de las técnicas y dinámicas sin complicaciones y con mayor comodidad.
- Realizar estudios enfocados hacia la autoestima amplificando investigaciones en esta temática, contribuyendo al desarrollo de nuestra ciencia y el desarrollo de los niveles de la salud mental de los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarenga, D. (2012). *Aplicación de un programa de psicoterapia basado en el Modelo Cognitivo Conductual a estudiantes con problemas autoestima de primer año de Bachillerato del Instituto Nacional de Santa Elena, Municipio de Santa Elena, departamento de Usulután, durante el año de 2012*. Tesis de Licenciatura en Psicología Publicada. Universidad de El Salvador. Santa Elena. El Salvador.
- Araujo, S. (2017). *Diseño, implementación y evaluación de un Programa Psicoterapéutico grupal orientado a fortalecer la autoestima de adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de Fundación Redentora, ubicada en Colonia Escalón, san salvador*. Tesis de Licenciatura en Psicología Publicada. Universidad de El Salvador. San Salvador. El Salvador.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós. p. 21-22.
- Cardoso, M. (2008). *Programa de Intervención para Fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de Secundaria*. Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa Publicada. Universidad Pedagógica Nacional. México D.F.
- Cortés de Aragón, L. (1999). *Autoestima. Comprensión y Práctica*. San Pablo.
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimación propia*. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American. Madrid. Blume.
- Coopersmith (1996). *The antecedents of self- esteem*. Consulting Psychologists Press. EE.UU.
- Díaz, A. (1995), *Autoestima Infantil. El desarrollo de la autoestima a través del proceso pedagógico*. Camagüey. p 15.

Feldman, J. (2005). *“Autoestima ¿cómo desarrollarla?”* (3ª. Ed.) Madrid, España: Narcea, S.A. De Ediciones

García A y Moreno, J. (1998). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales*. España.

Golden. (2005). *Una intervención psicoeducativa*. Recuperado el 14 de abril de 2007 de <http://www.golden5.org>

Machargo, J. (1997). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.

Nieto, M y Suquisupa, A. (2016). *Programa de intervención grupal cognitivo conductual para estudiantes que presentan baja autoestima en la escuela de “República de Chile”*. Tesis para optar al título de licenciatura en Ciencia de la Educación. Cuenca, Ecuador.

Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.

Rosenberg, M. (1979): *Definiendo el Self*. Editado por Basic Books. New York. U.S.A

Wilber, K. (1995). *El proyecto Atman*. Barcelona: Editorial Kairós.

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1 Inventario de Autoestima de Coopersmith.....	64
Anexo N° 2 Guía de entrevista.....	66
Anexo N° 3 Guía de Observación.....	68
Anexo N° 4 Programa Psicoterapéutico.....	70

## Anexo N° 1 Inventario de autoestima de Coopersmith

### INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH (Adaptación Miranda, J.B.; Miranda, J.F. & Enríquez, A. 2010)

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Fecha de Nac.: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** marca con una “x” la frecuencia con la que habitualmente sientes cada una de las siguientes declaraciones:

N°	Ítem	Igual que yo	Distinto a mi
1	Paso mucho tiempo soñando despierto.		
2	Estoy seguro de mí mismo.		
3	Deseo frecuentemente ser otra persona.		
4	Soy simpático.		
5	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
6	Nunca me preocupo por nada		
7	Me abochorno (me da pena) pararme frente al curso		
8	Desearía ser más joven		
9	Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.		
10	Puedo tomar decisiones fácilmente.		
11	Mis amigos se divierten cuando están conmigo		
12	Me incomodo en casa fácilmente.		
13	Siempre hago lo correcto.		
14	Me siento orgulloso de mi trabajo, escuela		
15	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.		
16	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.		
17	Frecuentemente, me arrepiento de las cosas que hago.		
18	Soy popular entre mis compañeros de mi misma edad		
19	Usualmente, mis padres consideran mis sentimientos.		
20	Frecuentemente estoy triste.		
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo		
22	Me doy por vencido fácilmente.		
23	Usualmente, puedo cuidarme de mí mismo.		
24	Me siento suficientemente feliz.		
25	Preferiría jugar con niños menores que yo.		
26	Mis padres esperan demasiado de mí.		
27	Me gustan todas las personas que conozco.		
28	Me gusta que el profesor me pregunte en clases.		
29	Me entiendo a mí mismo.		
30	Me cuesta comportarme como en realidad soy.		

31	Las cosas en mi vida están muy complicadas.		
32	Los demás niños casi siempre siguen mis ideas.		
33	Nadie me presta mucha atención en casa		
34	Nunca me regañan		
35	No estoy progresando en la escuela como me gustaría		
36	Puedo tomar decisiones y cumplirlas.		
37	Realmente me gusta ser muchacho (a)		
38	Tengo una mala opinión de mí mismo		
39	No me gusta estar con otra gente.		
40	Muchas veces me gustaría irme de casa.		
41	Soy tímido		
42	Frecuentemente, me incomoda la escuela.		
43	Frecuentemente, me avergüenzo de mí mismo.		
44	No soy tan bien parecido como otra gente		
45	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
46	A los demás les da por pelear conmigo		
47	Mis padres me entienden.		
48	Siempre digo la verdad.		
49	Mi profesor me hace sentir que soy una gran cosa		
50	A mí no me importa lo que me pasa.		
51	Soy un fracaso		
52	Me incomodo fácilmente cuando me regañan.		
53	Las otras personas son más agradables que yo.		
54	Usualmente siento que mis padres esperan más de mí		
55	Siempre sé qué decir a otras personas.		
56	Frecuentemente, me siento desilusionado en la escuela.		
57	Generalmente las cosas no me importan		
58	No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.		



Anexo N° 2 Guía de entrevista



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



GUÍA DE ENTREVISTA

**OBJETIVO GENERAL:** Obtener información a fondo sobre la percepción del área social, familiar, académica y personal de los jóvenes del primer año de bachillerato del Instituto Nacional Ciudad Obrera.

**I. DATOS GENERALES**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Estado familiar: \_\_\_\_\_ Con quienes vive: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**II. APARIENCIA FÍSICA**

1. ¿Te sientes bien con tu apariencia física? ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo/a?

\_\_\_\_\_

2. ¿Te preocupa lo que otras personas piensen sobre tu apariencia física? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cambiarías alguna parte de tu cuerpo? ¿Qué parte? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

**III. SOCIAL**

4. ¿Se te hace fácil hacer amigos? ¿Cómo te conviertes en amigo de otras personas?

\_\_\_\_\_

5. ¿Te has sentido rechazado por tus amigos alguna vez? ¿Cómo te sentiste?

---

---

6. ¿Necesitas la opinión de tus amigos, o familia para tomar alguna decisión? ¿Por qué?

---

---

7. ¿Has dejado de hacer alguna cosa por temor a las críticas? ¿Por qué?

---

---

#### **IV. ESCOLAR**

8. ¿Te gusta lo que estas estudiando? ¿Lo escogiste tú o te ayudaron a tomar la decisión?

---

---

9. ¿Cuál crees que es la opinión de tus maestros respecto a tu rendimiento escolar?

---

---

10. ¿Te sientes orgulloso de tu rendimiento escolar? ¿Por qué?

---

---

#### **V. FAMILIAR**

11. ¿Cómo es la relación con tus padres y hermanos?

---

---

12. ¿Cómo te sientes cuando te encuentras con tu familia?

---

---

13. ¿Crees que a tus padres les gustaría que cambiaras algo de tu forma de ser?

---

---

### Anexo N° 3 Guía de Observación

#### GUIA DE OBSERVACION

**Objetivo:** Observar y registrar diferentes comportamientos que presenta el estudiante durante la entrevista.

**Datos generales:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Profesión u ocupación: \_\_\_\_\_ Nivel académico: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Periodo de observación: \_\_\_\_\_

APARIENCIA FISICA				
No	ASPECTOS A OBSERVAR	MUCHO	POCO	NADA
1	Vestimenta limpia y en buen estado			
2	Cabello ordenado y limpio			
3	Piel limpia			
4	Rostro maquillado			
5	Rostro limpio			
6	Alegre			
7	Enojado			
8	Triste			
9	Preocupado			
10	Otros:			
EXPRESION FACIAL				
No	ASPECTO A OBSERVAR	MUCHO	POCO	NADA
1	Se sonroja			
2	Humedad en los ojos			
3	Llora			
4	Sonríe			
5	Tics			
6	Movimiento ocular			
	Otros:			
MOVIMIENTO CORPORAL				
No	ASPECTO A OBSERVAR	MUCHO	POCO	NADA
1	Mueve las manos			
2	Mueve los pies			
3	Mueve todo el cuerpo			
4	Toma objetos del entorno			
5	Tics			
6	Tiene dificultad para comunicarse utilizando			

	gestos o mímicas			
7	Problemas de equilibrio			
	Otros:			
<b>LENGUAJE</b>				
No	ASPECTO A OBSERVAR	MUCHO	POCO	NADA
1	Lento			
2	Rápido			
3	Errores de pronunciación			
4	Contesta eficientemente las preguntas que se le hacen			
5	Bagaje de lenguaje pobre			
6	Utiliza palabras obscenas			
7	Su tono de voz es alto			
	Otros:			
<b>INTERACCION CON EL TERAPEUTA</b>				
No	ASPECTO A OBSERVAR	MUCHO	POCO	NADA
1	Contacto ocular			
2	Atento/a a las indicaciones del terapeuta			
3	Indiferente a las indicaciones del terapeuta			
4	Desconfiado/a			
5	Respetuoso/a			
	Otros:			

# Programa psicoterapéutico

¡Vales más de lo que crees!



*Docente asesor:*

*Lic. Fidel Salomón Peralta*

*Presentado por:*

*Yaquelin Ochoa*

*Zulma Beatriz Torres*

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **GENERAL**

- \* Ayudar a los participantes a identificar y potenciar su autoestima para vivir de una manera más integral y plena.

### **ESPECÍFICOS**

- \* Mejorar la confianza y seguridad de los participantes para que sean capaces de enfrentar las adversidades de la vida.
- \* Promover adecuados hábitos de estudio que les ayude a mejorar su rendimiento escolar y el sentimiento de valor propio.
- \* Propiciar la toma de conciencia en los participantes de su propio cuerpo o figura corporal, aceptándose y aprendiendo a sacar lo mejor de sí mismos.
- \* Aumentar en sentimiento de pertenencia en los grupos en los que se desenvuelven y que desarrollen sus habilidades y destrezas, para que puedan utilizarlas en su vida diaria.
- \* Fortalecer las relaciones interpersonales entre padres e hijos, mediante el aprendizaje de técnicas de dialogo, escucha activa y asertividad.

## JUSTIFICACIÓN

El abordaje de la autoestima en adolescentes es de sumo valor, ya que muchas veces las personas suelen centrarse en los resultados académicos, en el nivel de aceptación que otras personas tienen sobre ellas, en el aspecto físico y es de esta forma como el aspecto psicológico y emocional queda a un lado y no se le da la importancia que realmente requiere.

Por ello el presente programa está dirigido a jóvenes del sexo masculino y femenino en edades de 15 a 19 años, del Primer año de Bachillerato del Instituto Nacional de la Ciudad Obrera de Apopa, Departamento de San Salvador, el cual pretende que los y las adolescentes puedan adoptar nuevas alternativas para mejorar su autoestima y tener en general una mejor [calidad de vida](#) tomando sus fortalezas como base para mejorar sus debilidades, ofreciendo así un aporte significativo en nuestro medio, en especial al adolescente salvadoreño.

El programa que se describirá a continuación puede servir de guía para implementarse en instituciones que trabajen con jóvenes con problemas de autoestima, éste vendría a dar soluciones a esta necesidad tan importante, ya que los adolescentes por su condición de constante cambio son los más vulnerables a experimentar dificultades en su autoestima.

En definitiva, el mejor conocimiento de uno mismo es fundamental para perfilar un proyecto de vida personal realista, para aceptarnos tal y como somos, dentro de un espíritu de superación y de coherencia interna, sentirnos a gusto con nosotros mismos, punto clave para lograr una buena aceptación dentro de nuestro entorno y unas relaciones interpersonales sólidas y satisfactorias en todos los sentidos, ayudaran a formar un ser humano seguro de sí mismo que le llevara a tener un vida exitosa.

An illustration of a woman with long dark hair, wearing a yellow cardigan over a blue floral dress, watering a potted plant with a purple watering can. The scene is set against a light blue background with a white starburst in the top left and bottom right corners. The text 'Área General' is overlaid in the center in a black, cursive font with a light blue glow.

# *Área General*



## SESIÓN: N° 1

Nombre de la actividad: “*Valórate Por Quien Eres*”

### I. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autoestima de los estudiantes a través de técnicas que permitan el conocimiento y aceptación de sí mismos.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se brindara un cordial saludo a los participantes, seguidamente se procederá a tomar la asistencia de los participantes presentes, luego se dará la bienvenida a la actividad y se dará a conocer el nombre del taller y su objetivo. Seguidamente se les entregara una carta compromiso la cual deberán firmar comprometiéndose a cumplir con las actividades planteadas y a ser constantes en el proceso.

También se realizará la desmitificación del papel del psicólogo. Luego a través de una lluvia de ideas se pedirá a los participantes que verbalicen las expectativas que tienen acerca de la actividad, seguidamente junto a los participantes se establecerán las reglas básicas de trabajo que se consideren necesarias y favorables para el desarrollo del taller, las cuales se escribirán en un papelografo y se colocaran en un lugar visible del salón de clases donde se esté llevando a cabo el taller. Finalmente se entregara a cada participante un gafete para que coloquen su nombre.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Para la construcción de un ambiente cómodo se realizara la dinámica “Nombres y Adjetivos”, la cual consiste en pensar en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo “Soy Fernando y estoy feliz”. O “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo, también pueden actuar para describirlo. Se podrá realizar de pie en un círculo o sentados en el pupitre.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

A través de la dinámica el dado curioso, un participante voluntario podrá pasar a tirar el dado en cuyos lados habrá diferentes preguntas sobre el conocimiento que posean sobre el tema a desarrollar.

Las preguntas serán: ¿Que conoces tú sobre la autoestima? ¿Qué importancia tiene la autoestima para ti?, ¿Cómo crees que se forma la autoestima?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

A través de una presentación en power point e imágenes alusivas al tema la facilitadora ampliará la información sobre la Autoestima, y todos los elementos que son necesarios a tomar en cuenta, tales como: su importancia, significado, como se construye, los tipos de autoestima se pedirá la opinión de los participantes acerca de la importancia de cada uno y se contrastará la información presentada con los conocimientos que ya tenían los participantes.

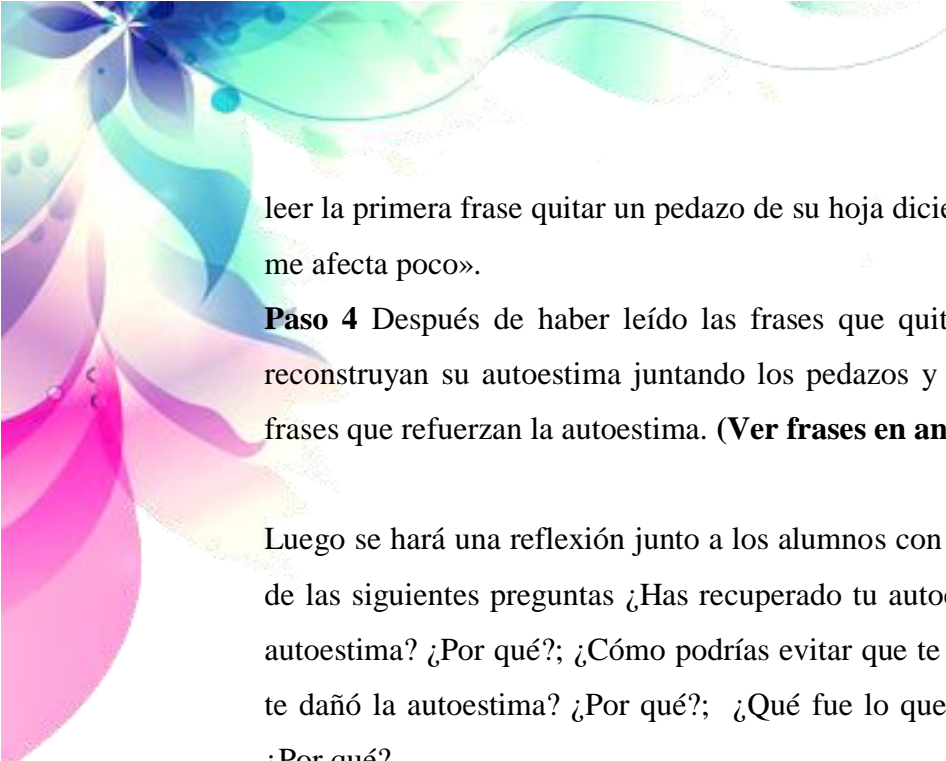
\* **Técnica de intervención.** (30 min)

La técnica que se desarrollará se denomina “El Juego de la Autoestima” la cual consiste en cuatro pasos que se describen a continuación:

**Paso 1** Se dialogará sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si una amiga nos critica, como puede afectar nuestra autoestima.

**Paso 2** Luego se les entregará una hoja de papel de color a cada participante, y se les pedirá que la decoren a su gusto, con colores, plumones o stickers si los tienen disponibles, posteriormente se les explicará que ésta representa su autoestima. A continuación se les leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.

**Paso 3** Posteriormente se les explicará que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Se dará un ejemplo, y después de



leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco».

**Paso 4** Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se les indicará que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima. **(Ver frases en anexo 1).**

Luego se hará una reflexión junto a los alumnos con una metodología participativa a través de las siguientes preguntas ¿Has recuperado tu autoestima?; ¿Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿Por qué?; ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?; ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?; ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

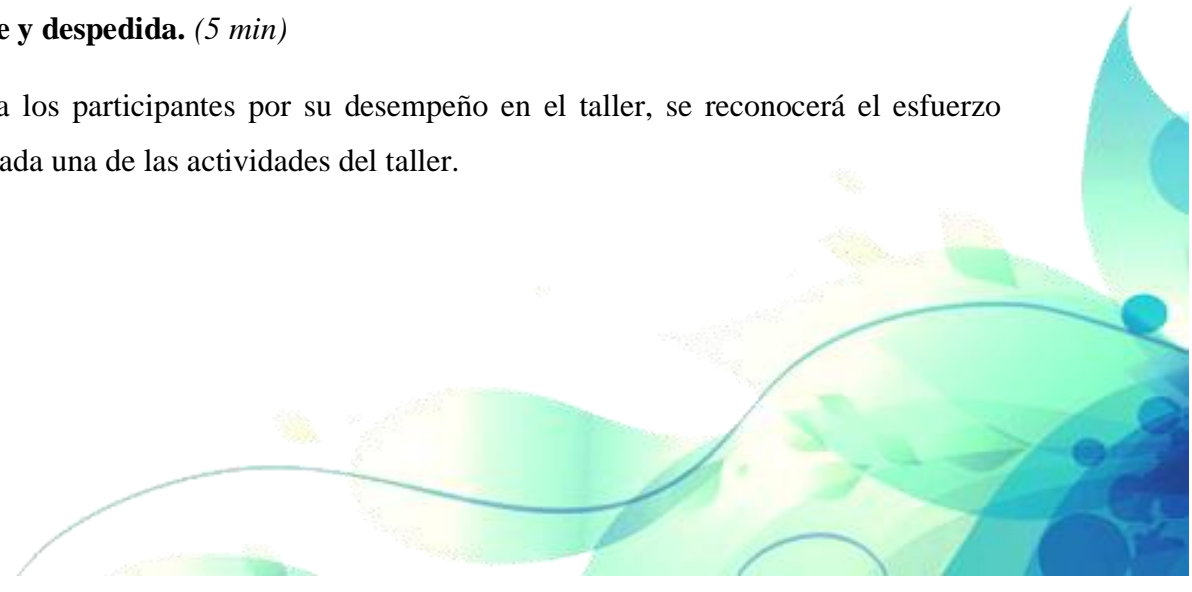
Se les pedirá a los participantes que voluntariamente verbalicen ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gusto?, ¿Hubo algo que no les gusto de la actividad?, ¿Cómo creen que les servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad? y además se les preguntara si tienen sugerencias para un mejor desempeño del facilitador en actividades posteriores.

\* **Asignación de tarea** (10 min)

La tarea asignada para esta semana consistirá en que cada participante escribirá en trozos de papel situaciones frases o cosas que hagan fortalecer su autoestima en los diferentes ambientes en los que se desenvuelven (hogar, escuela, amigos, iglesia, etc) y deberán guardarlos en un sobre que las facilitadoras les proporcionarán. Se compartirá voluntariamente algunas de esas frases en la próxima jornada.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Se felicitará a los participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.






### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Presentación en power point
- ✓ Hojas de papel de color para la técnica de autoestima
- ✓ Pegamento
- ✓ Papelgrafos
- ✓ Tirro
- ✓ Plumones
- ✓ Gafetes

### **IV. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



## ANEXOS

### FRASES PARA LA TÉCNICA EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

**Quitar la autoestima** (Imagina que en la última semana ha pasado lo siguiente:)

- ✓ Una pelea con tu novio o novia que no ha terminado.
- ✓ Tu jefe o tu maestro/a te criticó sobre tu trabajo.
- ✓ Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te criticó y te llamó "malcriada/o".
- ✓ Un amigo/a reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Algún rumor que surgió sobre tu "reputación".
- ✓ Tu novio/a te dejó por otro/a muchacho/a.
- ✓ Un grupo de amigos se burló de ti por tu forma de peinado o la ropa que andas puesta.
- ✓ Sacaste malas notas en un examen o fracasaste en tu trabajo.
- ✓ Tu equipo favorito de fútbol perdió un juego importante.
- ✓ Un muchacho/a que te cae bien rechazó tu invitación para salir contigo.

**Recuperar la autoestima** (En la última semana, imagina que te ha pasado lo siguiente)

- ✓ Algún compañero de trabajo o escuela te pidió tus consejos sobre un asunto delicado.
- ✓ Un/a muchacho/a que te gusta te invitó a salir.
- ✓ Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho.
- ✓ Recibiste una carta o una llamada de un amigo/a antiguo/a.
- ✓ Sacaste buenas notas en un examen o tuviste éxito en tu trabajo.
- ✓ Un muchacho/a aceptó tu invitación a salir contigo.
- ✓ Tu equipo favorito de fútbol ganó un juego importante.
- ✓ Tus compañeros de clase te nombraron como líder de ésta.
- ✓ Ganaste una beca para estudiar en tu colegio preferido.
- ✓ Tu novio/a te mandó una carta de amor.
- ✓ Todos/as tus amigos/as dijeron que les encanta tu ropa o tu peinado.

## SESIÓN: N° 2

Nombre de la actividad: *“Tengo muchas cualidades”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Aumentar la autoestima de los participantes mediante el reconocimiento de sus cualidades personales, aspectos positivos que les hagan estar orgullosos de sí mismos.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Se brindará un cordial saludo a los participantes y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior y se colocaran nuevamente en un lugar visible las normas de convivencia que se acordaron anteriormente.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se realizará la dinámica “Lo Que Tenemos En común” en la cual la facilitadora dice una característica de las personas en el grupo, como ‘cabello negro’ ‘zapatos negros’. Todos aquellos que tengan esas características deben moverse hacia un lado del salón. Cuando la facilitadora dice más características, como ‘les gusta el fútbol’, ‘les gusta la música pop’ las personas con esas características se mueven al lugar indicado.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

A través de la dinámica la pelota preguntona la cual consiste en lanzar una pelota a la persona que queremos que responda. Las preguntas serán: ¿Cómo definirías una cualidad?, ¿Cuántas crees que tienes tú?, ¿Crees que son importantes?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

A través de una presentación en power point se explicarán conceptos básicos para seguir conociendo la construcción de la autoestima y la importancia de identificar las cualidades que hace a cada ser humano único.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se utilizará la técnica denominada “El escudo de cualidades” donde se explicarán los siguientes pasos

**Paso 1** Se realizará una explicación acerca de que todos tenemos cualidades. Algunos son especialmente simpáticos, otros son muy trabajadores, otros dibujan bien, a otros se les da muy bien un deporte, otros son muy generosos, etc. Cuando conocemos las cualidades que tenemos nos sentimos mejor y más fuertes. Ello nos ayuda a sentirnos valiosos y a superar los momentos difíciles de la vida. Reconocer que tenemos cualidades nos ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a ser optimistas respecto al futuro, es como tener un escudo que nos protege y nos hace más fuertes.

**Paso 2** Se entregará una hoja con un escudo dibujado en ella y deberán rellenarlo con sus cualidades, aspectos positivos que consideren los hace ser únicos, lo podrán hacer por medio de dibujos, recortes, frases que los identifiquen, etc. Como mínimo deberán escribir tres cualidades positivas.

**Paso 3** Cuando todos los participantes hayan terminado su trabajo, colocarán en la pared sus escudos y cada uno socializará el significado de cada uno de sus productos.

Para concluir la actividad, la facilitadora hará una reflexión mediante las preguntas ¿Qué aspectos de los demás les han llamado más la atención?, ¿Somos todos diferentes?, ¿En qué nos parecemos?, ¿Tenemos todos cualidades interesantes?, ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos de los demás? ¿Cómo nos sentimos al hacerlo?

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se les pedirá a los participantes que voluntariamente verbalicen ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gustó?, ¿Hubo algo que no les gustó de la actividad?, ¿Cómo creen que les servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad? y además se les preguntará si tienen sugerencias para un mejor desempeño del facilitador en actividades posteriores.



\* **Asignación de tarea**

Se reflexionará con los chicos que muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas, pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Por ello se las facilitadoras les darán una libreta en la cual deberán escribir durante la semana cosas que los hagan sentirse orgullosos de sí mismos (logros, actitudes ante alguna situación, etc.). Se compartirán algunas de las anotaciones que realizaron en la próxima jornada.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)


Se felicitará a los participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Presentación en power point
- ✓ Imagen de escudo
- ✓ Revistas
- ✓ Pegamento
- ✓ Tirro
- ✓ Plumones

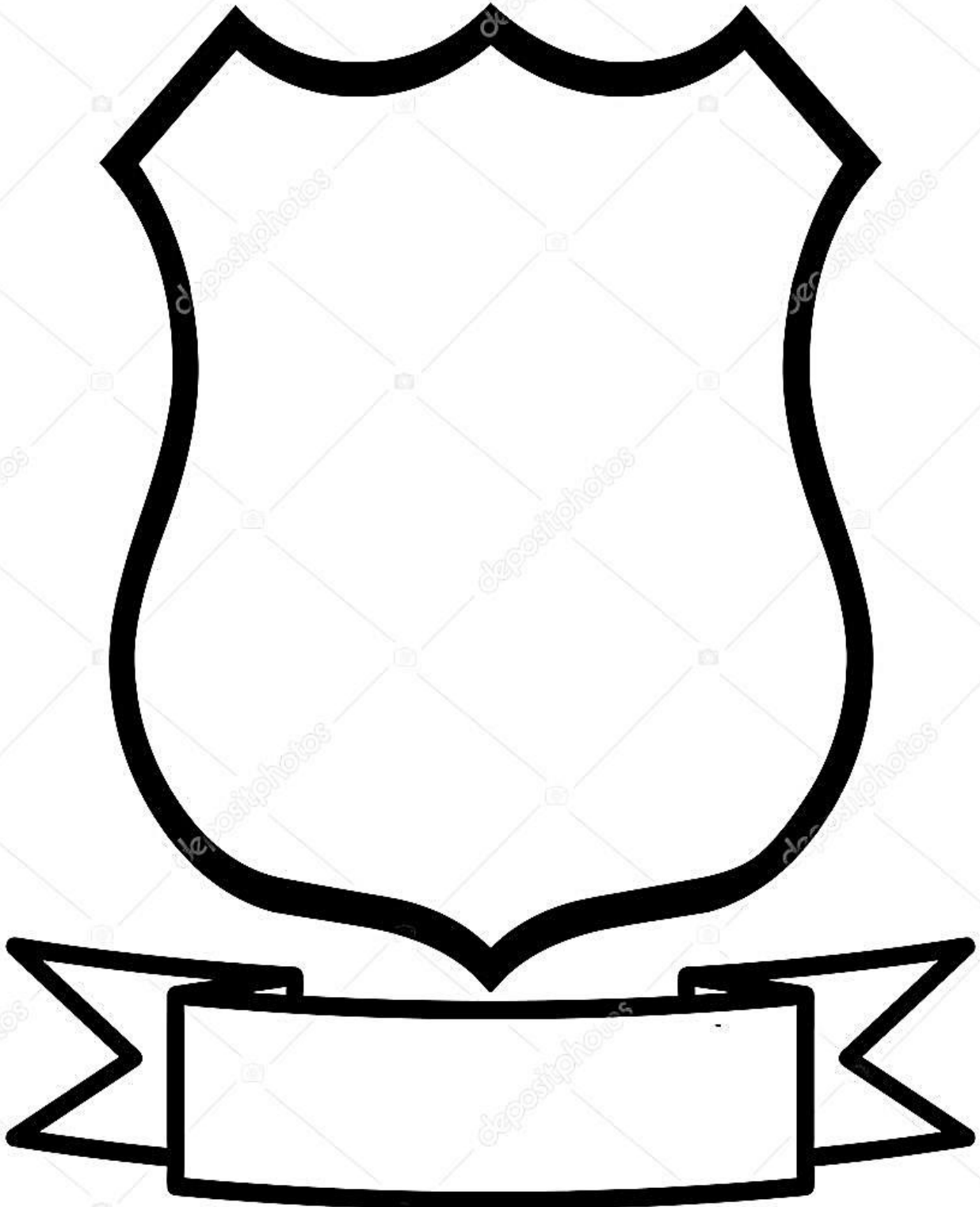
### **IV. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.





ANEXOS



## SESIÓN: N° 3

Nombre de la actividad: “Conociéndome”

### I. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los jóvenes la capacidad de valorar sus cualidades personales reforzando así su auto concepto personal.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Se brindará un cordial saludo a los participantes y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, asimismo se les dará a conocer el nombre de la sesión y su objetivo. Seguidamente se les invitará a participar de forma activa en cada una de las actividades preparadas.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se colocará con tirro una línea en el suelo y se les pedirá a los participantes que se formen detrás de ella, posteriormente uno a uno saltara lo más lejos que quiera, y con un papelito adhesivo, que contendrá el nombre de cada uno, se marcara la distancia del salto, colocando su nombre en cada salto para que reconozcan de quien es el salto de cada uno, de esta manera será representativo el saber el nombre de cada uno.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

A través de la técnica “ Lluvia De Ideas” indagaran los conocimientos previos que los estudiantes poseen sobre la temática a desarrollarse en la sesión, las preguntas van dirigidas a identificar que saben, o conocen, si han leído o escuchado sobre el tema, y de forma voluntaria participaran uno a la vez respondiendo las siguientes preguntas:¿Podrías decirme una fortaleza tuya?, ¿Qué entiendes por auto-concepto?, ¿Qué quieres ser en el futuro?, ¿Qué te gusta que los demás opinen de ti?, se piden participaciones voluntarias, para llevar a cabo la actividad.

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Las facilitadoras manifiestan los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el dialogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de material audio visual un video sobre auto concepto y a través de una presentación se plantearan conceptos básicos sobre autoestima, auto concepto, cualidades, virtudes y debilidades.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se llevara a cabo la técnica “Anuncio publicitario de uno mismo”, para la cual se les darán indicaciones a los chicos a través de los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se pedirá a los estudiantes hacer una lista de por lo menos, 5 cualidades positivas de su persona (corporales, de tu carácter, culturales, relaciones personales, habilidades, destrezas) y 5 logros positivos en tu vida.

**Paso 2:** Podrán apoyarse de un listado que las facilitadores proporcionaran (ver anexo 1), esto con el objetivo de reforzar esas cualidades, habilidades o destrezas que ya poseen y que aún no han descubierto personalmente.

**Paso 3:** se le entregara una página con el dibujo de un árbol en el tronco del árbol pondrán su nombre en la hojas y ramas deberán poner cualidades que los demás y ellos mismos crean que poseen y en las raíces algunas debilidades que consideren poseen. (**Mi árbol personal, ver anexo 2**)

**Paso 4:** A partir de la lista proporcionada, deberán escribir también un anuncio intentando venderse a los demás, se trata de que muestren sus cualidades y logros de los que están satisfechos y orgullosos, pueden ayudarse de un dibujo o un lema con la que se sientan identificados.

#### REFLEXIÓN FINAL

Recordarle al grupo que todas y todos son importantes, y que por ejemplo este grupo no sería igual si alguno de ellos o ellas faltaran. Las cualidades que cada quien aporta al grupo hacen que este sea muy especial y que no exista otro igual, de esta manera ellos identificarán que cualidades los caracteriza y podrán ir formando su propio auto concepto y si ya poseen uno agregar una imagen de ellos positiva.

#### \* **Asignación de tarea**

La tarea asignada para la semana será la de hacer su lema personal o anuncio publicitario de sí mismo en un papelografo del color de su preferencia, mencionando las cualidades positivas que identificaron de sí mismos. Para corroborarlo será que deberán llevar una fotografía de ese papelografo a la próxima sesión, y deberán comentar que les comentaron sus familiares respecto al ejercicio.

#### \* **Evaluación del taller. (10 min)**

Se realizara una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué fue lo que no les gusto?, ¿Aprendiste algo nuevo hoy?, ¿Pondrás en práctica lo aprendido hoy en el futuro?

#### \* **Cierre y despedida. (5 min)**

Las facilitadoras felicitaran por la participación de los alumnos/as, los invitara a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizara la jornada de trabajo.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Una Hoja de Trabajo " **Mi Árbol Personal** " para cada participante
- ✓ Video con contenido sobre que es un auto concepto y cualidades
- ✓ Páginas de papel bond
- ✓ Plumones o colores
- ✓ Recortes
- ✓ Imágenes

### **IV. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.

## ANEXOS

### Anexo 1

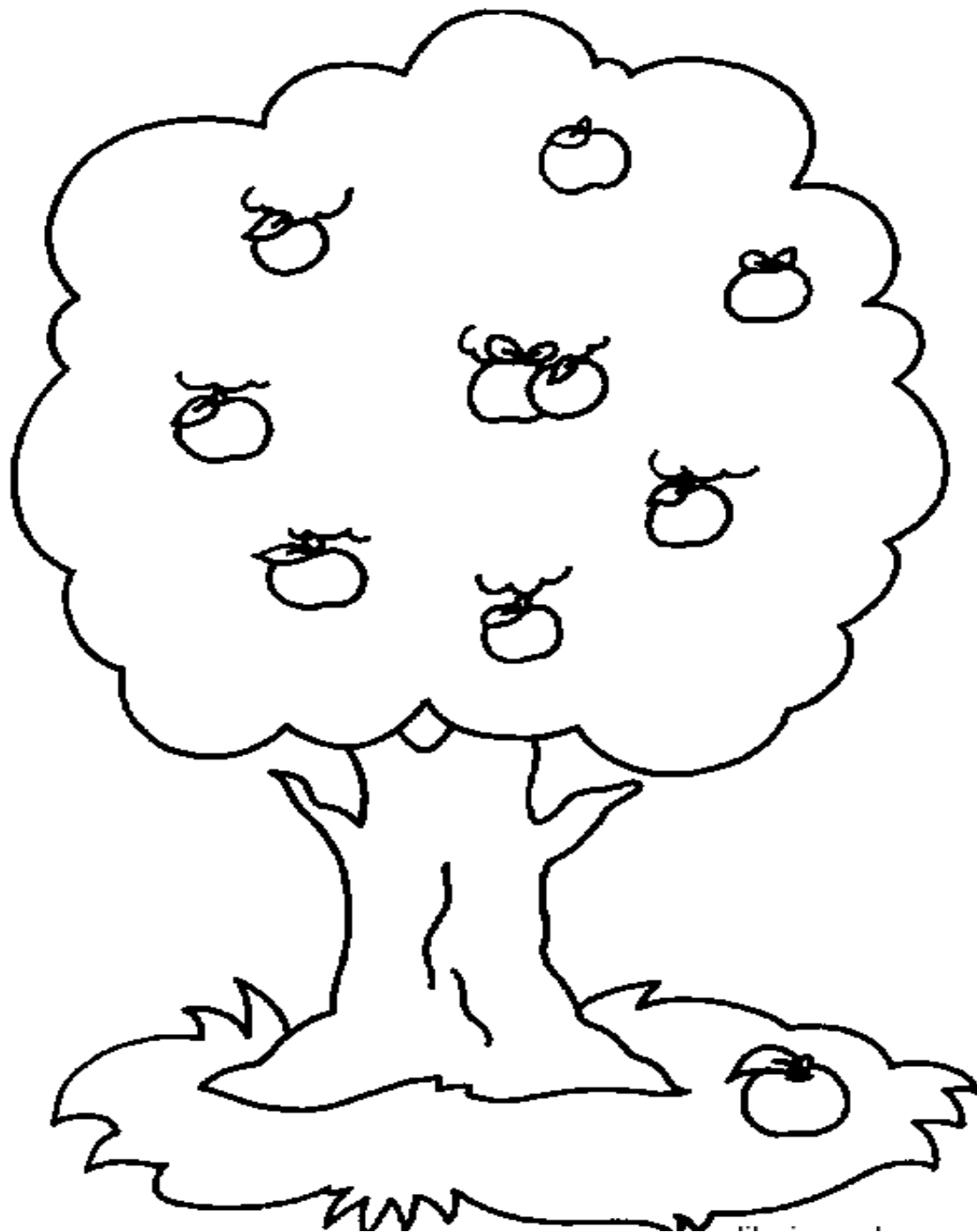
### “Anuncio publicitario de uno mismo”

Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (tu carácter, culturales, del terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o grupo, habilidades, destrezas...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5 lee la guía de ejemplos:

#### GUÍA DE EJEMPLOS:

Determinación	Capacidad para hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo/a	Cortesía
Capacidad de de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor/a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo/a	Sentido del humor	Comprensivo/a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo/a	Animoso/a
Organizado/a	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Franqueza	Generosidad
Cordialidad	Honesto	Adaptable
Auténtico/a	Trabajador/a	Abierto/a
Afectuoso/a	Creativo/a	Tolerante
Independiente	Conseguir hablar en público	Persistente
Solidario/a	Bueno/a en los deportes	Original
Mantener un secreto	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Leer bien	Controlar mis impulsos	Cantar
Habilidades manuales	Tener fe	Ayudar a otros
Bailar	Escribir poesía	... y todo lo que se te ocurra

**Indicación:** En el siguiente árbol debes escribir en el tronco del árbol pondrán su nombre en la hojas y ramas deberán poner cualidades que los demás y ellos mismos crean que poseen y en las raíces



## SESIÓN: N° 4

Nombre de la actividad: “*Personas Fascinantes*”

### OBJETIVO GENERAL

Ejercitar las habilidades de autoconocimiento mediante el reconocimiento de sus propias cualidades, destrezas, capacidades, y que éstas contribuyan a la construcción de una imagen positiva de sí mismos.

### I. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Se dará el saludo y bienvenida a los integrantes del grupo afirmándoles que son personas valiosas, se les explica generalidad de lo que se realizara, el nombre del taller, los objetivos y lo importante que es la participación de ellos en cada actividad a lo largo de la sesión, esperando una actitud positiva de interés por parte de ellos

\* **Dinámica de animación.** “El Electrizado” (15 min)

Se les pedirá a los integrantes del grupo formen dos líneas de 5, seguidamente se le pedirá a un integrante que salga del salón, luego se les dará instrucciones que uno de ellos esta “electrizado” explicándoles que cuando su compañero esté adentro tocará a cada uno de sus compañeros y cuando toque al que esta “electrizado” este haga un ademan como si estuviera con corriente eléctrica mientras que los demás integrantes dan un grito.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Las facilitadoras preguntarán a los jóvenes, si en alguna ocasión alguien ajeno a ellos o un amigo, familiar les ha dicho que cualidades ven en ellos, o que cualidades siempre la gente resalta en ellos. Se pedirán participaciones voluntarias, luego se explica de forma breve conceptos de cualidad, cualidad positiva, habilidad y destreza.

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se les presentarán dos videos con contenido de cualidades y ejemplos de cualidades positivas en personas fascinantes y atractivas esperando que los jóvenes enriquezcan la definición de cualidad positiva en sus vidas y en las personas que les rodean, y que en ocasiones no queremos ver en los demás por envidia o porque solo vemos lo negativo porque así lo ven en nosotros.

\* **Técnica de intervención.** “El foco”(30 min)

\* **Paso 1:** La facilitadora del grupo explica a los jóvenes el desarrollo de la actividad con las siguientes palabras: Deben colocarse formando grupos de seis chicos. Uno de ellos se situará en el centro de cada grupo. Este alumno es “El Foco” de atención del grupo.

\* **Paso 2:** Se explicara que cada uno de los jóvenes del grupo debe pensar en una cualidad positiva del alumno Foco. Cuando todos la hayan pensado deben decirlas para que el alumno del centro las anote.

\* **Paso 3:** Después de que todos los alumnos del grupo hayan dicho la cualidad positiva, el alumno del centro debe cambiar para que otro ocupe la posición del Foco. Es importante que sepáis que las cualidades positivas deben ser verdaderas cualidades positivas, deben ser sinceras y no exageradas. Tampoco importa que se repitan; la repetición de cualidades hace que se refuercen imágenes positivas.

\* **Paso 4:** Se dará por finalizada la técnica cuando todos los alumnos de un grupo hayan sido Foco, para luego exponer frente a todos que cualidades no sabían que poseían y que les gusto que se las dijeran, además que deban decir cómo se sintieron al estar expuesto frente a todos y que dijeran cualidades positivas de ellos.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se realizara una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en la sesión realizando las siguientes preguntas:

¿Qué les gusto más?, ¿Qué fue lo que no les gusto?, ¿Aprendiste algo nuevo hoy?  
¿Identificas con más claridad y facilidad tus pensamientos negativos y positivos?





\* **Asignación de tarea**

La tarea asignada para esta semana será realizar la misma actividad de la sesión, con la variante que ellos deberán preguntarle a un familiar ya sea su papá, mamá, abuela, hermanos incluso algún compañero o docente que les diga una cualidad positiva que vean en ellos, y deberán llevar el listado en la siguiente sesión.

\* **Cierre y despedida. (5 min)**

Las facilitadoras felicitaran por la participación de los alumnos/as, los invitara a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizara la jornada de trabajo.

## **II. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Paleógrafos
- ✓ Videos sobre cualidades positivas
- ✓ Hoja de trabajo
- ✓ Tirro
- ✓ Plumones

## **III. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



## ANEXOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### CUALIDADES POSITIVAS

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

# Área Escolar



## SESIÓN: N° 5

Nombre de la actividad: *“Importancia y valoración de la escuela”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Promover la reflexión en los estudiantes sobre la importancia de la escuela y valorar la situación de su rendimiento académico como estudiante.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Se brindará un cordial saludo a los participantes y se les dará a conocer el nombre del taller y su objetivo. Posteriormente se pedirá la participación voluntaria de los integrantes para que comenten cómo se sienten hasta el momento en las sesiones de intervención y si les agrada estar en el programa

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se realizará la dinámica ¿Quién eres? Para la cual se pedirá que un voluntario salga del salón. Mientras el voluntario está afuera, el resto de los participantes escogen una ocupación para él/ella, tal como chofer, cantante, bailarín, etc. Cuando el voluntario regresa, el resto de los participantes actúan las actividades. El voluntario debe adivinar la ocupación que ha sido escogida para él/ella según las actividades que sean actuadas.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Las facilitadoras preguntarán a los estudiantes sobre las siguientes interrogantes para conocer sus opiniones sobre la temática que se va a tratar en la sesión de este día: ¿Qué los motiva venir a la escuela?, ¿Hay algo en particular que no te agrada de tu institución?, ¿Crees que la escuela es un lugar de aprendizaje o de diversión?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el diálogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyará de un material visual (Video reflexivo

de la importancia de asistir a la escuela), se plantearan conceptos básicos sobre la escuela, responsabilidad, metas profesionales, rendimiento académico.

\* **Técnica de intervención.** (10 min)

Se realizara la técnica ¿Es divertida la escuela?, y se seguirán los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se harán grupos de trabajo con la siguiente dinámica, se pedirá que hagan equipos de 3, 8, 2, 5 y finalmente de 4 de tal forma que no será por afinidad, sino que al azar según logren formar los grupos con la indicación proporcionada.

**Paso 2:** Se les entregara una hoja de trabajo con interrogantes sobre la escuela y de cómo a ellos les gustaría que fueran las cosas dentro de su institución educativa, para el llenado de esta podrán sentarse en mesa redonda, en pupitres o incluso en el piso si así lo desean, para estar más cómodos.

**Paso 3:** Deberán elegir un coordinador quien será el portavoz del equipo, también podrán apoyar otros compañeros que deseen opinar sobre las preguntas, al momento de la ponencia, tendrán máximo 3 minutos por grupo dando respuestas claras y concisas, las facilitadoras tendrán que llevar el cronometro de tiempo y si el expositor no ha terminado aún se hará un silbido para que entienda que es el turno del otro equipo.

**Paso 5:** Para finalizar se consolidara la técnica concientizándolos de la importancia que tiene asistir a la escuela y si ellos realmente les interesa graduarse de la opción de Bachillerato que han elegido o si alguien eligió por ellos y si se ven en el futuro profesionales, se cerrara con una frase reflexiva que ellos analizaran su contenido.

\* **Asignación de Tarea**

La tarea asignada para esta semana será realizar un ensayo de 6 a 10 líneas con sus palabras que justifique del porque es necesario e importante asistir al instituto, apoyándose la sesión de este día y lo que aprendieron del tema de hoy, deberán hacerla en una página de papel bond y llevarlo a la siguiente sesión, para compartirlo con los demás compañeros del grupo terapéutico.



\* **Evaluación del taller** (10 min)

Se realizara una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Qué aprendiste hoy de nuevo?, ¿Qué te gustaría seguir estudiando?, ¿Trataras de tener una actitud más positiva para asistir a la escuela?

\* **Cierre y despedida.** (5 min)


Se felicitará a los estudiantes por la participación en cada una de las actividades y se les hará la invitación a seguir asistiendo a las sesiones, y a poner en práctica en los diferentes escenarios en los que se desenvuelven, las herramientas que se les brinda en cada jornada.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Lápices
- ✓ Hoja de trabajo
- ✓ Silbato
- ✓ Papel Bond
- ✓ Tirro
- ✓ Plumones

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



## SESIÓN: N° 6

Nombre de la actividad: *“Organizando mi Tiempo de Estudio”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Reflexionar con los participantes sus hábitos de estudio y organización de su tiempo, orientándolos a la elaboración de un horario o calendario de actividades que les servirá para dar un cambio en sus actividades diarias y resultados académicos.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Saludo y bienvenida a los jóvenes, se les dará a conocer el nombre del taller y su objetivo, se les agradece su asistencia y lo importante que es su presencia en el taller, esperando que sea de su agrado y que estén aprendiendo cosas nuevas sobre el fortalecimiento de la autoestima.

\* **Dinámica de animación.** (10 min)

La dinámica que se utilizará será “Me voy de viaje” para la cual todos se sientan en un círculo, la facilitadora empieza diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Las facilitadoras preguntaran a los estudiantes sobre las siguientes interrogantes para conocer sus opiniones sobre la temática que se va a tratar en la sesión de este día: ¿Tienes un horario de estudio?, ¿Qué opinión tienes de ti mismo como estudiante?, ¿Tienes una técnica de estudio?, ¿Cuál es tu mejor técnica de estudio?, ¿Te funciona la forma en que te organizas para estudiar?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el diálogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de un material didáctico carteles, imágenes alusivas a la temática, se plantearan conceptos básicos sobre horario de estudio, técnicas de estudio, organización.

\* **Técnica de intervención.** "Organizando mi tiempo" (25 min)

Para esta actividad se les habrá pedido con anterioridad a los participantes que lleven su horario de clases y horario de actividades escolares, esto con el fin de utilizar ambos documentos al momento de estructurar su horario y calendario de actividades, a continuación se detallan los pasos:

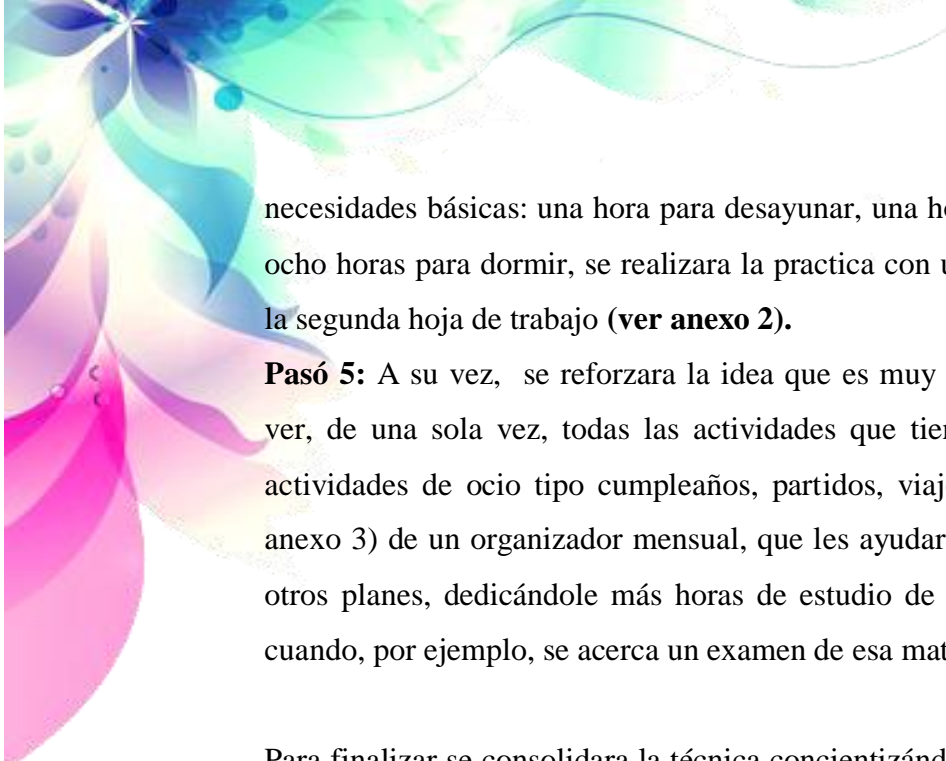
**Paso 1:** Se les explica a los jóvenes que es necesario organizar todas las asignaturas y para ello se confeccionara un listado (**ver anexo 1**) clasificando las asignaturas por dificultad: baja, media o alta, es posible que la mayoría se encuentren en la categoría de dificultad media, mientras que las que encuentres sencillas estarán en la de dificultad baja y las difíciles en dificultad alta, haciendo énfasis que en estas últimas, tendrán que dedicarles el doble de trabajo.

**Paso 2:** Posteriormente se pedirá que designen un tiempo de estudio diario para cada asignatura. Se suele decir que tanto en bachillerato como en la universidad se confeccionan los planes de estudio para que el alumno le dedique al día ocho horas, como si se tratara de un trabajo, contando las horas que emplea en clase. Intenta dedicar a diario entre unos 15-30 minutos para las asignaturas de dificultad baja, entre 30 - 45 minutos para las asignaturas de dificultad media y entre 45 - 60 minutos para las asignaturas de dificultad alta.

**Pasó 3:** Luego se les explicara lo siguiente: no tienen que estudiar todo todos los días, no es necesario, pero deben procurar dedicar un tiempo a repasar las asignaturas que han recibido ese mismo día y preparar las que recibirán al día siguiente.

**Pasó 4:** Se les recomendara construir su propio horario atendiendo a sus posibilidades: actividades extraescolares, tiempo con los amigos, horario de clases, etc. Es muy útil organizar todas las horas del día, dedicando tiempo a las actividades de ocio y a las





necesidades básicas: una hora para desayunar, una hora para comer, otra para cenar y unas ocho horas para dormir, se realizara la practica con un día de la semana, proporcionándole la segunda hoja de trabajo (**ver anexo 2**).

**Pasó 5:** A su vez, se reforzara la idea que es muy útil llevar un calendario mensual para ver, de una sola vez, todas las actividades que tienes en el mes, tanto exámenes como actividades de ocio tipo cumpleaños, partidos, viajes, etc. Se realizara un ejemplo (Ver anexo 3) de un organizador mensual, que les ayudará a reajustar su horario cuando tengan otros planes, dedicándole más horas de estudio de lo normal a determinadas asignaturas cuando, por ejemplo, se acerca un examen de esa materia.

Para finalizar se consolidara la técnica concientizándolos sobre la importancia de organizar su tiempo y de cómo esto les será muy útil como técnica de estudio, se cerrara con una frase reflexiva y unos consejos para mejorar sus técnicas de estudio.

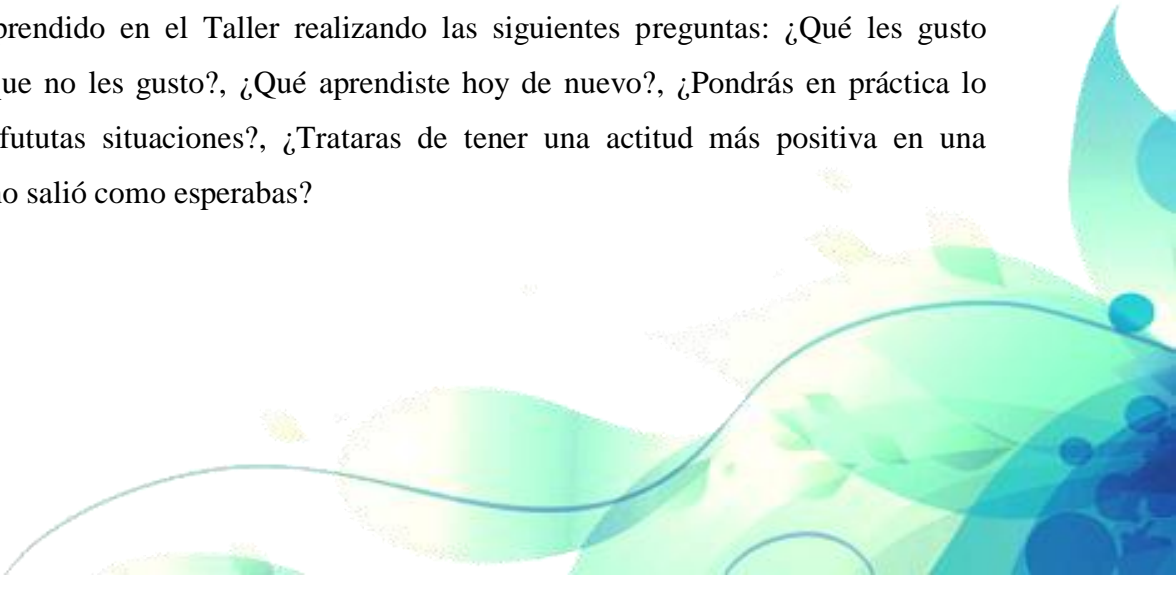
***“El tiempo es lo que más queremos, pero también es lo que peor usamos”***

Consejos

- No se desesperen, si consiguen seguir el horario aumentarán tus notas y verás cómo hay tiempo para todo.
- Debes estar atento en clase y toma apuntes, verás cómo se reduce el tiempo que tienes que estudiar en casa.
- Sé ordenado y apunta los deberes y tareas que tienes que realizar para que no se te olvide hacerlos.

\* **Evaluación del taller** (10 min)

Se realizará una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Qué aprendiste hoy de nuevo?, ¿Pondrás en práctica lo aprendido en fututas situaciones?, ¿Trataras de tener una actitud más positiva en una situación que no salió como esperabas?



\* **Asignación de tarea (10 min)**

La tarea asignada para esta semana será realizar la misma actividad elaborando el horario del mes de agosto, con las actividades escolares ya programadas y semana de evaluación, deberán presentarlo en la siguiente sesión.

\* **Cierre y despedida.**

Las facilitadoras felicitarán por la participación de los alumnos/as, los invitarán a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizará la jornada de trabajo.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Lápices
- ✓ Hoja de trabajo
- ✓ Cartulina o papel Bond
- ✓ Una regla
- ✓ Marcadores
- ✓ Colores
- ✓ Horario de clase
- ✓ Plumones

**ANEXOS**

**Anexo 1**

<b>BAJA</b>	<b>MEDIA</b>	<b>ALTA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li></li></ul>		

Anexo 2

ACTIVIDADES DURANTE EL DIA

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
✓ 5: 00 A.M.	
✓ 6: 00 A.M.	
✓ 7: 00 A.M.	
✓ 8: 00 A.M.	
✓ 9: 00 A.M.	
✓ 10: 00 A.M.	
✓ 11: 00 A.M.	
✓ 12: 00 P.M.	
✓ 01: 00 P.M.	
✓ 02: 00 P.M.	
✓ 03: 00 P.M.	
✓ 04: 00 P.M.	
✓ 05: 00 P.M.	
✓ 06: 00 P.M.	
✓ 07: 00 P.M.	
✓ 08: 00 P.M.	
✓ 09: 00 P.M.	
✓ 10: 00 P.M.	

## SESIÓN: N° 7

Nombre de la actividad: *“Construyo mi futuro”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Lograr que los participantes sean capaces de identificar su visión de corto, mediano y largo plazo para realizar un Plan de Vida, mediante una metodología dinámica y participativa, orientando a la participación activa en el proyecto.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se les brindará un cordial saludo a los participantes, y se hará un pequeño repaso de la sesión anterior. Seguidamente se les explicara la agenda que se llevara a cabo durante la jornada.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se llevara a cabo la dinámica llamada *“Cabeza con cabeza”*, en la cual la facilitadora solicita al grupo que formen un círculo. Una vez formado el círculo, éste dará vuelta al ritmo de música que las facilitadoras proporcionaran. Cuando pare la música todos deberán buscar pareja y deberán seguir las indicaciones de la Facilitadora, por ejemplo Nariz con nariz, pie con pie, mano con mano, espalda con espalda, mano con oreja, hombro con hombro, mano con rodilla, etc. Cuando vuelva a sonar la música volverán a formar el círculo, una vez deje de sonar la música deberán buscar parejas diferentes para seguir las indicaciones que de la facilitadora.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Para esta actividad se realizara una lluvia de ideas, en la cual se pedirá a los participantes que verbalicen sus opiniones respecto a las siguientes interrogantes: ¿Sabes lo que es un plan de vida? ¿Es importante estructurar un plan de vida? ¿Tienes un plan de vida?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Mediante la interacción mutua entre facilitadoras y participantes, se propiciara la reflexión, y se definirán término claves para la construcción de un plan de vida.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se llevará a cabo la técnica mi plan de vida, para la cual se seguirán los siguientes pasos:

**Paso1:** Se les mostrará un video que explica cómo se hace un plan de vida. Seguidamente las facilitadoras ampliaran la información, y explicaran cada uno de los componentes de un plan de vida.

**Paso 2:** Se les distribuirá una hoja de trabajo a los participantes, la cual deberán completar de forma individual, las facilitadoras podrán auxiliar cualquier duda. (**ver anexo 1**).

**Paso 3:** Una vez completados las hojas de trabajo, se deberá reflexionar con la ayuda de las facilitadoras sobre los posibles obstáculos que puedan encontrar en el camino e invitarles a pensar en posibles maneras de afrontarlos. Seguidamente se solicitará de forma voluntaria a los estudiantes que socialicen algunos de los cuadros que han completado

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se realizara mediante el dado de la comprensión (**ver anexo 2**), un estudiante voluntario podrá pasar a tirar el dado en cuyos lados habrán diferentes preguntas sobre la ejecución del taller, algunas de ellas son: ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gusto?, ¿Hubo algo que no les gusto de la actividad?, ¿Cómo creen que les servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad? y además se les preguntara si tienen sugerencias para otra actividad.

\* **Asignación de tarea** (10 min)

Se pedirá a los participantes, que durante la semana preparen su autobiografía, en la cual deberán plantear, quienes son, de donde vienen y a donde quieren llegar, también deberán plasmar algunas personas, sucesos, fracasos que dejaron huella en sus vidas y que los han llevado hasta donde se encuentran ahora.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Se felicitará a las participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

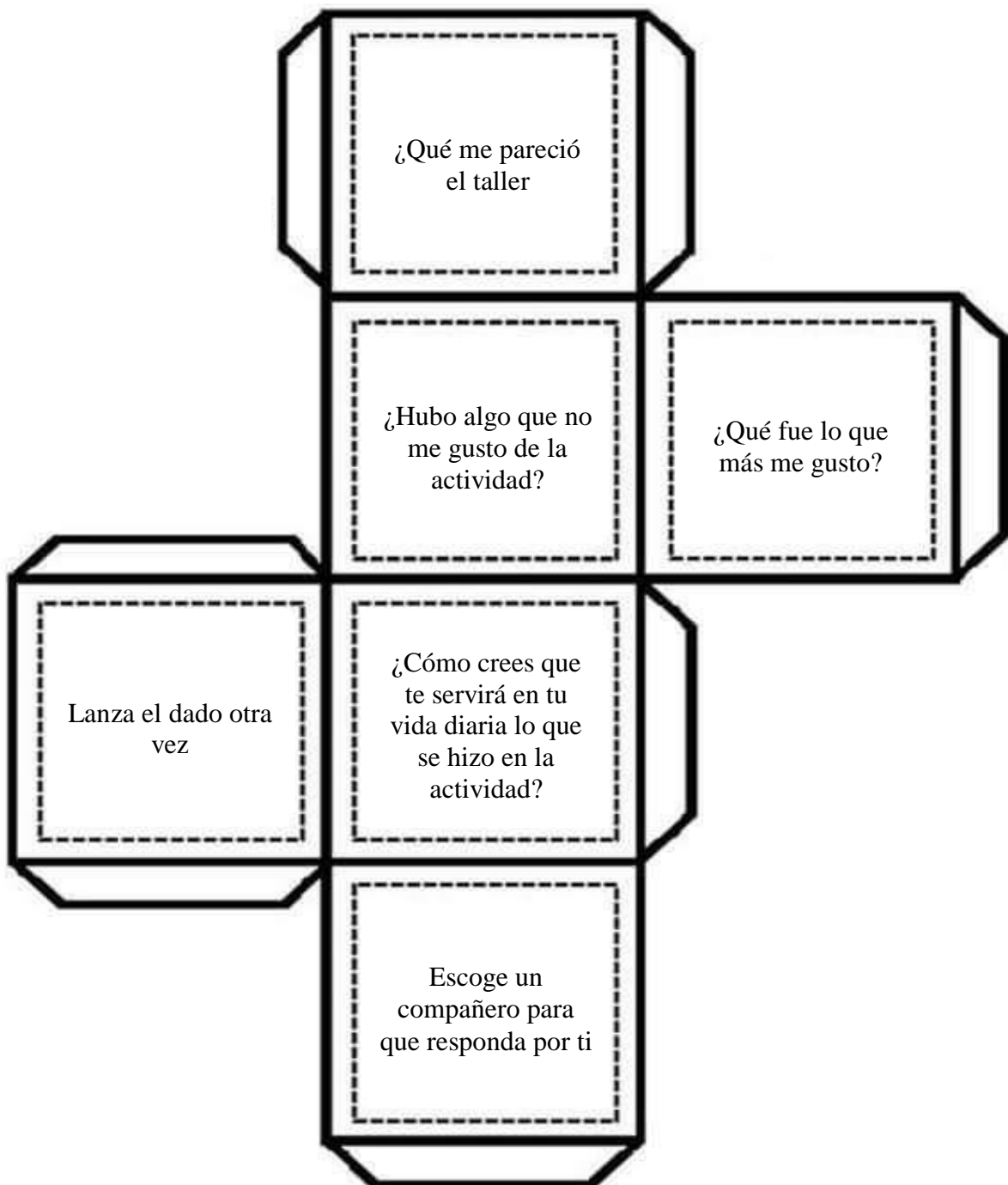
- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Hojas de trabajo para la técnica
- ✓ Lápices
- ✓ Lapiceros
- ✓ Video sobre plan de vida.

### **V. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.

Anexo N° 2

# El dado de la comprensión





Anexo N° 1

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Completa el cuadro con lo que te gustaría cumplir en las diferentes etapas que se te plantean.

<b>¿Quién soy yo? (describete)</b>		
<b>En 6 meses:</b>		
<b>¿Qué quiero lograr?</b>	<b>¿Para qué lo voy a lograr?</b>	<b>¿Cómo lo voy a lograr?</b>
<b>En 1 año</b>		
<b>¿Qué quiero lograr?</b>	<b>¿Para qué lo voy a lograr?</b>	<b>¿Cómo lo voy a lograr</b>
<b>En 5 años</b>		
<b>¿Qué quiero lograr?</b>	<b>¿Para qué lo voy a lograr?</b>	<b>¿Cómo lo voy a lograr</b>

## SESIÓN: N° 8

Nombre de la actividad: *“Tomando Decisiones”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Aprender a evaluar las ventajas y desventajas de tomar una determinada decisión.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se les dará la bienvenida a los participantes y se pedirá a los alumnos/as que, a partir del nombre de la sesión, infieran de qué se trata. Se mantienen presentes las normas de convivencia en un lugar visible. Con ayuda de las facilitadoras, se realiza una retroalimentación de la sesión anterior

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

La dinámica que se ejecutará será “Bola de nieve” para la cual cada estudiante escribe **tres cosas acerca de sí misma/o en un trozo de papel**. Luego, debe hacer una bola con él; seguidamente, se meten en una bolsa o recipiente y cada estudiante coge una bola de otro u otra. Debe intentar averiguar de quién es la bola y, una vez que dé con la otra persona, debe llevarla al frente de la clase y explicar lo que han aprendido de su compañero o compañera.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Para esta actividad tres participantes voluntarios escogerán un globo el cual contiene una pregunta que deberán contestar con lo que sepan. Las preguntas serán: ¿Cómo definirías el proceso de tomar decisiones? ¿Crees que la toma de decisiones involucra valores y personalidad? ¿Por qué lo crees?, ¿Consideras que es necesario tomar suficiente tiempo para pensar y decidir algo?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

A través de la interacción entre facilitadoras y participantes se propiciara la reflexión y discusión de términos claves para la toma de decisiones.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se llevara a cabo la técnica titulada “Dos caminos” para la cual se seguirán las siguientes indicaciones:

**Paso 1:** Se les entregara a cada participante una hoja con un dibujo de dos caminos y se explicará que para cualquier decisión hay dos o más caminos que se pueden tomar y que cada uno tiene ventajas y desventajas. (Ver anexo 1)

**Paso 2:** Explicar el uso de los dos caminos a los participantes, luego se les pedirá que piensen en alguna situación de sus vidas que requieran de una toma de decisión. Y deberán pensar en todas las ventajas y desventajas que existan respecto a su situación.

**Paso 3:** Se deberá hacer énfasis en la importancia de cada quien tome sus propias decisiones, obtenga información y analice los pros, contras y otras alternativas de la decisión, antes de decidirse por una opción.

**Paso 4:** Pedir a cada uno que anote en la hoja que se le dio su decisión. Luego de forma voluntaria se pedirá que compartan su trabajo con el pleno.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Mediante lluvia de ideas se realizará la actividad de evaluación, en donde los adolescentes responderán a las preguntas ¿Qué he aprendido hoy?, ¿Qué fue lo que más disfruté hoy?, ¿Qué es lo que no me gusto?, ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?, ¿En qué aspectos soy mejor hoy? ¿Para qué me puede servir lo visto en esta sesión? Las respuestas se escribirán en un papelografo.

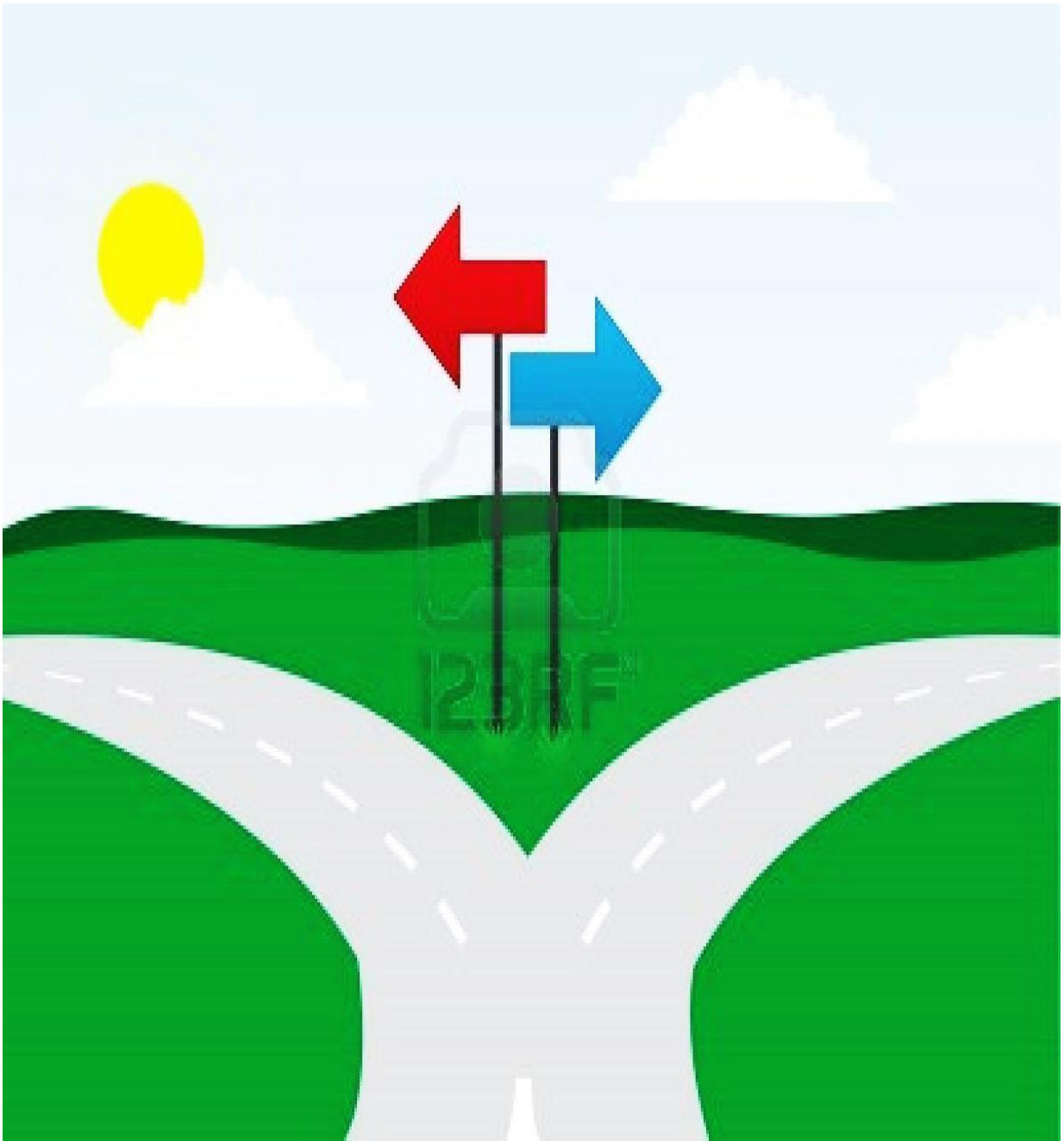
\* **Asignación de tarea** (10 min)

Se solicitara que practiquen la técnica de la sesión para otra toma de decisión en cualquier otra área de su vida. En la siguiente jornada se analizará la actividad realizada.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones.

**ANEXOS**



<b>VENTAJAS</b>	<b>DESVENTAJAS</b>

# Área Física



## SESIÓN: N° 9

Nombre de la actividad: “*aceptándome como soy*”

### IV. OBJETIVO GENERAL

Trabajar con los jóvenes la aceptación de su imagen física para contrarrestar los efectos de la propia crítica negativa, utilizando pensamientos realistas y positivos.

### V. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Saludo y bienvenida a los jóvenes, se les dará a conocer el nombre del taller y su objetivo, se les agradece su asistencia y se escucharán las apreciaciones de ellos sobre taller hasta esta sesión, esperando que sea de su agrado y que estén aprendiendo cosas nuevas sobre el fortalecimiento de la autoestima.

\* **Dinámica de animación.** (10 minutos)

La técnica de animación que se trabajará será “Canasta Loca” para la cual se les pedirá a los participantes que formen un círculo; a continuación la facilitadora dará a cada participante el nombre de dos frutas una que será igual para todos y otra que podrá repetir y la orden de no compartir esta información con los demás participantes. A continuación se les pedirá a los participantes que se entrelacen usando sus brazos. Estando ya todos los participantes entrelazados la facilitadora procederá a dar una orden y nombrar una fruta así:  
Sentados.....naranja.

Saltar.....manzana.

Al estar entrelazados será muy divertido ya que no todos estarán sentados ni todos saltarán, etc.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 minutos)

Las facilitadoras preguntarán a los estudiantes sobre las siguientes interrogantes para conocer sus opiniones sobre la temática que se va a tratar en la sesión de este día: ¿Qué entiendes por imagen física?, ¿Qué te gusta más de ti físicamente y que no?, ¿Por qué no te gusta eso de ti?, ¿Cuál crees que es tu imagen ante los demás?

\* **Profundización del tema.** (10 minutos)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el dialogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de un material didáctico carteles, imágenes alusivas a la temática.

\* **Técnica de intervención.** (25 minutos)

La técnica se denomina "Mi imagen realista y positiva", la facilitadora orientara a través de los siguientes pasos el trabajo que se realizará:

**Paso 1:** Se les pedirá a los jóvenes que elaboren un listado de aquellos aspectos que consideren negativos de si mismos en su autoconcepto, en una hoja de trabajo que se les proporcionara.

**Paso 2:** Una vez seleccionados, deben redactarlos como ellos lo piensan y lo sienten, tal cual con sus propias palabras por ejemplo: no me gusta mi cara porque tengo acné, no quiero este cabello es muy grueso y me estorba, no me gustan mis curvas quiero ser mas delgada.

**Paso 3:** Después de rellenar la primera columna con los aspectos negativos, revisaran estas cualidades negativas y corregirlas con frases y pensamientos realistas y más positiva. Se propiciara que comprendan que todo el mundo tiene defectos y cualidades negativas, pero se debe aprender a aceptarlas.

**Paso 4:** Se explicara que para transformar cualidades negativas en pensamientos realistas y positivos no se deben utilizar palabras peyorativas y descalificadoras, deben ser precisos y específicos, buscarle el lado bueno a ese defecto que nosotros creemos poseer, y que probablemente quizás cambien con el tiempo por ejemplo el acné puede ser solo algo de la etapa de la adolescencia y juventud, si hago un poco más de ejercicio y me alimento más saludable quizás baje un poco de peso y mis curvas se vean mejor.

**Paso 5:** Finalmente se reflexionara sobre el hecho de valorarnos tal y como somos que ese detalle de mi nariz, oreja o cabello me haga diferente de los demás, es precisamente lo que nos hace diferentes y especiales.

Para concluir se les colocará un video de algunas personas con defectos físicos que a pesar de ellos han salido adelante y que han logrado tener éxito y aprender a quererse y aceptarse como son, luego del video comentaran de forma voluntaria que opinan respecto al contenido del video y de las personas que salen en él.

\* **Evaluación del taller** (5 minutos)

Se realizará una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Qué aprendiste hoy de nuevo?, ¿Pondrás en práctica lo aprendido en fututas situaciones?, ¿Trataras de tener una actitud más positiva en una situación que no salió como esperabas?

\* **Asignación de tarea** (10 min)

La tarea asignada para la semana será llevar un listado en la próxima sesión sobre los aspectos negativos que han pensado durante la semana, elige dos días cualesquiera. Toma nota de los aspectos negativos que piensas y que se te ocurren a lo largo del día y anota la hora en que te suceden. Esfuézzate en cazar diariamente aproximadamente 10 ocasiones en los que te abordan tus pensamientos negativos.

\* **Cierre y despedida.** (5 minutos)

Las facilitadoras felicitaran por la participación de los alumnos/as, los invitaran a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizara la jornada de trabajo.

## VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Lápices, lapiceros
- ✓ Hoja de papel bond
- ✓ Marcadores
- ✓ Colores
- ✓ Plumones

## VII. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.





Anexo N° 2

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Ahora te toca a ti:** elige dos días cualesquiera. Toma nota de los pensamientos negativos de tu físico que te ocurren a lo largo del día y anota la hora en que te suceden. Esfuérzate en cazar diariamente aproximadamente 10 ocasiones en los que te abordan tus pensamientos negativos.

<b>ANOTACIONES DEL PRIMER DÍA ELEGIDO</b>		
_____ DE _____ DEL AÑO _____		
<b>N°</b>	<b>SUCESO Y CRÍTICA NEGATIVA</b>	<b>HORA</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

## SESIÓN: N° 10

Nombre de la actividad: “Me quiero con todo y defectos ”

### I. OBJETIVO GENERAL

Reforzar la imagen positiva de sí mismos a través del reconocimiento y aceptación de sus virtudes y defectos.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Se dará la bienvenida a la nueva jornada a los participantes, se explicará el objetivo de la sesión del día, y se hará una retroalimentación de lo que se ha trabajado hasta el momento.

\* **Dinámica de animación.** (10 minutos)

La técnica de animación que se trabajará será “Eso me recuerda”, la cual consiste en formar un círculo y se explica que la facilitadora dirá una palabra en voz alta. Por ejemplo: “me acuerdo de una rana”. La persona siguiente dice rápidamente “eso me recuerda...” y lo que le recuerde en este caso una rana a esta persona. Se sigue uno a uno con todo el grupo hasta que se considere suficiente. Cuando una persona considera que alguien ha dicho algo que aparentemente no tiene ninguna relación con la palabra anterior, puede decir “DISCREPO”, y la persona que haya dicho la palabra deberá explicar por qué le recordó a esa palabra. Si se da por válido, en consenso grupal, se continúa, y si no se empieza de nuevo con una palabra diferente. Por ejemplo: “Me acuerdo de una PLANTA, eso me recuerda una HOJA, eso me recuerda una FLOR, eso me recuerda un LIBRO, ¡DISCREPO! “Es que yo guardo las flores en los libros para que se sequen...” (se discute brevemente) de acuerdo, eso me recuerda a las LETRAS, eso me recuerda las PALABRAS, etc.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 minutos)

Se utilizará la lluvia de ideas para conocer los saberes que poseen los adolescentes sobre la temática de la jornada. Las preguntas que se discutirán serán: ¿Qué opinión crees que tienen los demás de tu apariencia física? ¿Te gustaría parecerte a algún cantante o actor? ¿Por qué?, ¿Si pidieras cambiar algo de ti mismo, que cambiarías?

\* **Profundización del tema.** (10 minutos)

Se explicará la importancia de aceptarse a uno mismo, y que eso no significa conformarse y convertirse en un ser pasivo. Sino de sacar provecho de cada una de las herramientas personales que todas las personas poseemos.

\* **Técnica de intervención.** (25 minutos)

La técnica se denomina “El anónimo”, y para ejecutarla se seguirán las siguientes indicaciones:

**Paso 1:** Se pedirá a los adolescentes que se sienten en círculo, seguidamente se les entregará un trozo de papel.

**Paso 2:** En ese trozo de papel se pedirá que escriban aquello que no le cuentan a nadie y que les genera tensión o desagrado respecto a su imagen, no deberán escribir su nombre. Cuando ya lo tengan listo, doblaran el papel y lo colocarán en una caja grande que las facilitadoras tendrán preparada.

**Paso 3:** Las facilitadoras revolverán muy bien esos papeles y se pedirá a cada uno que saque un trozo de papel de la caja y lo lea para el pleno. Luego se buscara de forma grupal una forma de solucionar o de aceptar lo que está escrito en el papel. Se espera que con la solución que todos den, el dueño del papel reflexione que siempre hay una forma de resolver las cosas, por duras que sean.

**Paso 4:** Cuando todos hayan tenido su turno de participación, las facilitadoras procederán a reflexionar con todos los participantes como se sintieron con esa actividad, se les preguntará si creen que las soluciones o alternativas que sus compañeros dieron son acertadas y si las pondrán en práctica.

Para concluir se brindara una última recomendación: Aceptarse a uno mismo es más que quererse y verse guapo, implica conocer nuestras limitaciones y reconocer nuestros errores delante de otras personas sin avergonzarnos, pues todos somos humanos. Lo importante de mostrarse tal y como somos, sin mentiras, sin facetas, sin máscaras. Siendo nosotros mismos tal y como lo sentimos, siendo originales, espontáneos, naturales. De esa forma empezar a vivir con libertad y equilibrio emocional.



\* **Evaluación del taller** (5 minutos)

De forma voluntaria se preguntará a los participantes ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gusto? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo podrían ponerlo en práctica?

\* **Asignación de tarea** (10 minutos)

La tarea para la semana será hacer un listado de 20 cosas que les agradan de sí mismos, pueden ser aspectos físicos, de su personalidad, de sus capacidades o habilidades. Se revisará y comentará la tarea en la próxima sesión.

\* **Cierre y despedida.**

Las facilitadoras felicitaran por la participación de los alumnos/as, los invitaran a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizara la jornada de trabajo.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Lápices, lapiceros
- ✓ Hoja de papel bond
- ✓ Marcadores
- ✓ Colores
- ✓ Plumones

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos



## SESIÓN: N° 11

Nombre de la actividad: “Una nueva imagen ”

### I. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la aceptación y acercamiento físico de sí mismos, construyendo una imagen positiva para compartir con los demás, retomando sus cualidades y virtudes personales.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Saludo y bienvenida a los jóvenes, se les dará a conocer el nombre del taller y su objetivo, se les agradece su asistencia y lo importante que es su presencia en el taller, esperando que sea de su agrado y que estén aprendiendo cosas nuevas sobre el fortalecimiento de la autoestima.

\* **Dinámica de animación.** (10 minutos)

“Los nudos”

De pie los participantes forman un círculo y se tomarán de las manos manteniéndolas unidas, se deberán mover en cualquier dirección que ellos quieran, creando un nudo, sin soltar las manos de las otras personas.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 minutos)

Las facilitadoras preguntaran a los estudiantes sobre las siguientes interrogantes para conocer sus opiniones sobre la temática que se va a tratar en la sesión de este día: ¿Cómo es la imagen que deseas proyectar de ti?, ¿Qué opinión tienes sobre la imagen personal de otras personas?, ¿En base a qué crees que se formula la imagen de alguien?, ¿Crees que todos tenemos la misma imagen o varía de acuerdo a cada individuo?.

\* **Profundización del tema.** (10 minutos)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el dialogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de un material didáctico carteles, imágenes alusivas a la temática, se plantearan conceptos básicos imagen personal, imagen positiva

• **Técnica de intervención.** (25 minutos)

"Carta a un amigo" Para la actividad de este día, se han elaborado los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se les explica a los jóvenes que es necesario crear una imagen nueva de sí mismo, a través de todos los reforzamientos que se han aprendido durante las sesiones anteriores como las cualidades positivas tanto del aspecto físico como de personalidad.

**Paso 2:** Para que puedan realizar este ejercicio con facilidad y motivación, vamos a sugerir que los jóvenes realicen la siguiente actividad y se les darán la siguiente indicación: imagina que has contado por carta a tu mejor amigo/a que conociste durante las últimas vacaciones a una persona muy interesante. Tu amigo/a, te remite una carta pidiéndote que le cuentes todo lo que puedas de esa nueva persona. En respuesta a su solicitud, decides escribirle una carta en la que describes con gran realismo cómo es esta persona a la que has conocido recientemente. Esta persona eres tú.

**Paso 3:** Para realizar esta actividad, debes elaborar tu descripción final teniendo en cuenta la lista de cualidades positivas que ya conoces de ti mismo y la importancia de aceptarte físicamente como eres.

**Paso 4:** Para elaborar una descripción de sí mismo, se espera que a estas alturas del taller los jóvenes hagan su descripción en la carta de forma actualizada, equilibrada, realista y positiva se les proporcionara un formato con los elementos que deben tomar en cuenta para estructurar la carta.

Para finalizar se consolidara la técnica escuchando algunos de ellos que quieran compartir la lectura de la carta y que nos comente si esa misma descripción es la que poseían antes de iniciar con el taller de fortalecimiento de autoestima.

\* **Evaluación del taller** (5 minutos)

Se realizará una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Qué aprendiste hoy de nuevo?, ¿sientes que has fortalecido tu autoestima te vez de otra manera a ti mismo?

\* **Asignación de tarea** (5 minutos)

La tarea asignada para esta semana será que la carta que ellos realizaron en esta sesión ahora la vuelvan a redactar con los mismos u otros elementos pero dirigida a sus padres, o a quien ellos deseen entregársela y nos contarán que sucedió cuando la entregaron que reacción vieron en la persona que la recibió o que les respondió respecto a la carta.

\* **Cierre y despedida.** (5 minutos)

Las facilitadoras felicitarán por la participación de los alumnos/as, los invitarán a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizará la jornada de trabajo.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Lapiceros
- ✓ Hoja de trabajo
- ✓ Carteles con información sobre la temática
- ✓ Tirro

### I. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



ANEXOS

Querido/a \_\_\_\_\_

*En tu última carta me pedías que te escribiera contándote todo lo posible sobre esta persona tan interesante que he conocido últimamente. Con mucho gusto quiero responder a tu solicitud. Te diré que esta persona:*

*Respecto a su apariencia física es:*

---

---

---

---

---

---

*Respecto a sus cualidades personales es:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*En relación a sus estudios, podría decirte que:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Acerca de su honestidad y de su sinceridad, podría decirte que:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Además de lo que te he señalado, esta persona me agrada por las siguientes razones:*

---

---

---

---

*Querido/a \_\_\_\_\_, espero que te hayas hecho una buena idea de mi nuevo/a amigo/a. Ya te contaré más detalles cuando nos veamos. Hasta entonces, recibe unos afectuosos abrazos.*

*Firma y fecha* \_\_\_\_\_

An illustration of a woman with long dark hair, a white flower in her hair, and a white patterned dress. She is holding a large red heart with both hands. The background is light blue with a tree trunk on the left and right, a pink bird flying in the upper right, and a trail of pink hearts. The text 'Área Social' is overlaid in a large, black, cursive font with a blue glow.

# *Área Social*

temativ

## SESIÓN: N° 12

Nombre de la actividad: *“Me quiero tal como soy”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el conocimiento, la integración y la confianza en sí mismos de los participantes a través del trabajo en equipo.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Se dará un cordial saludo y bienvenida a los participantes, seguidamente se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se llevará a cabo la dinámica “El sol brilla en...” la cual se puede realizar de pie o sentados, los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro. La facilitadora dará inicio en el centro diciendo “el sol brilla en...” y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, “el sol brilla en todos los que llevan algo azul” o “el sol brilla en todos los que llevan calcetines” o “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”. Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad dice “el son brilla en...” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Se hará uso de la técnica el ovillo de lana la cual consiste en lanzar a un participante el bollo de lana y este deberá de responder a una pregunta hecha por una de las facilitadoras, luego este participante lanzara el bollo a otro compañero el cual repetirá el proceso hasta haber agotado las preguntas, las cuales serán: ¿Para ti es importante como te ven los demás? ¿Crees que es necesario agradecerle a todo el mundo? ¿Dime una cualidad que te hace ser único?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se procederá a desarrollar la temática a través de una técnica expositiva, expresando los conceptos claves sobre la autoestima y el entorno social.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se desarrollara la técnica denominada “Siluetas” la cual consiste en:

**Paso 1:** Los participantes formarán parejas y dibujarán una silueta humana en un papelografo. Deberán dividir la silueta en dos partes, de forma que cada mitad represente a un participante.

**Paso 2:** Cada participante escribirá en su parte de la silueta dos cosas: en la mitad inferior, las cualidades positivas que cree que tiene; en la mitad superior, los éxitos que esas cualidades le han permitido obtener. Por ejemplo si la cualidad es ser leal, un logro puede ser poseer amigos sinceros.

**Paso 3:** Afuera del contorno de la silueta, los participantes escribirán o dibujarán los aspectos que esperan mejorar.

**Paso 4:** Entre las parejas que han compartido la silueta comentarán cómo se han sentido al verse reflejadas en el dibujo.

Para ir finalizando se reflexionará sobre la sensación que les produce ver de esa forma reflejadas sus cualidades y sus logros, y qué dificultades han tenido para identificarlas ya que en muchas en ocasiones buscamos logros demasiado grandes, o necesitamos que una cualidad sea muy remarcada para aceptarla como tal.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se entregará una hoja con un dibujo de un semáforo impreso en ella, en donde marcaran el círculo de acuerdo a lo que experimentaron en la sesión: Verde=me gustó esta sesión  
Amarillo= ni mal ni bien. Rojo= No me gustó esta sesión. Luego escribirán en el espacio correspondiente por qué marcaron ese círculo del semáforo. **(Ver anexo 1)**



\* **Asignación de tarea**

La tarea para la semana será la de realizar un glosario de cualidades. En ese glosario deberán escribir las cualidades que les hacen obtener logros, por ejemplo si han identificado que son perseverantes que logros han obtenido de esa cualidad. Se revisará en la próxima sesión.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)


Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Presentación para profundización de tema
- ✓ Papelografos
- ✓ Plumones
- ✓ Tirro
- ✓ Lapiceros
- ✓ Hoja para evaluación del taller

### **IV. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



## ANEXOS

Evaluación con la técnica del semáforo

### ¡EVALUEMOS LA SESIÓN!

Marca con una "X" lo que más te identifica:

Rojo=No Me Gusto La Sesión

Amarillo= Ni Bien Ni Mal

Verde= Me Gusto La Sesión


## SESIÓN: N° 13

Nombre de la actividad: *“Soy único y especial”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el sentimiento de pertenencia al grupo valorando la importancia de todos sus miembros mediante la construcción de una imagen positiva de uno mismo y de los demás

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 min)

Se dará la bienvenida, retroalimentación de la sesión anterior presentación de la sesión, explicación del objetivo de la misma y breve rapport.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se realizará la dinámica “Espacio a mi derecha”. Para la cual, los participantes se sientan formando un círculo. El facilitador se asegura que el espacio a su derecha se mantenga vacío. Luego le pide a un miembro del grupo que venga a sentarse en el espacio vacío; por ejemplo, “Me gustaría que Lili venga y se siente a mi derecha”. Lili se mueve y ahora hay un espacio a la derecha de otro participante. El participante que está sentado junto al espacio vacío dice el nombre de otra persona diferente para que venga a sentarse a su lado derecho. Continúe hasta que todo el grupo se haya movido una vez.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Se hará uso de la técnica “pelota ciega” para la cual se e formará un círculo y una persona se coloca en el interior con los ojos tapados, ésta tira la pelota, un miembro del círculo recoge la pelota y ha de contestar una pregunta sobre el tema de la sesión. Las preguntas serán: ¿Cómo definirías el trabajo en equipo? ¿Crees que tiene alguna importancia aprender a trabajar en equipo?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se procederá a desarrollar la temática a través de una técnica expositiva, expresando los conceptos claves sobre la autoestima y el entorno social.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se desarrollara la técnica denominada “Estofado de cualidades”, la cual se desarrollará de la siguiente manera:

**Paso1:** Se realizará una serie de preguntas estableciendo un paralelismo entre el grupo y una receta de cocina: - ¿Han hecho alguna vez o han visto hacer una receta de cocina?; ¿Cómo se llaman cada uno de los elementos que componen una receta de cocina?; ¿Qué importancia tienen los ingredientes de una receta?; ¿Son todos igual de importantes?

**Paso 2:** Se dividirá la clase en dos grupos. Cada grupo elaborará una “receta” cuyos ingredientes serán las cualidades de cada uno de sus miembros. Cada participante escribirá en la parte superior de un papelógrafo su nombre.

**Paso 3:** Cada participante pensará en una cualidad o aspecto positivo de los otros compañeros del grupo y lo escribirá junto al nombre.

**Paso 4:** En un breve tiempo (dos minutos) se intercambiarán los papeles para que todos puedan escribir las cualidades que ven en su compañero. Finalmente, cada miembro del equipo recibirá en el papelógrafo que lleva su nombre las cualidades que le han atribuido

**Paso 5:** Se comentarán los aspectos positivos que han resaltado, y entre todos elegirán los “ingredientes” que formarán parte de la “receta” del grupo. Una vez preparado, elaborarán una “receta de grupo” y le pondrán un nombre creativo que represente algún aspecto común del equipo, por ejemplo: Estofado de alegría, Buen humor asado, Compañerismo a la plancha.

**Paso 6:** Una vez completada la actividad, cada grupo expondrá al pleno su receta y por qué decidieron ponerle ese nombre. Seguidamente se realizara una reflexión sobre la técnica, haciendo especial énfasis en la importancia de las cualidades de cada uno y como estas pueden ser un complemento ideal en el trabajo en equipo.



\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Cada quien recibirá una estrella de un color diferente con una pregunta en el centro. Se deberán escribir tantas respuestas como puntas tenga la estrella. Luego se reunirán todos y deben pegarlas en un papelógrafo uniendo las puntas. Las preguntas serán: ¿Qué fue lo que más me gustó? ¿Qué fue lo q menos me gusto? ¿Qué aprendí? ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?

\* **Asignación de la tarea**

La tarea para la semana consistirá en analizar su comportamiento durante la semana y anotar las cualidades que ya han identificado en sí mismos y en que situación o lugar han puesto en práctica esa cualidad. Se comentarán los resultados en la próxima jornada.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Agradecer a los estudiantes el tiempo y la disponibilidad hacia el desarrollo de la sesión e incentivarlos a poner en práctica lo que se aprenden en cada sesión.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Presentación para profundización de tema
- ✓ Papelografos
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Plumones
- ✓ Tirro
- ✓ Lapiceros
- ✓ Estrellas para evaluación del taller

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.

## SESIÓN: N° 14

Nombre de la actividad: *“Actitud frente a los problemas”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Promover en los estudiantes la toma de conciencia respecto a la importancia de la resolución de los problemas, ya que no es la magnitud ni cantidad de éstos, sino la actitud positiva que se tenga al resolverlos o asimilarlos sin afectarlos prolongadamente.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Se brindará un cordial saludo a los participantes y se les dará a conocer el nombre de la sesión y su objetivo. Posteriormente se pedirá la participación voluntaria de los integrantes para que verbalicen las expectativas que tienen acerca de la jornada de este día.

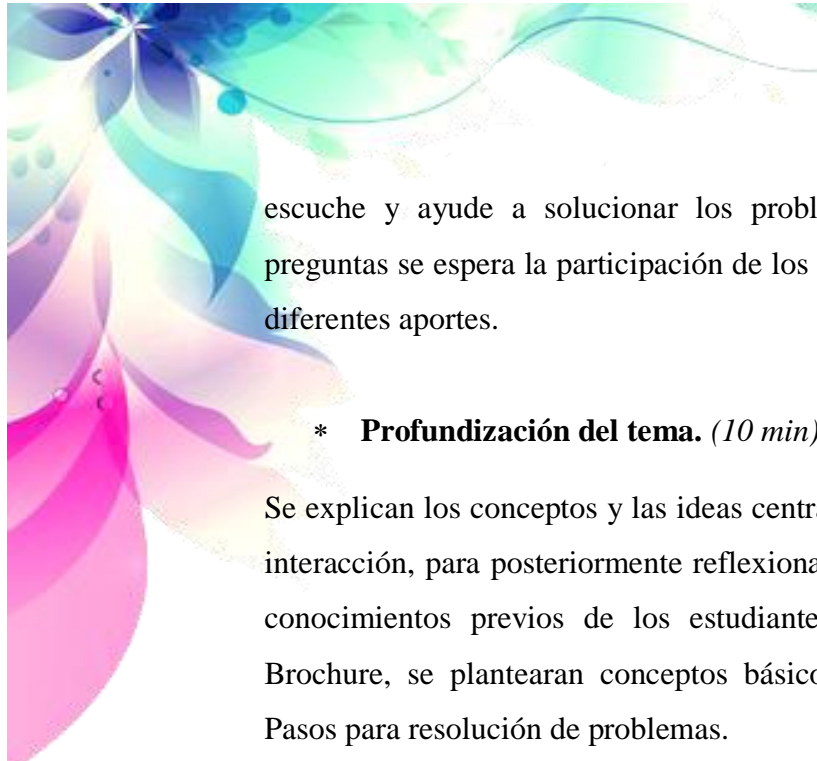
\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se realizará la dinámica ¿Quién soy? Para iniciarla se debe poner el nombre de diferentes personas famosas en la espalda de cada participante, de manera que ellos no puedan verlo. Pida a los participantes que se paseen por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su persona famosa. Las preguntas sólo pueden ser respondidas con “sí” o “no”. El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quiénes son.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Para conocer lo que los estudiantes saben del tema se llevará a cabo la dinámica “El huevo se quiebra”, donde se utilizará un huevo de plástico que contiene dentro unas preguntas, la dinámica consistirá en rotar el huevo por todos los miembros del grupo mientras suena la música, y cuando esta pare, quien se haya quedado con el huevo deberá sacar una pregunta y contestarla ante todo el salón. Las preguntas serán:

¿Qué entiendes por “Actitud Positiva ante los problemas”?; ¿Alguna vez has tenido un problema del cual sentiste que no tenía solución?; ¿Generalmente buscas alguien que te



escuche y ayude a solucionar los problemas?. A medida se vayan respondiendo las preguntas se espera la participación de los demás para ver si coinciden las respuestas o dan diferentes aportes.

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el dialogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de material didáctico carteles, Brochure, se plantearan conceptos básicos sobre Actitud, Actitud Positiva, Problemas, Pasos para resolución de problemas.

\* **Técnica de intervención.** (30 minutos)

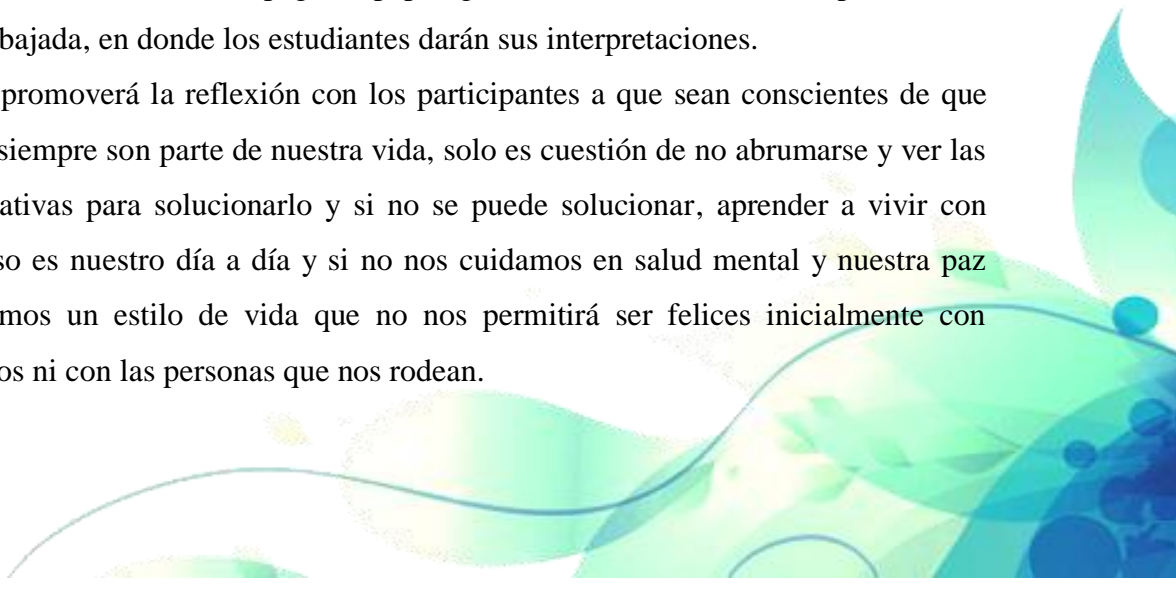
“No hace falta tenerlo todo” para ejecutarla se seguirán los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se reparte la actividad en una hoja de trabajo y se lee el preámbulo de esta, posteriormente se dará un tiempo para resolver el cuestionario acompañado de la música de su preferencia de forma individual, luego se compartirán las respuestas en forma de debate con todo el grupo, esperando que los jóvenes sean participativos, dando con esto pie al segundo problema, el cual se resolverá de la misma manera y así sucesivamente son tres situaciones problemáticas en diferentes contextos.

**Paso 2:** Luego los participantes deberán escribir desde su percepción cual sería la forma de resolución al problema, que alternativas ven que las otras personas no logran ver. Será importante detenerse, pensar y ponerse en el lugar de las personas que se encuentran en cada problema para luego dar una solución a cada caso.

**Paso 3:** Para concluir la técnica se pegaran papelografos con la reflexión correspondiente a la actividad trabajada, en donde los estudiantes darán sus interpretaciones.

Finalmente se promoverá la reflexión con los participantes a que sean conscientes de que los problemas siempre son parte de nuestra vida, solo es cuestión de no abrumarse y ver las posibles alternativas para solucionarlo y si no se puede solucionar, aprender a vivir con ellos ya que eso es nuestro día a día y si no nos cuidamos en salud mental y nuestra paz interior tendremos un estilo de vida que no nos permitirá ser felices inicialmente con nosotros mismos ni con las personas que nos rodean.



\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se realizara una síntesis o consolidado de lo visto en la sesión y se pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Aprendiste algo nuevo hoy?, ¿Tienen alguna duda acerca del tema del taller?, ¿Pondrás en práctica lo aprendido hoy en el futuro para la resolución de problemas?

\* **Asignación de tarea**

La tarea asignada para esta semana consistirá en que los jóvenes pongan en práctica lo aprendido, para ello deberán llenar un cuadro donde escribirán 3 situaciones que se hayan dado durante la semana y que ellos consideren no actuaron de la mejor manera y consideren no tuvieron una actitud positiva, a la vez que escribirán en la otra columna que tuvieron que hacer para mejorar esa actitud de forma positiva. (Ver anexo 3)

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Las facilitadoras felicitaran por la participación de los alumnos/as, los invitara a poner en práctica lo aprendido en el taller y finalizara la jornada de trabajo.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Lápices
- ✓ Hojas de trabajo
- ✓ Grabadora
- ✓ Tirro
- ✓ Plumones
- ✓ Papelografos

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos

## Problemas

---

*Es normal encontrarse cada día con pequeñas problemas que influyen en nuestras relaciones con los demás. Forman parte de la vida. Todo el mundo los tiene. Elegir una buena solución ayudará a llevarse mejor con la gente.*

1° En la clase, a un compañero le echan la culpa de algo que no ha hecho. Él sabe quién ha sido. La profesora está muy enfadada y está dispuesta a tomar alguna medida. ¿Qué debe hacer ese alumno?

---

---

---

2° Tus amigos van a buscarte a casa, para que vayas con ellos a dar una vuelta. Les dices que no porque no te dejan salir entre semana. Ahora no están tus padres en casa. Insisten una y otra vez diciendo que sin ti se van a aburrir. ¿Qué harás y por qué?

---

---

---

3° Linda está muy molesta con una compañera de clase, porque se ha puesto a criticarla, y por su culpa los compañeros se están empezando a meter con ella. La otra chica es un poco mandona y Linda no quiere líos, porque en la clase muchos chicos y chicas hacen lo que la otra dice. ¿Qué pueden hacer Linda?

---

---

---

**¿Cómo actuar ante un problema?**

1. Antes de hacer nada, parar y pensar, para averiguar de qué se trata.
2. Buscar muchas soluciones, aunque algunas puedan parecer disparatadas.
3. Elegir la solución que parezca mejor y sea posible aplicar.
4. Hacer un plan, llevarlo a la práctica y aceptar las consecuencias.

Anexo N° 2

<b>PROBLEMA/ SITUACION</b>	<b>ACTITUD PRESENTE ESE DIA</b>	<b>ACTITUD POSITIVA</b>
1.		
2.		
3.		

## SESIÓN: N° 15

Nombre de la actividad: “clases de grupos”

### I. OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los jóvenes el sentido de colaboración y trabajo en equipo en su vida cotidiana y concientizar sobre importancia de mejorar la socialización con los demás, a través de una autoestima saludable.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (5 minutos)

Se brindará un cordial saludo a los participantes y se les dará a conocer el nombre del taller y su objetivo. Posteriormente se pedirá la participación voluntaria de los integrantes para que verbalicen las expectativas que tienen acerca de la jornada de este día.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

La facilitadora sale al centro e invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo.

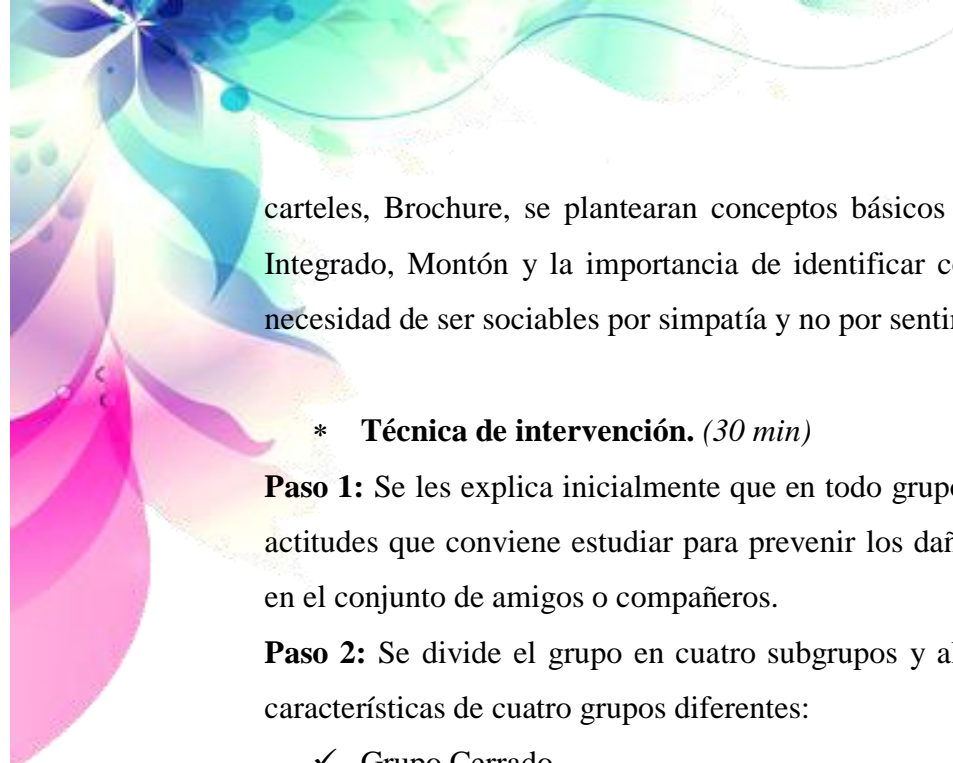
Luego pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué tal tu día? ,Te deseo una linda tarde, después vuelven a girar y esta vez se saludan el círculo contrario con las mismas preguntas pero con otro compañero.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

La facilitadora pregunta a los alumnos ¿Cómo son sus relaciones con los amigos o compañeros? y ¿Les cuesta integrarse a algún grupo?, ¿Porque creen que se forman diferentes tipos de grupos en el grado o su colonia?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se explican los conceptos y las ideas centrales acerca del tema, propiciando el diálogo y la interacción, para posteriormente reflexionar y vincular los planteamientos teóricos con los conocimientos previos de los estudiantes, se apoyara de material didáctico



carteles, Brochure, se plantearan conceptos básicos sobre Grupos Cerrados, Cianuro, Integrado, Montón y la importancia de identificar con que grupos somos afines, y la necesidad de ser sociables por simpatía y no por sentirse aceptados en algún grupo

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

**Paso 1:** Se les explica inicialmente que en todo grupo humano se dan diversos tipos de actitudes que conviene estudiar para prevenir los daños que un mal grupo puede hacer en el conjunto de amigos o compañeros.

**Paso 2:** Se divide el grupo en cuatro subgrupos y al azar se les entrega una hoja con características de cuatro grupos diferentes:

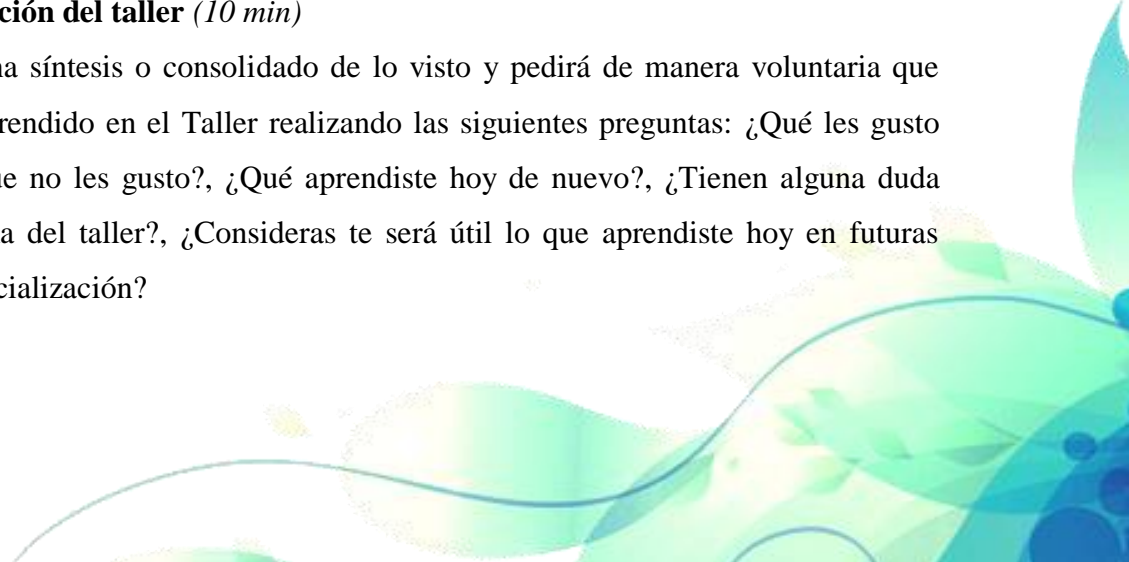
- ✓ Grupo Cerrado
- ✓ Grupo Cianuro
- ✓ Grupo Montón
- ✓ Grupo Integrado

**Paso 3:** Tendrán un periodo de tiempo de 10 minutos para organizarse con la temática asignada, deben crear un socio drama en el que reflejen las características proporcionada, se sugiere que lo hagan en cualquier contexto, escuela, hogar, en la colonia, donde ellos consideren conveniente, deberán participar todos y tener un rol en la presentación del socio drama y ser creativos e ingeniosos.

**Paso 4:** Para finalizar deberán concluir de forma reflexiva que mensaje positivo y negativo tratan de representar en la dramatización y si recomiendan algún tipo de grupo en específico que contribuya a la mejora de la convivencia entre amigos y compañeros y de cómo estos grupos también puede afectar la autoestima de alguien en general.

\* **Evaluación del taller** (10 min)

Se realizara una síntesis o consolidado de lo visto y pedirá de manera voluntaria que expresen lo aprendido en el Taller realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto más?, ¿Qué que no les gusto?, ¿Qué aprendiste hoy de nuevo?, ¿Tienen alguna duda acerca del tema del taller?, ¿Consideras te será útil lo que aprendiste hoy en futuras prácticas de socialización?







\* **Asignación de Tarea**

La tarea asignada para esta semana consistirá en que los jóvenes traten de poner en práctica lo aprendido durante esta sesión y para que ellos consoliden su conocimiento se les pedirá que vayan a su salón de clases y le expliquen a sus compañeros los tipos de grupos que existen, para ello representaran los socio dramas presentados en la sesión o podrán modificarlos siempre y cuando cumpla con las características que posee cada grupo en la siguiente sesión nos describirán como lo hicieron y las impresiones de sus compañeros respecto a las representaciones de los grupo.

\* **Cierre y despedida.** (5 min)


Las facilitadoras felicitaran por la participación a los alumnos/as, y los invitaran a poner en práctica lo aprendido en el taller.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Hoja con características de los grupos
- ✓ Objetos de utilidad para el socio drama.
- ✓ Plumones de pizarra
- ✓ Paginas
- ✓ Material para la profundización del tema

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos



## Características de Grupos

---

### Grupo Cerrado:

- ✦ Características de rosca; no dejan participar a otros.
- ✦ Son individualistas
- ✦ Exclusivistas
- ✦ Egoísta
- ✦ No admiten ninguna iniciativa que no venga de ellos.
- ✦ Son autosuficientes.

### Grupo Cianuro:

- ✦ Todo lo miran con actitud de crítica destructiva.
- ✦ Nada les parece bueno.
- ✦ Tienen envidia a los demás.
- ✦ No colaboran en nada porque todos les parece sin importancia.
- ✦ Lo difícil lo toman a juego.
- ✦ Tratan de disminuir lo bueno que ven en los otros.

### Grupo Montón:

- ✦ Unidos sin ningún interés porque cada uno busca lo suyo.
- ✦ Se sienten marginados; no se ayudan entre sí.
- ✦ Nunca se ponen de acuerdo en nada.
- ✦ Aislados e indiferentes.
- ✦ No se entusiasman por nada y no dan soluciones a nada.
- ✦ Todo les parece complicado y difícil.

### Grupo Integrado:

- ✦ Colaboración y amistad sincera.
- ✦ Aceptan las iniciativas de otros.
- ✦ No les interesa la competencia, sino ayudar.
- ✦ Buscan el bien del grupo en general.
- ✦ Están abiertos a los demás que quieran participar.
- ✦ Dinámicas de liderazgo

*Amor propio*

# *Área Familiar*



## SESIÓN: N° 16

Nombre de la actividad: *“Me perdono a mí mismo/a”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Comprender qué es el perdón y reconocer las emociones que provoca el haber sido lastimado para poder soltar todo aquello que dañe el bienestar personal.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se brindara un cordial saludo a los participantes, se les explicara el objetivo de la jornada y se les invitara a participar activamente en las actividades.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Para la construcción de un ambiente cómodo se realizara la dinámica “El rey de los elementos” para ejecutarla se necesita formar un circulo con todos los participantes, la facilitadora tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón; tierra: elefante) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Se lanzaran preguntas al pleno para indagar los saberes acerca de la temática que poseen los participantes, ¿Qué crees que es el resentimiento? ¿Crees que con guardar rencor se soluciona la situaciones problemáticas?, ¿Cómo definirías el perdón?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Se definirán conceptos claves para el desarrollo de la temática, se promoverá la participación de participantes y facilitadoras para mayor comprensión de la temática.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

La técnica que se desarrollará se denomina “Carta mágica” para ejecutarla se seguirán los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se reflexionará con los jóvenes que el acto de perdonar implica un cambio de percepciones, una nueva forma de ver a las personas y circunstancias que nos han causado dolor, a considerar que hay otras maneras de ver el mundo.

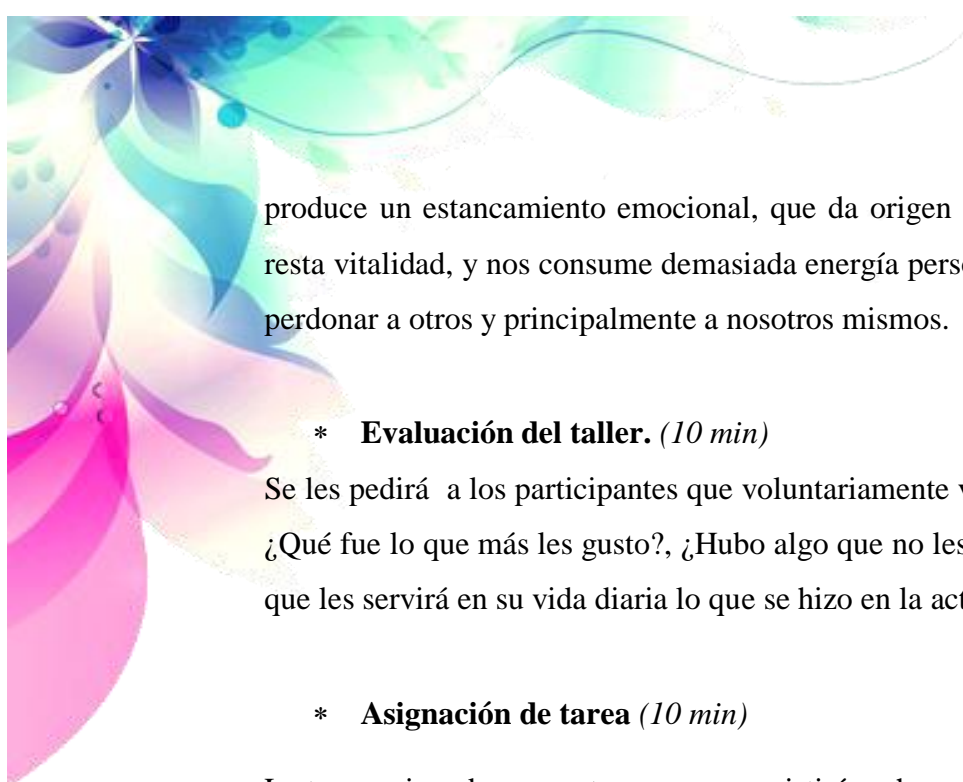
**Paso 2:** Se entregará una hoja en blanco a cada participante, y se le pedirá que haga una limpieza simbólica, deberán sacar toda la basura emocional que sientan que se ha acumulado hacia su padre, madre, hermano/a, amigo. Deberán expresar todo lo que sienten no importa que tan limitantes y densas sean, pueden permitirse en esta parte de la carta sacar la rabia, la ira, la frustración o quizás la tristeza y decepción por aquello que les hicieron daño.

**Paso 3:** Luego de haber escrito todo lo que sienten, deberán perdonar a la persona que les ha causado malestar con frases como: «Elijo perdonarte porque siento necesidad de vaciarme de ti...»; «Decido perdonarte porque más allá del daño que me has hecho hoy soy yo el/la que decido parar este sufrimiento»; «Te perdono porque es el acto de amor más grande que hoy me puedo regalar»; «Te perdono porque entiendo hiciste lo mejor que supiste con el nivel de consciencia que tenías»; «Hoy te perdono porque lo que una vez fue dolor yo he elegido transformarlo en aprendizaje»; «Te suelto a través del perdón haciendo mi mayor declaración de amor propio en este acto».

**Paso 4:** Como en toda carta, se concluirá con la despedida, en esta parte se expresará un agradecimiento a esa persona que causó daño, porque gracias a ello, se convertirán en una mejor persona. Se pueden utilizar frases como: «Te agradezco el haberme hecho más fuerte, más sabio y con mayor entendimiento»; «Gracias por ser esa herramienta para mi mayor evolución y aprendizaje». Si se dificultara esa parte se podría simplemente finalizar con: «Me doy las gracias por permitirme perdonar»

**Paso 5:** Cuando todos hayan finalizado, se explicará al pleno que se realizará un ritual en el que cada uno tendrá la opción de quemarla, romperla, lanzar sus pedazos o leerla y visualizar como la entregamos a esa persona.

Se finalizará la técnica haciendo énfasis en que guardar rencor daña únicamente a la persona que lo experimenta, pues el mantener bajo ataduras un sentimiento desagradable



produce un estancamiento emocional, que da origen a un ciclo contraproducente que nos resta vitalidad, y nos consume demasiada energía personal. Por ello es necesario aprender a perdonar a otros y principalmente a nosotros mismos.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se les pedirá a los participantes que voluntariamente verbalicen ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gusto?, ¿Hubo algo que no les gusto de la actividad?, ¿Cómo creen que les servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad?

\* **Asignación de tarea** (10 min)

La tarea asignada para esta semana consistirá en hacer una lista de las personas con las que sientan que tienen un resentimiento, al lado de cada persona escribirás por que estas resentido con esa persona, y finalmente en la tercera columna escribirán si vale la pena llevar consigo mismos ese rencor. **(Ver anexo 1)**

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

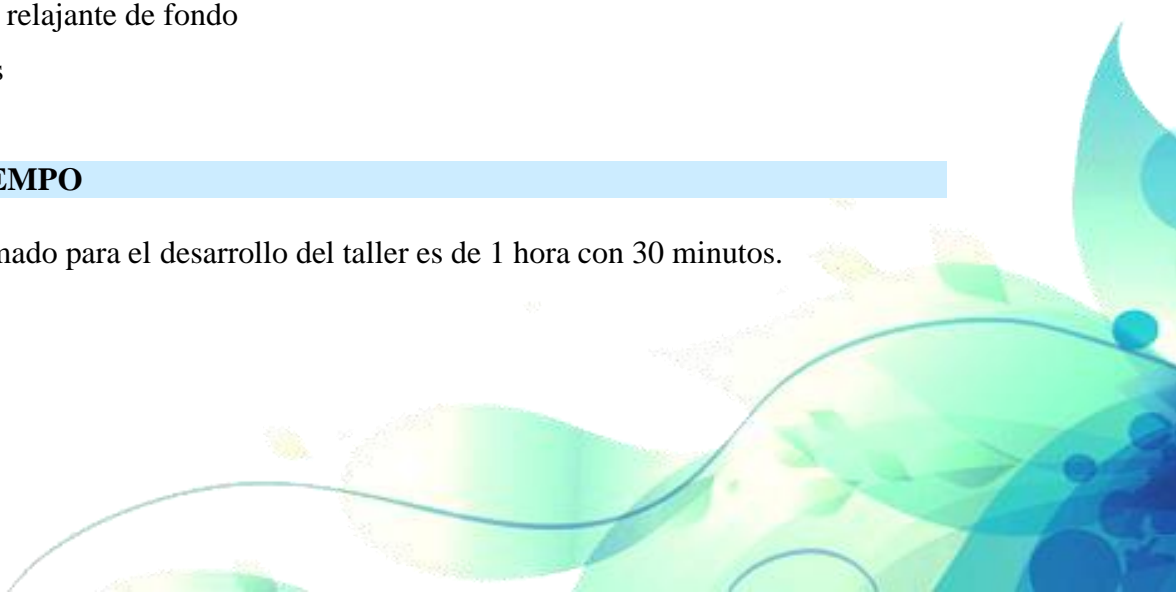
Se felicitará a los participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.

## **I. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lapiceros
- ✓ Música relajante de fondo
- ✓ Lápices

## **II. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.





## SESIÓN: N° 17

Nombre de la actividad: *“Aprendiendo sobre asertividad”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Descubrir el papel y la importancia de la comunicación y así facilitar habilidades de comunicación asertiva, que permitan prevenir, mediar y resolver conflictos en las relaciones interpersonales en el hogar

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se dará la bienvenida a los participantes, se les explicará el objetivo de la jornada del día. Seguidamente se hará una retroalimentación de la sesión anterior.

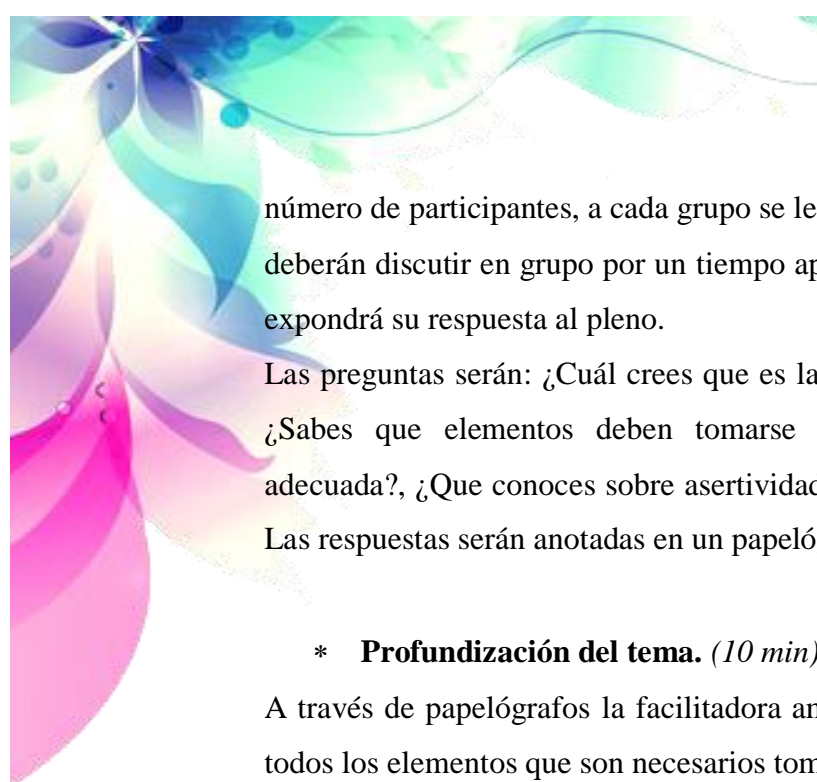
\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Para generar un ambiente cómodo se llevara a cabo la dinámica llamada “Globo Viajero”. Para la cual se dividirán en dos equipos iguales, se ubicaran en distintos campos separados entre sí por dos líneas paralelas. Entre ellas se encuentra la zona neutral de aproximadamente medio metro, los jugadores de cada equipo se distribuirán en el sector respectivo tratando de cubrirlo y se podrán desplazar libremente. Dada la señal de comienzo un jugador cualquiera, desde un lugar próximo a la zona neutral, arrojará un globo al aire y lo golpeará tratando de enviarlo al campo contrario. Los adversarios procuraran devolverlo de la misma forma y así continuara el juego evitando cada equipo que toque el suelo de su campo. Cuando esto ocurra se adjudicará un punto al equipo contrario. Vence el equipo que en un tiempo determinado se adjudique más tantos.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

A través de la dinámica “las palabras que nos unen” la cual consiste en formar un círculo y la facilitadora indicará que se formaran grupos de personas según la palabra que se diga: Por ejemplo si la facilitadora dice la palabra *sol*, el grupo deberá formar subgrupos de tres personas, pues la palabra mencionada posee tres letras. Se formaran grupos de acuerdo al





número de participantes, a cada grupo se le proporcionará un sobre con una pregunta la cual deberán discutir en grupo por un tiempo aproximado de tres minutos y después cada grupo expondrá su respuesta al pleno.

Las preguntas serán: ¿Cuál crees que es la importancia de la comunicación en la familia?, ¿Sabes que elementos deben tomarse en cuenta para mantener una comunicación adecuada?, ¿Que conoces sobre asertividad?, ¿Has escuchado hablar sobre escucha activa? Las respuestas serán anotadas en un papelógrafo.

\* **Profundización del tema.** (10 min)

A través de papelógrafos la facilitadora ampliará la información sobre la comunicación, y todos los elementos que son necesarios tomar en cuenta en esta: escucha activa, asertividad, empatía y otros (**Ver conceptos en anexo 1**), se pedirá la opinión de los participantes acerca de la importancia de cada uno y se contrastará la información presentada con los conocimientos que ya tenían los participantes.

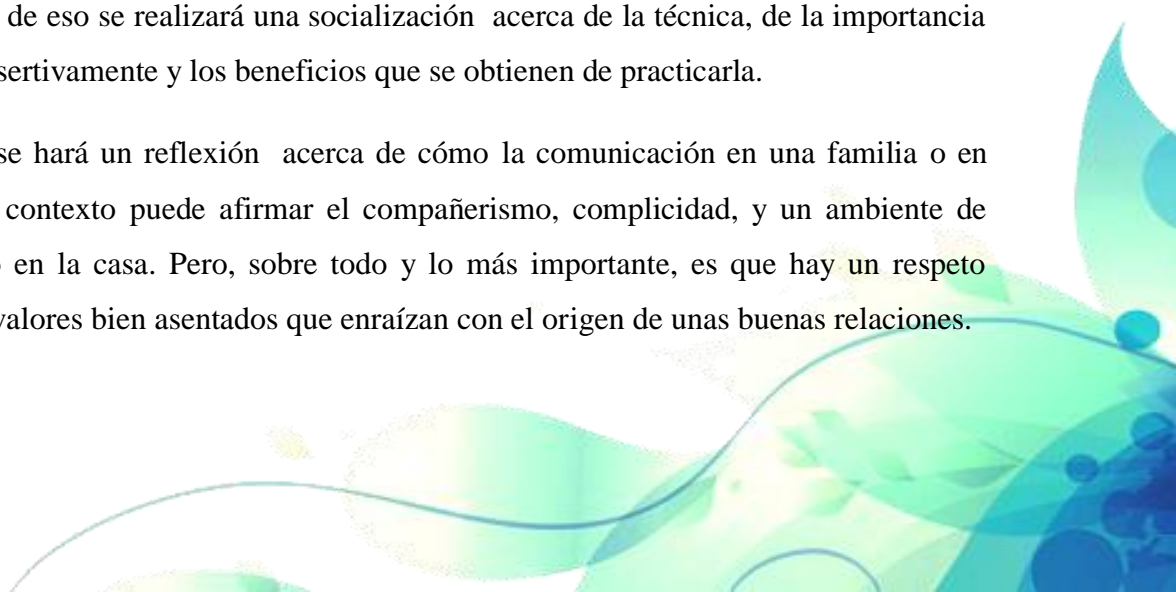
\* **Técnica de intervención.** (30 min) “Sociodramas”

**Paso 1:** se formaran grupos por afinidad de 2 o 3 personas, y se entregara a cada grupo un sobre que contendrá la descripción de una situación conflictiva, cada situación será asignada a dos grupos para que se brinden diferentes alternativas de respuesta (**Ver lista de situaciones conflictivas en anexo 2**)

**Paso 2:** Se les dará la indicación de que entre el grupo deberán encontrar una forma asertiva de resolver esa situación, luego cada grupo deberá dramatizar la situación asignada con su respectiva solución.

**Paso 3:** Luego de eso se realizará una socialización acerca de la técnica, de la importancia de responder asertivamente y los beneficios que se obtienen de practicarla.

Para finalizar se hará un reflexión acerca de cómo la comunicación en una familia o en cualquier otro contexto puede afirmar el compañerismo, complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones.



\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se les pedirá a los participantes que voluntariamente verbalicen ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gusto?, ¿Hubo algo que no les gusto de la actividad?, ¿Cómo creen que servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad?

\* **Asignación de tarea** (10 min)

La tarea asignada para la semana será la de registrar las veces que utilizaron la asertividad para ello completarán una hoja de trabajo que las facilitadoras entregarán. **(Ver anexo 3)**

\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Se felicitará a los participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lapiceros
- ✓ Sobres con las situaciones
- ✓ Lápices

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.

### Anexo N° 1

#### MARCO TEÓRICO

##### LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

La comunicación es el principal mecanismo de interacción para los seres humanos. A través de ella se conocen y negocian los espacios en la vida cotidiana, al igual que se entregan o vivencian las creencias, las costumbres y los estilos de vida propios de cada familia, comunidad o espacio social al que se pertenece. Cuando un niño llega al mundo, la comunicación se presenta como el factor determinante en las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucederá con cada una de ellas a lo largo de su vida. En este sentido, la comunicación familiar será para el niño el primero y más importante espacio para el aprendizaje de estrategias de relación con su entorno. Además, las relaciones familiares positivas son al mismo tiempo una importante fuente de recursos psicosociales que facilitan, a su vez, procesos adaptativos en el niño y en el adolescente.

En este sentido, se ha constatado que las relaciones positivas entre padres e hijos contribuyen al desarrollo de una autopercepción y de una autoestima positiva, tanto en los dominios familiar como social o académico. Todo este aprendizaje se produce desde la familia ya que es la primera instancia y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de niños y adolescentes. El desarrollo de un modelo de comunicación positivo en estas condiciones debe comenzar desde los primeros años de vida para profundizar progresivamente, atendiendo a la madurez que presentan en cada período evolutivo, de forma que cuando logren la adolescencia el estilo se haya ido adaptando a sus necesidades.

##### ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los estilos de comunicación son el modo en que las personas nos intercambiamos información. El conjunto de elementos, verbales, gestuales y corporales que utilizamos, conforma un estilo específico de comunicación. Dentro de los estilos de comunicación, cabe destacar:

**El estilo Pasivo**, que se caracteriza por una escasa o nula verbalización de lo que se piensa, de lo que se siente o de los comportamientos que nos molestan de los demás, evitando actuar por miedo a las consecuencias. Es común la utilización de estrategias poco claras e inseguras acompañadas de un lenguaje dubitativo, emitido con un volumen de voz extremadamente bajo, para abordar o resolver situaciones. La postura corporal asociada es tensa, retraída, y el espacio interpersonal desmesurado.

**El estilo agresivo**, el afrontamiento de las situaciones es directo, brusco y poco respetuoso, provocando malestar emocional en los interlocutores y deteriorando la relación con ellos. El lenguaje suele ser impositivo, cargado de órdenes e interrupciones en el discurso de los demás, con elevado volumen de voz, gestos amenazantes y postura corporal tendente a invadir el espacio de la otra persona. La comunicación es unidireccional padres-hijos, y la ausencia de diálogo es la práctica habitual.

**El estilo asertivo**, que implica expresar lo que se quiere, lo que se desea, y lo que se espera del otro, de modo directo, claro y respetuoso. Cuando utilizamos este estilo de comunicación con nuestros hijos y les hacemos partícipes de lo que pensamos, de cómo nos sentimos, o de cómo nos gustaría que se comportaran, de un modo claro y respetuoso, estamos contribuyendo a mejorar su autoconcepto, a elevar su autoestima y a establecer una relación más cercana con ellos. La comunicación es abierta y bidireccional padres/hijos, con frecuentes negociaciones y consecución de acuerdos.

## Anexo N° 2

### **Lista de situaciones conflictivas para técnica de asertividad**

Los hermanos de Julián discuten pues nadie quiere hacer limpieza en la habitación, Julián no sabe cómo resolver esa situación.

*¿Qué harías tú en su lugar? (Debes hacer uso de la asertividad)*

Tus amigos te invitan a una fiesta donde habrá baile, bebidas alcohólicas, música, etc; y tú no quieres ir, ellos insisten en que deberías ir pues habrá mucha diversión.

*¿Cómo resolverás esa situación de forma asertiva?*

Kimberly está esperando la respuesta de la nota de su examen, para ello está haciendo fila frente al salón de clase, pues la maestra está entregando resultados por orden de llegada. Un compañero llega tarde y se mete sin permiso entre la fila. Kimberly está muy molesta pero no sabe cómo decir a su compañero que su acción es incorrecta.

*¿Cómo resolverías tú la situación de manera asertiva?*

El conductor del bus le dio el cambio equivocado a un usuario, éste se percató de inmediato y su reacción fue la de reclamar gritando e insultando al conductor.

*¿Crees que fue la forma adecuada de resolver la situación? ¿Cómo crees que se podría haber resuelto la situación de forma asertiva?*

Benjamín tiene una reunión de trabajo y acordó reunirse con sus compañeros a la 1:00pm. Él llegó a la hora acordada, pero sus compañeros llegaron media hora tarde, Benjamín está muy molesto con ellos por su impuntualidad.

*¿Cómo puede Benjamín expresar su sentir de forma asertiva?*

**Anexo N° 3**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Completa el siguiente cuadro con las veces que hayas utilizado la asertividad en tu vida diaria.

<b>Situación</b>	<b>¿Cómo lo resuelvo?</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>

## SESIÓN: N° 18

Nombre de la actividad: *“! Ahora si puedo dialogar!”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Lograr que los participantes comprendan los errores que se comenten en los diálogos con la familia, y que aprendan a crear soluciones creativas a esos errores.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se dará la bienvenida a los participantes, se les explicará el objetivo de la jornada del día. Seguidamente se hará una retroalimentación de la sesión anterior.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se llevará a cabo la dinámica “Construyendo Una Historia” para eso se les pedirá a los participantes que se sienten formando una círculo. La facilitadora dice una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno una palabra y en esta forma hacer una frase. El jugador que tiene el turno debe repetir –recordando- toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerdan la frase o no recuerdan la palabra rápidamente, pierden.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Para conocer el nivel de conocimientos que los participantes poseen de la temática de la jornada, se llevara a cabo la dinámica globos al aire, para la cual las facilitadoras llevaran preparados globos con preguntas dentro de ellos y los lanzaran al aire, los estudiantes deberán atrapar uno cada uno. Y luego los explotaran para saber que globo tiene preguntas, seguidamente darán su opinión al pleno. Las preguntas serán: ¿Cómo definirías el dialogo?; ¿Conoces las bases de un dialogo?; ¿Cuáles crees que son los errores más comunes que se dan en un dialogo?

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Mediante la participación mutua entre facilitadoras y participantes se explicarán los conceptos básicos sobre dialogo y sus componentes. La forma adecuada de mantener un dialogo ameno, haciendo uso de la escucha activa. (Ver anexo 1)

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se llevará a cabo la técnica “Errores en el dialogo” y se seguirán los siguientes lineamientos:

**Paso 1:** Se explicará a los participantes que, para establecer un dialogo adecuado, se necesita aprender a escuchar, y ser empáticos.

**Paso 2:** Luego, se dividirá al grupo por equipos y se les explicara que con la actividad podrán conocer cuáles son los errores más comunes al establecer un dialogo y como se pueden afrontar o solucionar.

**Paso 3:** Se entregará a cada equipo una hoja que contiene un error de diálogo. Cada equipo deberá leerlo, discutirlo y encontrar una solución al mismo. **(Ver anexo 2)**

**Paso 4:** Cuando tengan lista la solución deberán representarlo al pleno por medio de un socio drama, podrán poner en practica aprendizajes de sesiones anteriores como asertividad, entre otros que ellos consideren conveniente.

**Paso 5:** Cuando todos los equipos hayan pasado a representar su solución, las facilitadoras harán una reflexión en torno a que el diálogo es una de las costumbres que jamás se debe perder en una familia y en cualquier otro círculo social. Hay que intentar fomentarlo y promoverlo todos los días. El diálogo debe ser un hábito diario entre todos porque favorece valores importantes como la comunicación, la tolerancia de los demás y la capacidad de admitir errores, etc.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

Se les pedirá a los participantes que voluntariamente verbalicen ¿Qué les pareció el taller?, ¿Qué fue lo que más les gusto?, ¿Hubo algo que no les gusto de la actividad?, ¿Cómo creen que les servirá en su vida diaria lo que se hizo en la actividad?

\* **Asignación de tarea** (10 min)

Se les entregara a los participantes una fábula sobre la importancia de la comunicación, deberán leerla y reflexionar las siguientes preguntas: ¿Qué hubiera pasado si los chicos deciden no hacer nada ante la situación?, ¿Crees que fue la forma correcta de encarar la situación?, ¿Qué hubiera hecho tú en el lugar de los chicos de la historia? **(Ver anexo 3)**



\* **Cierre y despedida.** (5 min)

Se felicitará a los participantes por su desempeño en el taller, se reconocerá el esfuerzo brindado en cada una de las actividades del taller.

## **V. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lapiceros
- ✓ Lápices

## **VI. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.

## ANEXOS

### Anexo N° 1

La familia debe ser entendida como una comunidad, como un grupo donde las relaciones entre miembros tienen un profundo carácter afectivo y son las que marcan la diferencia respecto de otro tipo de grupos. En este las reacciones emocionales en la familia suponen una retroalimentación de aquellas conductas esperadas entre los miembros de la familia. El diálogo significa comunicación. El amor es una comunicación profunda y total de vida. Por ello el diálogo tiene esa actitud dinámica que afecta y modifica; es una intercomunicación vital. Según Kaplan (1998) el diálogo *es un proceso de carácter horizontal en el que los actores intercambian permanentemente sus papeles, de forma que el emisor se convierte en receptor y viceversa durante el transcurso del diálogo*. El mensaje viaja a través de una doble vía ya que los participantes tienen el mismo acceso a la palabra. El fin del proceso es el conocimiento mutuo y la creación de un espacio común de comprensión

El diálogo permite a la persona expresarse con autenticidad por ello se incluyen aquellos aspectos que tienen que ver con el reconocimiento de los errores. El diálogo constituye el medio comunicativo más habitual para comunicar saberes, pensamientos, sentimientos y emociones; a la vez que para la solución de peticiones, demandas y reclamos, de enseñanzas de habilidades y competencias sociales así como construcción de identidad.

El diálogo promueve en las familias, la socialización, la confianza, la transmisión de valores, el conocimiento, la reflexión, la retroalimentación, la comunicación de experiencias, sucesos y juicios que tienen los miembros del grupo familiar y que en suma y con un adecuado manejo pueden ser tratados con la finalidad de llegar a unos posibles acuerdos.

### **PARTES DEL DIÁLOGO**

#### Emisor

La palabra emisor significa emi de emitir. El mismo se indica para hacer referencia a la persona que emite, produce y envía el mensaje principal durante el diálogo. En el emisor recae la responsabilidad de transmitir un mensaje claro y preciso, además de elaborar un mensaje de interés para su receptor o interlocutores.

### Receptor

El receptor es la persona que recibe, interpreta y evalúa el mensaje entregado por el emisor. Se dice que el mensaje no es lo que diga el emisor, si no, lo que entienda el receptor, es por ello que se hace énfasis en la claridad y veracidad de lo que se expone.

### Presentación

En el diálogo, la presentación se utiliza para que los interlocutores establezcan un lazo de confianza antes de iniciar el diálogo. En esta parte los interlocutores se presentan y pautan el tema que se tratara en la conversación.

### Desarrollo

El desarrollo es la parte donde se inicia el dialogo. En el mismo se establecen el intercambio de ideas, tanto del emisor como del receptor.

## Anexo N° 2

### Errores de dialogo

#### **Generalizar**

Un error común en la comunicación de las personas es **generalizar los comportamientos**, algo que puede hacer que el interlocutor se sienta herido. Hablar con expresiones que generalizan comportamientos en las personas como "todo el mundo es igual", "siempre haces lo mismo", "cada vez actúas igual", "eres tan pesado"...son expresiones que además de herir puedes afectar gravemente la autoestima de las personas.

#### **Atacar**

Por ejemplo, imagina que alguien a quien quieres ha hecho algo que no te ha parecido bien y en lugar de decir qué es lo que no te parece bien y por qué, optas por decirle a la persona: "Eres un imbécil, siempre haces igual". Con esta frase, lo que sigue es una discusión fuerte que usualmente no conduce a la resolución del conflicto.

En lugar de atacar a la otra persona, es mucho más inteligente abrir el diálogo para poder cambiar la situación que nos ha incomodado, en cambio si se decide atacar seguramente sólo tendremos problemas y malestar.

#### **Decir lo que uno piensa sin tener en cuenta a los demás**

En estas situaciones en las que no se hace uso de la escucha activa, es frecuente que las personas digan lo que tienen ellos en mente en vez de prestar atención plena a lo que el otro interlocutor dice. Por eso escuchar activamente es importante, pues nos coloca en la piel de la otra persona, nos permite entender sus verdaderas emociones y captar el mensaje apropiadamente. Esto también favorece que la otra persona entienda que tenemos interés en lo que dice.

### **Interrumpir**

Sabemos que tienes ganas de hablar, que lo que tienes que decir lo consideras importante, que quieres dejar clara tu opinión, que quizás no estás de acuerdo con lo que te están diciendo, que te acabas de acordar de una cosa que tiene relación con lo que estás hablando y no quieres que se te olvide, ninguna de estas razones suele ser suficiente para interrumpir a una persona que nos está contando algo. Si lo hacemos le mandamos un mensaje entre líneas: no me interesa lo que me estás diciendo o no es lo suficientemente importante para mí.

### **Ser inoportuno**

Planifica qué momento es más adecuado para llevar tu mensaje. Evita comunicarte en momentos de ira o cuando tengas mucho estrés. Si la comunicación es positiva, pero tu tono y tus gestos reflejan lo contrario, la efectividad del mensaje se puede perjudicar.

### Anexo N° 3 Tarea

#### LA NUBE Y EL ACUERDO

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban ya muchos días **jugando en casa**. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer dar una tregua. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para **montar en sus nuevas bicicletas**.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos **consejos** que le daba su abuelita.

- Saldremos y hablaremos con la **señora Nube**. Mi abuelita siempre me dice que “hablando se entiende la gente”.

Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus chubasqueros y sus botas de agua. Estaban **preparados para dialogar** y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

- ¿Qué queréis de mí? - contestó la señora Nube.

- Queremos que **dejes de llorar** - respondió Simón.

- Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo - explicó la señora Nube.

- Y nosotros queremos poder montar en nuestras bicicletas - se quejó Mateo.

- Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho veros **jugar en el parque**. Vuestras risas me ponen muy contenta - dijo la señora Nube.

- ¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los **campos y ríos** se queden sin tu agua - se preocupó Lucas.

- Tengo una idea. Acordaremos establecer unos turnos. Yo crearé lluvia un rato y vosotros podréis **jugar a saltar en mis charcos**. Y, después, me tomaré un descanso para que podáis montar en vuestras bicicletas - explicó la señora Nube.

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no sólo iban a poder echar carreras con sus bicicletas, sino que además habían **aprendido que hablar y dialogar** con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.

## SESIÓN: N° 19

Nombre de la actividad: *“Mi declaración de Autoestima”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Construir una nueva imagen de sí mismos poniendo en práctica el conocimiento adquirido en todas las sesiones anteriores.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se dará la bienvenida a los participantes, se les explicará el objetivo de la jornada del día. Seguidamente se hará una breve retroalimentación sobre la sesión anterior.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

Se realizara la dinámica “Las Islas”. Se dibuja en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, las nombras cada una como tú desees ej. “La Isla de los risueños, las islas de los comelones” busca nombres que diviertan, la animadora pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los risueños un volcán hizo erupción y para salvarse todos los deben irse a otra isla, los participantes deben saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quede una sola isla, los que se caigan de las islas salen del juego.

\* **Exploración de conocimientos previos.** (15 min)

Se pedirá que se forme un círculo con los participantes, luego se explicara a los jóvenes que con todo lo aprendido en sesiones anteriores ellos ya deben ser capaces de definirse fácilmente a sí mismos. Por ello se les pedirá que en primer lugar se describan con una sola cualidad, seguidamente que se definan con una sola habilidad, finamente todos deberán responder a la pregunta ¿Quién soy yo? Y lo compartirán con todo el grupo.

\* **Profundización del tema.** (10 min)

Mediante la participación mutua entre facilitadoras y participantes se hará repaso de conceptos que ya se estudiaron en jornadas anteriores, con la finalidad de comprobar el aprendizaje que los participantes han adquirido durante todo el taller.

\* **Técnica de intervención.** (30 min)

Se realizara la técnica mi declaración de autoestima para la cual se realizarán los siguientes pasos:

**Paso 1:** Se leerá con todo el pleno la declaración de autoestima de Virginia Satir, luego se hará una reflexión sobre los elementos que la autora utilizo en su declaración de valor personal. (Ver anexo 1)

**Paso 2:** Se brindara páginas de colores, lápices, colores a cada participante para que construyan su propia declaración de autoestima. En ella deberán incluir aspectos que descubrieron de sí mismos durante todas las jornadas del taller, cualidades, fortalezas, capacidades, frases que los identifiquen. Lo que mejor crean conveniente para construir su propia declaración.

**Paso 3:** Cuando ya todos tengan lista su declaración de autoestima, se pedirá la participación voluntaria de alguno, para que comparta con todo el pleno su declaración.

**Paso 4:** Se reflexionara con el grupo que siempre existe la esperanza de que cambie la vida, porque todos tenemos la capacidad de aprender cosas nuevas. Los primeros pasos son: conocer que existe la posibilidad de un cambio y sobre todo comprometerte al cambio.

\* **Evaluación del taller.** (10 min)

La animadora dará las siguientes instrucciones: “Cada uno elegirá un espacio en estos Papelógrafos y allí anotarán o dibujarán lo que más les gusto o llamo la atención de esta sesión”. Los participantes dispondrán de unos minutos para pensar en qué ocuparán su espacio. La animadora les señala los marcadores, luego cada uno se acerca a escribir o dibujar su espacio en el muro. Cuando todos han terminado, la animadora invita a uno de los participantes para explicar el dibujo o la frase que han hecho en el papelógrafo.





\* **Cierre y despedida.** (5 min)


Se les felicitará a todos por los logros obtenidos y la participación mostrada durante todo el proceso, se les exhortará a que sigan poniendo en práctica las técnicas que más les impactó y mejoría les generó.

### **III. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- ✓ Salón adecuado e iluminado para la realización del taller
- ✓ Hojas de papel de colores
- ✓ Lapiceros
- ✓ Lápices
- ✓ Declaración de autoestima de Virginia Satir

### **IV. TIEMPO**

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos.



## ANEXOS

### *Mi declaración de autoestima*

Por Virginia Satir

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.  
Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo.  
Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.  
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.  
Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.  
Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.  
Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes.  
Puedo hacer factible

que todo mi ser trabaje en beneficio de mis mejores intereses.  
Sé que tengo aspectos que me intrigan y otros que desconozco.  
Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.  
Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, cualquier cosa que piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser.  
Esto es real y representa lo que soy en ese momento del tiempo.  
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo para lo que haya descartado.  
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer. tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.  
Me pertenezco y así puedo construirme.  
Yo soy yo, y estoy bien.

## SESIÓN: N° 20

Nombre de la actividad: *“Mi nuevo yo”*

### I. OBJETIVO GENERAL

Destacar la importancia de los aprendizajes adquiridos durante el proceso de intervención.

### II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

\* **Saludo y presentación.** (10 min)

Se iniciará saludando y dando la bienvenida a los alumnos/as por medio de la presentación “El camino Recorrido”(haciendo énfasis en todo lo aprendido durante las 19 jornadas anteriores). Se hará una breve retroalimentación sobre la sesión anterior.

\* **Dinámica de animación.** (15 min)

“Mis sueños con globos”: Colocados todos en un círculo, se les entregara a cada uno un globo y se les pedirá que en ese globo de forma figurada coloquen su sueño o meta más grande actualmente, y se les pedirá inflarlo, manifestando que a medida que el globo se está inflando su sueño se hace más real o posible, luego se pedirá que se haga un nudo en el globo y se indicara que comenzaran a tirar el globo procurando que este no se salga del circulo ya que de lo contrario las animadoras explotaran el globo, al final de la dinámica se profundiza en los factores internos y externos que nos impiden alcanzar nuestras metas

La dinámica “mi sueños con globos tiene por objetivo enseñar a los adolescentes que el proceso para conseguir un sueño es complicado ya que se enfrentaran a las limitaciones internas y externas, sin embargo estas limitantes no deben ser determinantes para el cumplimiento de sus metas y por el contrario deben impulsarlos en la consecución de sus metas.

\* **Profundización del tema.** (20 min)

Se expondrán por medio de diapositivas los logros alcanzados por los/as participantes y las correspondientes recomendaciones según lo evidenciado en las sesiones anteriores. Se finalizará con un video de fotografías de todas las actividades realizadas.

\* **Técnica de intervención.** (20 min)

Se hará por medio de la papa caliente que estará hecha con páginas de papel. Los/as participantes estarán parados formando un círculo y al escuchar la música, se irán pasando la bola de papel que en este caso es “la papa caliente” y al apagarse la música, la persona a quien le quedo deberá tomar una hoja de la papa y leer la pregunta que ahí aparece relacionada a evaluaciones generales sobre el proceso de intervención (**Ver anexo 1**) y una de las facilitadoras anotará en un papelógrafo dichas respuestas y así sucesivamente.

Finalmente se invitara a los jóvenes a que como última actividad del taller firmarán un contrato con ellos mismos, en el que se comprometen a cuidarse, respetarse y sobre todo a amarse a sí mismos. (**Ver anexo 2**)

\* **Cierre y despedida de la sesión** (10 min)

Se les felicitará por los logros obtenidos y la participación mostrada durante todo el proceso, y finalmente se compartirá un refrigerio.

### III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- ✓ Papelógrafo en blanco.
- ✓ Contrato conmigo mismo
- ✓ Papa caliente con preguntas
- ✓ Lápices
- ✓ Plumones de pizarra.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Proyector.
- ✓ Laptop.
- ✓ Equipo de sonido.
- ✓ Refrigerio

### IV. TIEMPO

El tiempo estimado para el desarrollo del taller es de 1 hora con 30 minutos

## ANEXOS

### Anexo N° 1

Preguntas papa caliente

- ✓ ¿CÓMO SE LLAMA EL PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO EN EL QUE ESTAMOS PARTICIPANDO?
- ✓ ¿CUANTAS SESIONES SE DESARROLLARON?
- ✓ ¿CUÁL FUE TU SESIÓN FAVORITA?
- ✓ ¿QUÉ APRENDISTE EN EL PROGRAMA?
- ✓ ¿QUÉ FUE LO QUE MÁS TE GUSTÓ DEL PROGRAMA?
- ✓ ¿QUÉ FUE LO QUE MENOS TE GUSTÓ DEL PROGRAMA?
- ✓ ¿CREES QUE EL PROGRAMA TE AYUDO EN ALGO? ¿EN QUÉ?

## Anexo N° 2

### **Contrato Conmigo Mismo**

Yo, \_\_\_\_\_, En este día \_\_\_\_\_ prometo:  
Iniciar una nueva etapa y hacer más con mi vida, alcanzar la grandeza que existe dentro de mí y que está esperando ser utilizada. Comenzando por la disciplina. Esto significa que hoy dejaré de huir de mí mismo y ya no fracasaré jamás, y si lo hago, me levantaré, este es el día que por fin tengo el valor de enfrentarme a las circunstancias y los problemas y los venceré uno a la vez. No volveré a tomar el camino fácil.

Alimentaré mi mente de información y mi espíritu de positivismo y entusiasmo, y en mi continua jornada no permitiré que mi mente sea invadida por el ocio ni la negatividad, ya que tengo la fuerza de voluntad necesaria para evitarlo.

Hoy también renuncio a la pereza, ignorancia, debilidad y otros malos hábitos que hundan al ser humano en las tinieblas de la mediocridad y del conformismo. Haré lo necesario para alcanzar mis sueños y metas.

Sé que al firmar este contrato estoy dando un paso importante en mi vida porque al cumplirlo estaré preparado para continuar con mi siguiente meta.

Por fin empezaré a ser inmensamente feliz queriéndome y aceptándome tal y como soy, con mis virtudes y defectos, realizando mis sueños, y dejando atrás el pasado.

Ya no me conformaré con solo limosnas de la vida para sobrevivir; para triunfar nací y hoy sé que las grandes puertas de la felicidad y la tranquilidad se abrirán para mí y para mis seres queridos.

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a cumplirlo por mi propio bien.

Firma: \_\_\_\_\_

*“El Éxito existe, y es un viaje, no un destino”.*