

1974



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

PROPUESTA PARA EL ADOLESCENTE TALLER DE
AUTOESTIMA PARA LA ELECCION VOCACIONAL

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :

OSCAR RAMIREZ PANTOJA

DIRECTORA MAESTRA MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

DICTAMINADORES: MAESTRA MARGARITA MARTINEZ RIVERA
LICENCIADO JORGE GUERRA GARCIA



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEX.

2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo intelectual.

NOMBRE: César

Ramírez Pantoja

FECHA: 11/05/2022

FIRMA: [Firma]

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

RESUMEN

La adolescencia es una etapa crucial en la vida del hombre, es una etapa en la cuál todo individuo tiene que tomar decisiones de menor o mayor grado. Una de las principales decisiones en esta edad (15 a 18 años aproximadamente), es el elegir a qué se dedicará el adolescente en el plano profesional o vocacional, en otras palabras, que es lo que hará en el futuro; pues existen algunos estudiantes que tienen claramente definida la carrera que van a estudiar, la universidad a la que quieren ir e incluso en qué se quieren especializar y qué ganarían con ello. Sin embargo, también existen estudiantes que no tienen un camino o una meta definida, que no saben qué es lo que les gustaría estudiar y para qué, que no conocen sus habilidades ni sus inclinaciones, por lo que podrían elegir una profesión o una carrera que no fuera del todo agradable, desertando de la profesión que eligieron en algún momento. Por ello el propósito de este trabajo es diseñar un taller de autoestima para la elección vocacional, dirigido especialmente a aquellos adolescentes que cursan el tercer año de preparatoria, con la finalidad de facilitar a través del conocimiento de sí mismo (autoestima alta), la elección vocacional, es decir la elección de una carrera o profesión

El desarrollo de este trabajo se inicia con el tema de la adolescencia, tomando en cuenta los factores que en ella intervienen. Se expone el enfoque Humanista, retomando la teoría de Abraham Maslow, quien hace referencia al tema de la autorrealización. Descrito lo anterior se explica el tema de la autoestima, describiendo su origen y conceptualización, así como los componentes y las clases de autoestima. Se explica además qué es la orientación vocacional y los elementos que se evalúan en esta área. Por último, se presenta la propuesta del taller de autoestima para adolescentes.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tener la voluntad de ser eficaz no significa que neguemos o rechacemos sentimientos de ineficacia cuando éstos surgen, sino que no los aceptemos como permanentes. Podemos sentirnos temporalmente ineptos sin definir nuestra esencia como ineptitud. podemos sentirnos temporalmente derrotados sin definir nuestra esencia como fracaso. Podemos permitirnos sentirnos temporalmente desesperanzados, abrumados, pero conservar la certeza de que, después de un descanso, recogeremos las piezas lo mejor que podamos y comenzaremos a avanzar nuevamente. La visión que tenemos de nuestra vida trasciende los sentimientos del momento. Nuestro concepto de sí mismo puede prevalecer sobre la adversidad presente. Esta es una de las formas de heroísmo posible para una conciencia volitiva.

Nathaniel Branden

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
1. ADOLESCENCIA.....	8
1.1 Definición.....	8
1.2 Factores.....	11
1.2.1 Biológicos.....	11
1.2.2 Psicológicos.....	12
1.2.3 Sociales.....	14
1.3 Explicaciones teóricas de la adolescencia.....	16
2. PSICOLOGÍA HUMANISTA.....	20
2.1 Definición.....	20
2.2 Principales exponentes.....	22
2.2.1 Kurt Goldstein.....	23
2.2.2 Fritz Perls.....	23
2.2.3 Erick Fromm.....	25
2.2.4 Victor E. Frankl.....	25
2.2.5 C. Rogers.....	26
2.2.6 Abraham Maslow.....	28
2.3 Autorrealización.....	30

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

3. AUTOESTIMA.....	34
3.1 Origen y definición de autoestima.....	35
3.2 Componentes de la autoestima.....	39
3.3 Clases de autoestima.....	42
3.3.1 Autoestima alta.....	43
3.3.2 Autoestima baja.....	45
3.4 Importancia de la autoestima en la adolescencia.....	46
4. ORIENTACIÓN VOCACIONAL.....	49
4.1 Definición de orientación vocacional.....	49
4.2 Evaluación en orientación vocacional.....	50
5. PROPUESTA PARA EL ADOLESCENTE "TALLER DE AUTOESTIMA PARA LA ELECCIÓN VOCACIONAL".....	55
CONCLUSIONES.....	98
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102
ANEXOS.....	105

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

4

INTRODUCCIÓN

La Psicología Humanista es una corriente teórica considerada como la tercera fuerza dentro del ámbito psicológico. Su tarea fundamental es ayudar al individuo a convertirse en él mismo, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos.

Existen diversos autores dentro de esta corriente, sin embargo, en este trabajo nos enfocaremos básicamente a las aportaciones de Abraham Maslow para sustentar el taller de autoestima dirigido a adolescentes que cursan el último año de preparatoria con la finalidad de que logren una mejor orientación vocacional.

El trabajo esta centrado en el periodo de la adolescencia por considerar que es en esta etapa donde se observa en el individuo el interés y la preocupación por lo que se quiere llegar a ser o tener en el futuro. Este matiz particular de la vida del ser humano se encuentra directamente relacionada con los procesos de cambios en el cuerpo, en las ideas y en la visión del mundo, los reajustes, búsqueda, el conflicto y la organización en los sentimientos y emociones así como definición de valores, es decir, esta etapa está relacionada directamente con las transformaciones de la personalidad, así como con la necesidad de elegir y de distinguir entre lo que se es y lo que se gustaría ser tanto como persona como en el ámbito vocacional o profesional (De la Rosa, 1997).

Todos estos cambios propician una gran vulnerabilidad en los jóvenes, lo que implica atención y un manejo adecuado de los adultos para ayudarles a desarrollar y aceptar una imagen adecuada e integrada de si mismos y de su rol en el mundo, a someter a prueba sus concepto en la realidad y a convertirlos en realidad para satisfacción de si mismos y beneficio de la sociedad.

En esta etapa la orientación vocacional tiene una gran importancia en proceso de facilitación, como un servicio prestado al individuo para ayudarlo a elegir y adaptarse a una ocupación (Crites, 1974) ya que en muchas ocasiones no sabe lo que en realidad quiere y

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

5

desea para su vida futura tanto en el plano profesional como en el plano vocacional, en algunas ocasiones por falta de motivación de las personas que se encuentran a su alrededor y en muchas otras por falta de conocimiento de sí mismo (habilidades, inclinaciones, preferencias, etc. Por ejemplo, un dato importante con respecto a la terminación de estudios es la investigación que se realizó en la carrera de Psicología en la ENEP Iztacala, ésta menciona que hasta 1998 habían ingresado 12,002 estudiantes y de estos sólo 5,877 egresaron cubriendo el 100% de créditos y obteniendo sólo 1,715 el título que acredita como profesional en el área (cedula profesional). Estas cifras dejan ver que sólo el 49% de los estudiantes inscritos terminan la carrera y de éstos sólo el 30% se titula (Manual de Titulación, 1998) esto nos pone a pensar ¿cuál? es la dirección que toman todos aquellos alumnos que no terminan la licenciatura o no continúan con ella.

Suponemos que una de las explicaciones (a lo antes mencionado) podría ser que el alumno adolescente no siempre está satisfecho por la elección vocacional que hizo en algún momento. Ya que en esta etapa de la vida, el adolescente se enfrenta a muchos cambios, tanto físicos, como psicológicos (Brooks, 1959; Cabrera, 2001; Diosdado, 1998); y esto puede hacer más difícil la elección vocacional o profesional, pues es también en esta etapa en la cuál el adolescente comienza a pensar no sólo en el presente, sino también en su futuro y a definir que hará con su vida en el plano profesional (Ballesteros, 1976; De la Rosa, 1997). Por ello, al desarrollar la autoestima del adolescente, éste enfrentará la vida con mayor confianza, seguridad y optimismo; y las elecciones que de él dependen serán tomadas de igual manera (Bautista, 2001). Gracias al conocimiento que el adolescente tiene de sí mismo.

Por ello, en este trabajo se reitera el propósito del taller como estrategia para aumentar la autoestima del adolescente a fin de que logre tomar la elección vocacional (profesional) de manera libre, fundamentada por el conocimiento de sus habilidades, inclinaciones, preferencias, etc. – conocimiento de sí mismo – (Rodríguez, 1998), a la vez de contribuir a que el índice de deserción o de terminación de estudios de las carreras o profesiones disminuya, así como el índice de profesionistas que terminan satisfactoriamente sus estudios profesionales logren autorrealizarse como personas y como profesionistas.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

6

Como ya se ha citado anteriormente, el objetivo general de este trabajo es diseñar un taller de autoestima dirigido a adolescentes que cursan el último año de preparatoria bajo el enfoque humanista de Abraham Maslow, con la finalidad de lograr una mejor elección en orientación vocacional. Se proponen seis objetivos específicos:

- a) Analizar la etapa de la adolescencia.
- b) Esbozar las características de la etapa de la adolescencia recuperando diferentes aproximaciones teóricas.
- c) Análisis teórico del enfoque humanista.
- d) Identificar los principales conceptos de la teoría de Abraham Maslow.
- e) Identificar los principales conceptos del tema de la autoestima.
- f) Identificar los principales conceptos de la orientación vocacional.

Para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos antes mencionados, este trabajo tendrá como contenido cinco capítulos:

- En el primer capítulo abordaremos el tema de la adolescencia de la siguiente manera: en primera instancia se hablará de la etapa de adolescencia – aquí se explicará cuál es su definición, así como también cuáles son los factores biológicos, psicológicos y sociales que enmarcan a esta etapa –; además veremos algunas explicaciones teóricas que han abordado a la etapa de la adolescencia.
- El segundo capítulo estará constituido por la perspectiva Humanista, retomando la teoría de Abraham Maslow, quien hace referencia al tema de autorrealización.
- En el tercer capítulo, se describirá el tema de autoestima, analizando algunas conceptualizaciones teóricas que hasta ahora se le ha otorgado; se señalarán cuáles son los componentes que describen la autoestima, así como su origen e importancia en la adolescencia.

- En el cuarto capítulo se describirá en que consiste la orientación vocacional y cuáles son los elementos que se evalúan en esta área, así como también algunos de los instrumentos más utilizados en esta.
- En el quinto y último capítulo se hace la presentación de la propuesta de un taller de autoestima enfocado a elevar la autoestima de los adolescentes que cursan el último año de preparatoria, para lograr una mejor orientación vocacional.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

8

CAPITULO I ADOLESCENCIA.

Educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su genio singular. Olivier Rebourg

La adolescencia, esta etapa tan maravillosa como turbulenta que viven los jóvenes se rige por un elemento clave: el cambio. En este periodo ocurren cambios en el cuerpo, en las ideas y en la visión del mundo, y éstos a su vez producen una nueva organización en los sentimientos y emociones. Es también época de reajustes, búsqueda, así como definición de valores. En esencia, lo que distingue a la adolescencia de las demás etapas de la vida es el conflicto, sucede que en este momento se empieza a trazar el diseño de la vida futura, a reafirmarse como individuo. Es decir, la adolescencia esta directamente relacionada con las transformaciones de la personalidad y de la dirección de la vida.

Hoy el adolescente está expuesto a un mundo más exigente que lo bombardea con infinidad de estímulos, información y opciones; junto con ellos va la angustia de elegir y la necesidad de distinguir entre lo que se es y lo que se gustaría ser. Sin embargo, no se debe vivir esta etapa como una aflicción, sino como una transición para la formación de cada individuo, como la suma total de todos aquellos intentos por ajustarse a una serie de cambios y a un conjunto de condiciones internas y externas

1.1 DEFINICIÓN

La adolescencia (del verbo latino adoleceré que significa crecer, desarrollarse) ha sido tomada como una etapa muy significativa dentro del desarrollo de la vida humana. Es necesario considerar que esta etapa ha sido definido de muy diversas formas, por diferentes autores, dependiendo las características en las cuales se basen para abordar ésta. A continuación, describiremos algunas de las más importantes concepciones teóricas.

Para Sullivan (citado en Diosdado, 1998) el desarrollo del individuo ésta constituido por siete etapas, en donde la adolescencia tiene como lugar la quinta y la sexta etapa. Sullivan define la quinta etapa como adolescencia temprana, período que va de los 15 a los 17 años aproximadamente, aquí la zona predominante es completamente genital. El sistema de sí mismo es confuso, pero continua estabilizándose. Las relaciones interpersonales características son tanto sexuales como íntimas hacia sus compañeros del mismo sexo; y la sexta etapa llamada adolescencia tardía; la cual transcurre de los 17 a los 19 años aproximadamente. Aquí su cuerpo ha alcanzado la madurez, el conocimiento de sí mismo está estabilizado e integrado, sus experiencias cognoscitivas son totalmente sintácticas. Las relaciones interpersonales características resultan de una fuerte seguridad en contra de la ansiedad y de prolongada duración, es miembro de algún grupo social y totalmente independiente.

Ballesteros (1976) define a la adolescencia como, un fenómeno característico y dominante, en el cuál los cambios morfológicos y funcionales constituyen el proceso de crecimiento. Esta transformación influye no sólo en el proceso orgánico que constituye el curso de esta edad, sino que tiene además, consecuencias importantes en sus manifestaciones psicológicas y en su conducta, en sus relaciones sociales, tanto familiares como escolares y ocupacionales.

Trejo (1986) considera a la adolescencia como, un período en el cual se alcanza la madurez del individuo. este período es tomado como una transición entre la niñez y la adultez, o bien un cambio durante el cual el individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental

Silva (1989) la describe como, el período de la vida humana que tiene una duración aproximada de entre los 12 y 20 años y que es considerado como un período de transición entre la niñez y la edad adulta

Brooks (1959) nos dice, que es el período de la vida humana que se extiende aproximadamente entre los doce o trece años y los veinte. Este periodo se cierra en realidad, al entrar el individuo en la edad adulta. En el transcurso de esta época alcanzan madurez las funciones reproductoras, pero se no debe suponer que este hecho baste para caracterizar a la adolescencia, otros cambios físicos, mentales y morales se producen simultáneamente y sus coordinaciones son importantes para una comprensión adecuada de este periodo.

Merani (1962) nos dice, que la adolescencia es un periodo de búsqueda de identidad social, la habilidad de auto-dominio y la completa percepción del exterior.

Mussen (1962) menciona, que es un periodo de rápidos cambios en el individuo, estos cambios son: físicos, sexuales, psicológicos, cognitivos y sociales a los que tiene que ajustarse el joven.

Molina y Cols. (1993) la conceptualizan como, el período de crecimiento acelerado, que sigue a la pubertad y separa a la niñez de la juventud.

Stone (1980) describe a la adolescencia en dos sentidos: el primero es aplicado al desarrollo físico y se refiere al rápido crecimiento de la prepubertad y termina cuando se alcanza una plena madurez física. El segundo se define de acuerdo al sentido psicológico, la adolescencia es una situación anímica, un modo de existencia, que aparece aproximadamente con la pubertad y tiene su fin al alcanzarse una plena madurez (Diosdado, 1998)

Campos y Cols. (1991) definen a la adolescencia, como una época de adaptación, de cambios, ajustes sociales que van muy ligados a la modificación en el modo de pensar y de sentir (Diosdado, 1998)

Por todo lo antes mencionado, podemos decir que la etapa de la adolescencia es una época de cambios bruscos tanto de crecimiento biológico, como en los procesos

psicológicos del individuo, mismos que provocan una crisis en su personalidad y en su comportamiento social, producida por los cambios hormonales, el nuevo rol que juega dentro de la familia, las experiencias nuevas a las que se enfrenta el individuo, las nuevas relaciones interpersonales a las que se encuentra expuesto, etcétera. Así mismo, la adolescencia es una etapa de transición que va de la niñez a la adultez.

1.2 FACTORES

En el adolescente aparece un período de crisis emocional en donde se adquieren nuevas formas de pensar y se lucha para continuar con otras. Todos estos cambios se deben a ciertos factores que intervienen directamente en el desarrollo del adolescente y son divididos para su mejor explicación en: factores biológicos, factores psicológicos y factores sociales.

1.2.1 BIOLÓGICOS

Los cambios fisiológicos se acentúan en la adolescencia, ya que es aquí donde el individuo alcanza el punto culminante de su desarrollo. Ejemplo de ello es que en los varones se resalta la masa muscular, a la vez que se resaltan las venas y tendones del brazo, el mayor crecimiento en amplitud del tronco a la altura de los hombros (aparecen de los 15 a los 18 años). Dicho ensanchamiento de la espalda es debido a la presencia de músculos pesados, la delimitación de una cintura pequeña, la definición de los brazos y piernas debido al desarrollo muscular, y cambios en el color y la textura de la piel (Silva, 1986 citado en Diosdado, 1998).

Por su parte, el cuerpo de las adolescentes mujeres, experimentan un ensanchamiento de las caderas; los hombros son gráciles, estrechos y de escasa musculatura, delimitando la cintura por la línea del talle que está marcada por una incidencia bajo las costillas y el vuelo de las caderas, dando un efecto de cintura estrecha y

elevada, el crecimiento del busto, la aparición del vello en la región genital, y dos años después aparece el vello axilar, pilosidad en sus miembros, cambio de voz, cambio en la textura de la piel, y el moldeamiento de las piernas, brazos y la figura en general por la acumulación de tejido adiposo (Silva, 1986 citado en Diosdado, 1998).

En los varones, el crecimiento del vello púbico o pubiano en la región genital, axilar, y facial, se hace más grueso, en los ángulos del lado superior de la cara, extendiéndose lateralmente a lo largo del labio hasta que se completa el bigote y finalmente en la región del cuello, a lo largo, y borde inferior del mentón, además de que aparece el vello en el muslo, la pantorrilla, abdomen y antebrazo.

Cabe mencionar que todos estos cambios están supeditados por la raza, las costumbres, e historia genética familiar, y su inicio y terminación dependerán de dichos factores.

1.2.2 PSICOLÓGICOS

En esta etapa surge en el adolescente lo que Erikson ha llamado "crisis de identidad" en donde el individuo no sabe realmente como comportarse ante distintas situaciones, no es un niño ni es un joven, lo que está íntimamente relacionado con el rol social que juega en el medio ambiente (Diosdado, 1998).

Para Erikson la identidad es la capacidad del individuo para mantener una actitud definida frente a las diferentes situaciones que le presenta la vida; o sea, la identidad es un proceso psicosocial que preserva algunos rasgos del individuo y la sociedad. El aspecto psicológico refiere la unificación que se da en el joven, de la herencia, el aprendizaje previo, del ambiente y todos aquellos estados mentales contradictorios, con lo que respecta al aspecto social, se explica por la dependencia de la identidad de los patrones de sus padres y los modelos comunitarios (Trejo 1986, citado en Diosdado, 1998).

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

13

Por lo anterior podemos decir que la identidad de los adolescentes está, determinada o matizada a través de todas sus actividades, sus aficiones, sus aspiraciones, y principalmente, sus amores de los cuales hace apasionadas tentativas para llegar a definir la propia identidad, proyectando en el otro la propia imagen de si mismo.

Silva (1989), por su parte afirma lo anterior, pero cree que la independencia es un proceso que inicia en la infancia y al llegar a la adolescencia es donde el individuo empieza a depender cada vez menos de los padres, y acepta menos su apoyo afectivo, presentándosele la oportunidad de revisar las pautas defensivas y adaptativas de su niñez.

Es decir, entrando a la adolescencia el joven se vuelve más crítico con sus padres y cuestiona sus reglas y sus valores, se vuelve rebelde por la incomprensión por parte de ellos y desafía lo que le han enseñado. En esta etapa se vive una franca ruptura con la forma de vida que se tenía cuando se era niño, además de una lucha con los nuevos instintos que surgen en el adolescente. Mientras que antes (en la niñez) se sobreválora a los padres o se ven con temor o admiración y en ocasiones se miran como "idolos caídos" (De la Rosa, 1997).

En ésta etapa el adolescente comienza a ver a los padres de manera distinta; como personas comunes con defectos y virtudes, es aquí, donde se comienza a criticarlos por lo que hacen o dejan de hacer. Comienzan a sentir que sus valores están equivocados y se duda de lo que hasta ahora le protegía. Así mismo, el adolescente se siente preparado para tomar sus propias decisiones, aunque los padres opinen lo contrario porque aún no les tienen la suficiente confianza.

El creciente deseo de libertad se ve con frecuencia limitado por la disciplina que los padres imponen. Hay actividades en las que el joven tiene más libertad de acción y decisión. Sin embargo, existen otras en las que se sigue dependiendo de la decisión de los padres. Es necesario señalar que en esta etapa el adolescente ya no se somete a todas las reglas impuestas, sino que las cuestiona y exige saber por qué son impuestas y aún así no son aceptadas. La disciplina impuesta por los padres tiene que ver con el establecimiento de

reglas y límites que están de acuerdo con sus valores y con el deseo de mantener el orden y armonía en esa microsociedad que es la familia.

Por lo antes mencionado, en esta etapa de transición, más que en ninguna otra, los padres deben ser más que amigos, guías, deben ser el filtro por el cual el adolescente conozca el mundo. Deben ser un apoyo, pues es aquí donde los padres juegan un papel muy importante, ya que dependiendo del tipo de relación que se tenga con el adolescente, será la intensidad de los problemas y la velocidad con la que se solucionen éstos (Trejo 1986, citado en Diosdado, 1998).

Los cambios que se presentan en la etapa de la adolescencia, son predominantemente psicológicos, ya que el adolescente se encuentra en la búsqueda de su personalidad y de su lugar en la sociedad, dándose una correlación medular entre el medio que le rodea y el individuo adolescente.

1.2.3 SOCIALES

Cada adolescente presenta un problema, una forma peculiar de vida, aunque haya un fondo considerable de semejanza con los demás individuos de su misma edad. Ahora bien, si esas condiciones heredadas, individuales, influyen en la conducta y el proceso vital del adolescente, es indudable que la influencia de medio social es más decisiva aún, es diferenciadora y profunda (Ballesteros, 1976).

Como se mencionó anteriormente, todo individuo, se desenvuelve en un medio social, por lo que se puede decir, que existen múltiples ambientes donde el adolescente se desarrolla socialmente, la escuela, los amigos, la familia, etc. Siendo la familia, la más importante, puesto que es aquí donde el individuo se desarrolla y conoce los valores y reglas que lo habilitan para llevar posteriormente una relación satisfactoria fuera de este ambiente. Pero es aquí, donde se hace más lejana y también más rígida la relación en el seno de la familia, puesto que disminuye la diferencia del hijo hacia la madre o padre, se

deteriora la comunicación y se multiplican las interrupciones de la conducta del adolescente por la intervención de los padres. Posteriormente las relaciones suelen mejorar, aunque persistiendo la falta de intimidad del joven con los padres en todo lo relativo a su vida (Palacios, 1990 citado en Diosdado, 1998).

La escuela por su parte, es determinante en la formación integral del individuo, ya que es aquí donde comienza a visualizar otras perspectivas de vida y a conocer nuevos miembros que pueden llegar a formar el grupo de amigos.

El adolescente en el proceso de hacer amigos, generalmente lo que en realidad busca es la aceptación, pues siente una preocupación por sentirse aislado de la gente de la misma edad. Su propia imagen depende en gran medida de cómo es la relación con ellos, es decir los amigos devuelven al joven una imagen de sí mismo. Al elegirlos busca el reflejo de lo que el adolescente es, además al estrechar lazos de amistad, lo que hace es aflojar los lazos con sus padres, que hasta ahora son figuras centrales de su vida.

Las mujeres generalmente, se preocupan por vestirse bien, por ser físicamente atractivas para atraer a los muchachos y ser populares. Los muchachos por su parte (en una gran mayoría), se preocupan por tener dinero o coche para invitar a salir a las muchachas y presumir ante sus amigos, e igualmente por ser atractivos y populares con los amigos y las muchachas (De la Rosa, 1997).

En esta etapa es agradable para el adolescente pertenecer a un grupo, sentir que le dejan ser y actuar con desenvoltura, espontaneidad, y que ocupa un lugar por sí mismo. El deseo de pertenecer a un grupo se considera como uno de los más fuertes del ser humano en general y el adolescente en particular. Es un impulso normal y saludable que lo lleva a buscar la identificación con personas de su edad, que comparten aspectos importantes de su realidad. Un grupo le da además de prestigio y seguridad, protección contra la ansiedad (De la Rosa, 1997).

Tener buenas relaciones y amigos le da al adolescente un sentido de identidad y de seguridad. En esta época irá tomando cada vez más las riendas de su vida, se junta con los amigos que elige e intercambia sus ideas, pensamientos, y además comienza a tener interrelaciones con personas del sexo opuesto.

Por estas razones, las relaciones humanas forman una parte muy importante en la estabilidad tanto psicológica como social del adolescente, concluyendo así que el comportamiento del adolescente se ve afectado de una manera directa por la sociedad en la que se desenvuelva. Pues, si bien es cierto que los cambios biológicos en el individuo son universales, los comportamientos característicos de la adolescencia se presentan siempre dentro de una sociedad en particular y sólo el conocimiento de la sociedad en la que se observa al adolescente hará explicable ésta.

1.3 EXPLICACIONES TEÓRICAS DE LA ADOLESCENCIA

Como se pudo observar al principio de este capítulo existen distintas maneras en las cuáles se ha tratado de definir la etapa de la adolescencia; así mismo, existen también distintos teóricos que han dado una definición de esta etapa desde su particular punto de vista. A continuación mencionaremos sólo algunas de las explicaciones teóricas que hoy día se conocen y que a nuestro parecer son las más destacadas:

El psicólogo G. Stanley May, describió el desarrollo sexual, social, intelectual y emocional de los adolescentes. El punto de vista de May, es que la adolescencia se caracteriza principalmente por la atención y la aflicción.

Albert Bandura sostiene la idea de que la adolescencia no es necesariamente un período tormentoso. Sostiene que los adultos han prestado demasiada atención a las señales superficiales de inconformidad en los jóvenes, es decir, han prestado mayor atención a las modas de los jóvenes que a su conformidad, y más aún, a su rebelión, que a su obediencia (Mckinney, Fitzgerald y Strommen, 1982 citado en Cabrera, 2001).

Erikson, por su parte sugiere que el período de la adolescencia, es un periodo en el cual el individuo lucha entre la identidad y difusión, o pérdida de identidad. Para este autor la identidad es la confianza intensificada de que la realidad y continuidad internas que se han preparado en el pasado, corresponden a la realidad y continuidad de significado que uno tiene para los demás. La búsqueda de identidad es una parte de la experiencia humana en todas las etapas de la vida aunque, es precisamente durante el crecimiento rápido y durante los cambios fisiológicos estrepitosos de la adolescencia, cuando la identidad desempeña un papel fundamental en el desarrollo (Horrocks, 1993 citado en Cabrera, 2001).

Freud orienta su teoría hacia lo biológico y presenta el desarrollo del adolescente como resultado de la interacción del aprendizaje con el desarrollo de tres sistemas orgánicos vitales: el oral, el anal y el genital. Considera que el desarrollo es una secuencia de cinco etapas por las cuales todo individuo tiene que pasar: oral, anal, fálica, latente y genital. Dichas etapas no serán descritas detalladamente en este trabajo, ya que sería una labor muy extensa, y dado el objetivo de éste, no es necesario ahondar en ello. Sin embargo, haremos una revisión de aquellas etapas que se encuentran vinculadas con la etapa de la adolescencia. Y según la teoría, cuando el niño crece, después de la mitad de la niñez, y deja atrás la etapa fálica, entra al periodo de la latencia; una época para la maduración del ego. Esta maduración consiste en el desarrollo de actitudes sociales y procesos de pensamiento, así como el establecimiento de relaciones fuera de la familia inmediata. Tal extensión de relaciones abarca a otras personas de su misma edad, maestros, líderes de grupo y otros que están fuera de la esfera familiar. La latencia consiste en una represión de la sexualidad infantil, y es inspirada por el temor que tiene el niño al castigo por su interés erótico en el padre del mismo sexo. Esto significa que la latencia surge cuando el niño encuentra la necesidad de renunciar a sus esfuerzos edípicos y se caracteriza por la orientación a la realidad y por la aparente falta de sexualidad (Horrocks, 1993 citado en Cabrera, 2001).

Es en esta etapa el niño tiende a encontrar un equilibrio de personalidad, así mismo, coloca los fundamentos que le permiten afrontar la llegada de la adolescencia con mayor estabilidad y seguridad.

La etapa genital marca el inicio de la pubertad y está a su vez la entrada de la adolescencia. La sexualidad reprimida durante la latencia aparece de nuevo, ocasionando una multitud de problemas que se habían eliminado con la etapa anterior. Desde esta perspectiva, la adolescencia es una época en la que el joven en desarrollo se ve amenazado por la disolución de la personalidad que ha construido y estabilizado durante el período de latencia. El niño necesita redefinir y reagrupar sus defensas y formas de adaptación.

Según esta teoría, una característica de la adolescencia es el resurgimiento de los esfuerzos edípicos y preedípicos que producen el deseo de mantener los lazos familiares en una época en que las tareas de desarrollo insisten en abandonarlos. El problema consiste en reprimir o defenderse contra los sentimientos agresivos e incestuosos que tiene hacia sus padres, esto es, el adolescente debe renunciar y separarse realmente de tales sentimientos si quiere conservar a sus padres. Más aún los lazos afectuosos del adolescente con sus padres deben aflojarse de tal manera que se garantice su libertad futura en la elección de objetivos y se le proporcione una buena orientación para su propia generación, así como un ajuste normal a la realidad social de los adultos. Esto es lo que ocasiona sus reacciones de pesar, las cuales no tienen que ver con la niñez. De esta manera, la interpretación freudiana establece que la tarea del adolescente consiste en voltear la espalda a las relaciones inmaduras que mantiene con sus padres y crearse un fuerte sentido de valor (Horrocks, 1993 citado en Cabrera, 2001).

Para Piaget, en la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones que se han establecido socialmente. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy relacionadas con la sociedad en la que se produce. El individuo se inserta en esa sociedad, pero tiende a modificarla. Por ello elabora planes de vida, lo que consigue gracias a que puede razonar no solo sobre lo real, sino

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

19

también sobre lo posible. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento. Para Piaget, los cambios que se dan en la adolescencia son producto de la interacción de factores sociales e individuales (Cabrera, 2001).

Para la perspectiva sociológica la adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que provienen de la sociedad. El adolescente tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir, terminar de socializarse, al mismo tiempo que determinar roles sociales. Esos roles o papeles le son asignados al niño, mientras que el adolescente tiene mayores posibilidades de elección. Al mismo tiempo, los adultos tienen mayores exigencias y expectativas respecto a los adolescentes, y esas exigencias puedan hacerse insoportables. El cambio de papeles puede producir conflictos y generar tensión. Así pues, para la perspectiva sociológica, la adolescencia es atribuible a causas sociales exteriores (Mckinney, Fitzgerald y Strommen, 1982 citado en Cabrera, 2001).

Como se pudo observar en este capítulo la adolescencia es y será una de las etapas de la vida del hombre de mayor conflicto, y ha sido descrita por gran cantidad de autores y enfoques teóricos. Sin embargo, para la realización de este trabajo nos enfocaremos a la teoría humanista, desde la perspectiva de Abraham Maslow. ya que la psicología humanista se centra en ayudar al individuo (adolescente) a convertirse en él mismo. Encontrando así, el significado de su vida, viviendo de manera plena y consistente con sus propios rasgos y atributos. En el siguiente capítulo abordaremos de manera amplia este tema.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

20

CAPITULO 2 PSICOLOGÍA HUMANISTA.

Una palabra bien elegida puede economizar no sólo cien palabras sino cien pensamientos.

Henri Poincaré (1854-1912), matemático francés.

A lo largo del siglo XX, se han ido incrementando de manera insospechada los conocimientos biológicos, psicológicos, sociales y culturales sobre el ser humano y, de una manera especial, los relacionados con su dotación más preciada: la libertad, la conciencia, la creatividad, los valores, los sentimientos, etcétera. Este hecho ha desbordado la capacidad comprensiva de las corrientes psicológicas que lo reducían con la aplicación de modelos traídos del campo mecánico, animal o computacional. Por ello, ha nacido y se ha desarrollado una visión psicológica más amplia, comprensiva y rica: la Psicología Humanista (Martinez, 1999).

2.1 DEFINICIÓN

La Psicología humanista es una corriente teórica considerada como la tercera fuerza dentro del ámbito psicológico. Surge en 1961, como respuesta al psicoanálisis y conductismo, además de ser una corriente de la Psicología y de la Psicoterapia, es una filosofía de la vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico, coherente y perfecto.

La tarea fundamental de los psicólogos humanistas es ayudar al individuo a convertirse en él mismo, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos.

La American Association of Humanistic Psychology, cita que "La psicología humanista se interesa primordialmente por aquellas capacidades y potencialidades humanas

que no tienen un lugar sistematizado ni en la teoría conductista o positivista ni en la teoría psicoanalítica clásica: por ejemplo, el amor, la creatividad, el autodesarrollo, los valores más altos, el ser, la espontaneidad, el juego, el humor, el afecto, la naturalidad, el significado, el juego limpio, la experiencia trascendental, la salud psicológica y otros conceptos afines". (Yalom, 1984)

La diferencia claramente con otras escuelas o corrientes como el Psicoanálisis o el conductismo podemos resumirla en los siguientes apartados:

1. Por su visión integradora de las distintas áreas (intelectual, emocional, corporal y espiritual) en clara oposición a la visión dicotómica (separadora) mente-cuerpo de otras disciplinas. La Psicología humanista concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando el ser real, no una suma de partes. La psicología humanista no disecciona, no separa aspectos de la persona, señalándolos como la causa de la enfermedad. La psicología humanista ve un ser completo y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.
2. Por la consideración del hombre como dotado de TODAS las potencialidades necesarias para su completo desarrollo, frente a otras consideraciones teóricas que presentan al hombre como un ente incompleto, víctima de sus instintos y/o inexorablemente determinado por su bio-genética. En este aspecto la psicología humanista resulta revolucionaria ya que deja una puerta abierta a nuestra sanación. Considera que todos somos capaces de cambio y de curación. Y esa misma actitud positiva facilita el proceso de sanación.
3. Por la visión del síntoma y de la enfermedad como la manifestación externa de un conflicto interno (potencialidades no desarrolladas). A diferencia de otras posiciones de la psicoterapia, el trabajo con el síntoma no es eliminarlo sino escucharlo para comprender su significado y mensaje más profundo. El síntoma es una ayuda, una señal que nos está hablando de cual es el problema, expresa aquello que no somos capaces de expresar conscientemente. No se trata de intentar acallar

ese mensaje, sino de descifrar su mensaje que nos conduce a la verdadera enfermedad, al auténtico bloqueo, que puede ser emocional. El sintoma es la voz del cuerpo, la alarma que nos indica de que algo no está en orden.

4. Por su negativa a categorizar personas enfermas o personas sanas. En una consideración humanista de la psicoterapia todos estamos necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida (del miedo al amor). La psicoterapia humanista no trata a los seres humanos etiquetándolos como locos o enfermos mentales, considera que todas las personas sufren una u otra vez crisis de crecimiento, situaciones de emergencia espiritual, situaciones de choque que desestabilizan nuestro equilibrio y que requieren ser abordadas para alcanzar una vida más feliz. Todos andamos en la búsqueda, nadie es más sano que otros.
5. Por la posición del terapeuta que lejos de ser el hombre/mujer sano que cura al enfermo es también un buscador que habiendo recorrido el camino (y estando en ello) conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno. En este sentido la psicología humanista, desde Carl Rogers, uno de sus fundadores rompe con la distancia entre paciente y terapeuta. El terapeuta es una persona que está a tu mismo nivel y te mira de frente, que llora contigo y que te toca y se ríe de ti y contigo. No es el psicoanalista que sientes respirar a tus espaldas. En psicología humanista el terapeuta no cesa de aprender del paciente. Uno enseña lo que necesita aprender.

2.2 PRINCIPALES EXPONENTES

Dentro de la corriente humanista existe una gran cantidad de teóricos, muchos de ellos han puesto interés en el tema de la autorrealización. Sin embargo, en esta tesina sólo haremos mención de aquellos que a nuestro parecer son los más destacados dentro del humanismo.

A continuación se describirán algunos de los principales exponentes de la corriente humanista, así como sus conceptos centrales.

2.2.1 KURT GOLDSTEIN

Su principal aportación fue el desarrollo del concepto holístico de la autorrealización organísmica. El cual se puede resumir en cuatro puntos principalmente:

1. Elección y decisión como característica existencial del ser humano (es decir para poder llegar a la autorrealización, cada ser humano tiene la necesidad de elegir y decidir constantemente).
2. Autorrealización como proceso organísmico y unitario (para este autor el motivo principal de la vida humana es la autorrealización y el ser humano está permanentemente orientado a desarrollar todas las posibilidades que residen en su interior).
3. Placer por la tensión (para Goldstein siempre que el organismo se presente en su entorno, experimentará una tensión placentera).
4. Referencia a los principios de la Gestalt. Goldstein trata de demostrar la validez del fenómeno figura y fondo, para todas las funciones y fenómenos del organismo.

2.2.2 FRITZ PERRIS

Desarrolla el concepto psicológico del contacto y de la terapia Gestalt.

El concepto de contacto quiere decir que el ser humano es una unidad de organismo respecto a sus distintos sistemas (pensamiento, sentidos, cuerpo). Toda actuación conjunta

dentro de esta unidad es una toma de contacto que acontece en el límite de la superficie del organismo y el campo del entorno. El ser humano es pues, siempre una parte del entorno, esto es también siempre parte de cada ser humano en particular el contacto como encuentro, entre individuo y entorno, está sujeto al principio de homeostasis, esto es un proceso en cuyo transcurso el organismo satisface sus necesidades con un intercambio permanente de equilibrio y desequilibrio.

La Gestalt será pues, la terapia que integra y no analiza, en este sentido la terapia será un proceso del llegar a ser. La meta de este proceso es establecer contacto o bien reestablecerlo es decir, verse a sí mismo como parte integrante de un campo general y entrar en relación consigo mismo y el mundo.

La terapia de la Gestalt pone de relieve los cuatro puntos siguientes:

- 1° *Aquí y ahora*: la primera tarea de esta terapia será ubicar al individuo en el presente con sus pensamientos y sensaciones. (si el cliente consigue experimentar su existencia presente, transporta por sí mismo el material de la experiencia pasada que se necesita para asimilar un recuerdo y corregir el equilibrio organísmico).
- 2° *Autoconciencia*: significa darse cuenta. Se trata aquí de una forma relajada de la atención, en la que el organismo vivo está en contacto consigo mismo y con el entorno.
- 3° *Confrontación*: la finalidad de la terapia de la Gestalt no es resolver los problemas sino hacerlos presentes para que éstos se digieran, a partir de materiales nuevos en el entorno, y para que puedan ser empujados a una crisis, es decir, la confrontación consciente con la realidad personal y social, el reconocimiento de la persona que realmente se es.
- 4° *La relación entre el terapeuta y el cliente*: la tarea principal del terapeuta es vigilar que el cliente no pierda el estado de conciencia y que no interrumpa el contacto

consigo mismo con el entorno a través de una desviación hacia el futuro o hacia el pasado, la meta fundamental es, por tanto, el paso del apoyo del entorno al apoyo, es decir, que el cliente conscientemente puede proseguir confrontativamente y bajo su propia responsabilidad, sin ayuda alguna (Quitmann, 1989 citado en Velásquez, 2000).

2.2.3 ERICH FROMM

Toma a la autorrealización como un proceso histórico y también colectivo del enfrentamiento permanente del ser humano con la naturaleza, pues el cree que sólo en este enfrentamiento el ser humano individual y la humanidad en su totalidad tendrá la posibilidad de manifestar las propiedades humanas que puedan lograr y garantizar un desarrollo positivo de la historia humana.

Fromm, contribuye a la Psicología humanista, con su concepto de trabajo o actividad, como unión entre el ser humano y la naturaleza. El trabajo transforma la relación del hombre con la naturaleza. Pone en movimiento la singularidad de su individualidad para apropiarse de la naturaleza con la ayuda de otros en una forma útil para su vida; actuando así a través del trabajo sobre la naturaleza altera su propia naturaleza (Quitmann, 1989 citado en Velásquez, 2000).

2.2.4 VÍCTOR E. FRANKL

Desarrolla el concepto de la logoterapia (terapéutica mediante el logos, mediante el sentido), es decir, una psicoterapia centrada en el sentido, que utilizada para desarrollar óptimamente el potencial humano, hemos de creer primeramente en su existencia y su presencia. De lo contrario el hombre irá a la deriva, se deteriorará, ya que también existe un potencial humano negativo (Frankl, 1982 citado en Velásquez, 2000).

2.2.5 CARL ROGERS

La premisa de Rogers está basada en el núcleo de la naturaleza humana el cual está constituido por impulsos positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento. Este autor busca ante todo ayudar a la gente a conocer sus potenciales internos, su manera de trabajar no es la de formar primero una teoría y aplicarles a sus clientes sino más bien, sus ideas surgen de la práctica es por medio de ésta que advierta la presencia del mayor crecimiento personal, si se sentía compenetrado de modo auténtico y total con sus clientes y si ellos sabían que los aceptaban tal como eran, a esta actitud afable, positiva y de aceptación Rogers la llamo "aprecio positivo".

Este autor hizo tres aportaciones importantes a la Psicología humanista estas son:

- El desarrollo de la psicoterapia conversacional;
- formulación de una teoría del uno mismo y
- apertura de la psicoterapia a la investigación empírica.

Terapia conversacional: La contribución más importante de Rogers a la Psicología humanista consiste en que ha llevado la confianza incondicional en el organismo humano, considera que el ser humano es básicamente cooperador, constructivo y digno de confianza, y cuando esta libre de toda actitud defensiva, sus reacciones son positivas, progresistas y constructivas. Para este autor los individuos son racionales, socializados, progresistas y realistas

La auténtica confianza de un terapeuta en el poder de desarrollo de su cliente posibilita un proceso que permite el crecimiento personal de todos los que participan en él. Cuando Rogers, sugiere meterse dentro del otro y percibir su mundo de experiencias desde su interior, detrás de ellos esta el convencimiento de que todo ser humano individual puede y debe encontrar en último término el camino de su vida.

Nadie puede ahorrarle percibir el mundo que le rodea y decidir cuál es el camino correcto para la autorrealización, el cual es un proceso que los padres, maestros y terapeutas apoyan y potencian en la medida en que entienden y viven en la realidad, en la convicción de la singularidad del individuo como punto central de la existencia humana. El proceso de autorrealización lo potencian por tanto sólo aquellas relaciones que representan encuentros; ya que sólo en el encuentro puede el niño desplegar su percepción y hacerse capaz de decir en el sentido existencialista; sólo en el encuentro puede detenerse el proceso de deformación de la realidad y poner nuevamente a disposición la capacidad de decisión en el seno de una percepción de la realidad.

La teoría del sí mismo: El grado de coincidencia entre la experiencia (de la percepción) externa e interna determina el sí mismo y sus acciones en el mundo. Lo que late en la tendencia humana a la autorrealización no es la diferencia entre conciencia e inconciencia o entre yo y sí mismo, sino la dinámica dentro del área de la percepción consciente de una persona. Rogers no sugiere que el inconsciente no tenga importancia sino que advierte contra el peligro de que la personalidad por el comportamiento o el cambio de la vida del ser humano se asigne a fuerzas inconscientes y ocultas, mientras que la tendencia del hombre a la autorrealización, que él sitúa como base, llegue a desplegarse, en consonancia con el organismo, cuando el ser humano decide y elige activamente en el campo de su percepción consciente y acepta por ello la responsabilidad única y consciente.

Apertura de la psicoterapia a la investigación empírica: La aportación de Rogers en este campo reside en que no sólo ha elaborado la importancia de la elección y la decisión, la responsabilidad y la libertad a modo de una teoría psicológica y psicoterapéutica, donde todo fluye en la experiencia subjetiva del encuentro interhumano, sino en que él y sus colaboradores han demostrado que esta experiencia subjetiva puede estudiarse como construcción científica. De esta manera consiguió asegurar científicamente la teoría de sí mismo como una teoría de la experiencia y con ello dar un importante impulso a la investigación del sí mismo (Quitmann, 1989 citado en Velásquez, 2000).

2.2.6 ABRAHAM MASLOW

Psicólogo judío americano. Máximo representante y fundador de la Escuela Humanista. Una de las mayores aportaciones de este teórico es el concepto de autorrealización como motivación y necesidad. Para Maslow las necesidades biológicas (necesidades básicas), como el hambre y la sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano sólo unidas a las necesidades psíquicas como el afecto, amor, reconocimiento.



ABRAHAM HAROLD MASLOW

Psicólogo judío americano nacido en Brooklyn en 1908. En su juventud estudio en el City College of New York. Se graduó de psicólogo de la Universidad de Wisconsin. Desde 1937 a 1951 construyó su teoría sobre el desarrollo del potencial humano, la jerarquía de las necesidades y la autorrealización (crecimiento personal).

Otra gran aportación de Maslow a la psicología humanista consiste en la acentuación de uno de los aspectos que en los otros representantes no se encuentran y es relativa a la experiencia cumbre. Para Maslow la experiencia no accesible a la razón, por ejemplo, éxtasis, creatividad, meditación o telepatía, deben de tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles. De ahí, que el concepto de la experiencia cumbre tenga una función importante en su teoría de la autorrealización, e implica lo siguiente:

1. Aquel que concibe las experiencias cumbres como componente normal del mundo, percibe de forma unitaria; no separa una parte de su realidad subjetiva sino que la une; avanza, su experiencia es así unitaria y única, posee sus propias leyes, no tienen que dejarse comparar ni asignar sobre la base del reconocimiento social o científico. La experiencia cumbre es para Maslow, enteramente en el sentido de "estar en el mundo" una fusión corporal con el mundo durante un momento: parece

como si fuera todo lo que había en el universo, como si fuera todo de ser, sinónimo del universo.

2. Para Maslow, la experiencia cumbre no es únicamente un estado inhabitual de la conciencia, sino expresión de una realidad del ser humano que de otro modo permanece oculta, es decir, la experiencia cumbre completa la realidad del individuo en un aspecto determinante sin el cual él no podrá adoptar nunca un carácter unitario ni ser jamás realmente una parte del mundo (Quitmann, 1989 citado en Velásquez, 2000).

Los conceptos teóricos de mayor trascendencia aportados por este teórico humanista a la Psicología en general y a la Psicología Humanista en particular (antes mencionados), le dieron un lugar muy importante dentro del campo de la Psicología.

El pensamiento original de Maslow fue el estudio de la personalidad, pero no fundamentado como hasta entonces en teorías basadas en la observación de personas mal adaptadas o neuróticas, sino por lo contrario estableció su criterio sobre la personalidad a partir del estudio de personas exitosas y creadoras.

Propone la conocida *Pirámide de las necesidades de Maslow* que consiste en que las necesidades del ser humano están jerarquizadas y escalonadas de forma tal que cuando quedan cubiertas las necesidades de un orden es cuando se empiezan a sentir las necesidades del orden superior. Para Maslow el escalón básico es el de las necesidades fisiológicas, hambre y sed. Cuando el ser humano tiene ya cubiertas estas necesidades empieza a preocuparse por la seguridad de que las va a seguir teniendo cubiertas en el futuro y por la seguridad frente a cualquier daño. Una vez que el individuo se siente físicamente seguro, empieza a buscar la aceptación social; quiere identificarse y compartir las aficiones de un grupo social y quiere que este grupo lo acepte como miembro. Cuando el individuo está integrado en grupos sociales empieza a sentir la necesidad de obtener prestigio, éxito, alabanza de los demás. Finalmente, los individuos que tienen cubiertos todos estos escalones, llegan a la autorrealización.

2.4 AUTORREALIZACIÓN

El concepto autorrealización dentro de la teoría de Maslow, surge a partir de la curiosidad de entender y comprender a dos de sus maestros que admiraba, ellos eran Ruth Benedict y Max Wertheimer. Maslow tomo notas e hizo descripciones de ellos y se dio cuenta que sus esquemas eran similares y así comenzó a hacer más investigaciones con otros individuos que él seleccionaba. Después de esto necesitó de otros jueces y le pidió a otras personas que eligieran y descifrarán a una persona que admirarán y así descubrió que existía un modelo que podría ajustarse a todas ellas. Maslow hizo después algunas publicaciones y así comenzaron a aparecer otras publicaciones elaboradas desde distintas perspectivas. Carl Rogers y Bugental fueron unos de los investigadores que corroboraron los hallazgos de Maslow.

Maslow seleccionó para su investigación puras personas mayores, gente que había vivido su vida con éxito. Para Maslow (1968) la autorrealización "es llegar a ser cada vez más lo que uno es". Así mismo observó que existen diversas conductas que conducen hacia la autorrealización, estas son (Gutiérrez, 1998):

- Autorrealización significa experimentar plena, vivida y personalmente, una total concentración y abstracción. Es en estos momentos cuando la persona es completamente humano (total y plenamente).
- La autorrealización es un proceso progresivo, esto quiere decir que cada persona hace diversas elecciones entre lo que está bien y está mal, así pues, estas elecciones llevan hacia un desarrollo. Para Maslow esto significa avanzar hacia la autorrealización.
- Cuando se habla de autorrealización se habla de la existencia de un yo a realizar.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

31

- Cada vez que uno asume sus propias responsabilidades existe una realización de yo.
- La autorrealización nunca tiene final, puesto que es un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado. Esto significa tratar de hacer bien lo que uno quiere hacer.
- Existen ciertas experiencias que son cumbre(s) dentro del desarrollo del individuo y son tomadas como momentos pasajeros de autorrealización.

La autorrealización desde el punto de vista de Maslow es una necesidad con un valor jerárquico, para cubrirla y satisfacerla se requiere haber cubierto los escalones de necesidades anteriores; lo que conocemos como la *Pirámide de las necesidades de Maslow* (figura 1).

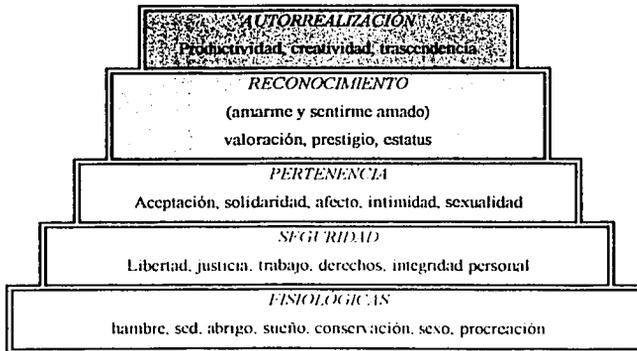


Figura 1 Pirámide de Maslow (Rodríguez, 1998)

Para Maslow el camino principal para que las personas puedan llegar a la salud y a la autorrealización debe pasar por la satisfacción de las necesidades básicas y no por su

frustración (Maslow, 1988). De esta manera, las personas irán cubriendo su necesidad de crecimiento y así mismo se irán autorrealizando.

En cuanto a las necesidades de crecimiento Maslow elaboró la relación siguiente (Gutiérrez, 1998).

1. Totalidad (unidad, integración, tendencia a la singularidad, interconexión, simplicidad, organización, estructura, trascendencia de la dicotomía, orden).
2. Perfección (necesidad, lo inevitable, conveniencia, justicia, plenitud, lo deseable).
3. Cumplimiento (terminación, lo definitivo, justicia, haber acabado algo, realización, destino).
4. Justicia (honradez, regularidad, legitimidad, lo deseable).
5. Vida (progreso, espontaneidad, autorregulación, plena capacidad de funcionamiento).
6. Riqueza de contenido (diferenciación, complejidad, artificialidad).
7. Simplicidad (honradez, desnudez, esencialidad, estructura abstracta, esencial y esquemática).
8. Belleza (exactitud, forma, vivacidad, simplicidad, riqueza de contenido, totalidad, perfección, consumación, singularidad, honradez).
9. Bondad (rectitud, lo apreciable, lo deseable, justicia, benevolencia, honradez).
10. Singularidad (idiosincrasia, individualidad, incomparabilidad, novedad).

11. Facilidad (sencillez, sin gran fatiga, sin esfuerzo ni dificultad, atractivo, funcionamiento perfecto y maravilloso).
12. Juego (broma, alegría, entretenimiento, contento, humor, exageración, facilidad).
13. Verdad, sinceridad, realidad (desnudez, simplicidad, riqueza de contenido, lo deseable, belleza, puro, limpio y verdadero, integridad, esencialidad).
14. Modestia (autonomía, independencia, ser uno mismo también sin otros, que autodecide, que trasciende el entorno, separación, vivir de acuerdo con leyes propias).

Es importante señalar que la autorrealización es un proceso que se logra en la adultez; sin embargo no existe una edad establecida de autorrealización e incluso existen personas que nunca llegan a autorrealizarse, pero es de gran importancia señalar que este proceso comienza desde que somos pequeños.

Hablar de autorrealización es muy importante para hablar de autoestima, pues Maslow (1971) nos señala que la autoestima dependerá del modo en que las necesidades antes citadas hayan sido satisfechas (pirámide de Maslow). Entonces se supondría que cada persona al ir cubriendo estas necesidades, irá creciendo y desarrollándose logrando una relación satisfactoria consigo mismo y con los que lo rodean. En el siguiente capítulo hablaremos del tema de autoestima. Ya que este será el eje principal de nuestro trabajo.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

34

CAPITULO 3 AUTOESTIMA

Es intentando lo imposible como se realiza lo posible. Henri Barbusse

En este capítulo se describirá el tema de la autoestima, analizando algunas de las conceptualizaciones teóricas que hasta ahora, lo han abordado. En este contexto se abordarán los siguientes problemas: ¿cuáles son los componentes que describen a la autoestima? ¿Cuál es el origen e importancia en la adolescencia?

Hablar de autoestima es hablar de la actitud hacia nosotros mismos. Es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comprometerse consigo mismo. Es la disposición permanente, según la cual, nos enfrentamos con nosotros mismos. La autoestima no es innata, es adquirida y se suscita como resultado del reconocimiento de la identidad personal (o historia de sí mismo). Es decir, la autoestima es el resultado de hábitos y aptitudes adquiridas, es una estructura perfectible, en mayor o menor grado (Villa, s/a).

Si queremos profundizar en lo que es la autoestima, ésta es la aceptación incondicional de uno mismo. Sin juicios destructivos, que ayudan a sortear óptimamente cualquier circunstancia, es la forma de pensar, y actuar que implica que uno se acepte, respete, confía y crea en uno mismo.

Autoestima quiere decir:

- a) Apreciarse a uno mismo
- b) Buscar lo mejor para uno
- c) Tener confianza en uno mismo
- d) Valorar nuestros esfuerzos
- e) Respetarse a uno mismo

3.1 ORIGEN Y DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA.

Los primeros años de vida son determinantes en la valoración que toma la autoestima del individuo. Las valoraciones que el niño hace sobre sus propias percepciones, y las de los otros también serán importantes para la formación de su autoestima, y el tipo de conducta que desarrolle. Por consiguiente, es decisivo el ambiente familiar con el que interacciona el niño durante sus primeros años de vida, las pautas educativas que se den, la evaluación que los padres hagan implícita o explícitamente de la conducta del niño (posteriormente adolescente) y el tipo de interacción que se produzca entre el niño y los padres serán las principales variables que van a determinar los niveles de autoconcepto y, por tanto, de autoestima.

Existen estudios que muestran una alta correlación entre variables como la aceptación del padre, la definición de los límites de conducta de los hijos, el respeto de las acciones de los hijos, la alta autoestima de los padres, el esfuerzo de los padres hacia lo bien hecho, la evaluación de los padres de la conducta de los hijos, el nivel socioeconómico de la familia, tamaño de la familia, los conflictos familiares, la actitud protectora y crítica y el desarrollo del autoestima (Bermúdez, 1997).

Así mismo, cuando se habla del origen de la autoestima debemos tomar en cuenta que una de las mayores influencias que recibe el desarrollo de la autoestima es la seguridad que proporcionan los adultos a los adolescentes, este desarrollo de la autoestima también tiene que ver con ciertos factores como son: la inteligencia, la posición económica de la familia, la totalidad del ser (incluyendo el cuerpo), calificaciones escolares. Por ejemplo, los alumnos con mejores calificaciones son los que peor juicio tienen acerca de su propio cuerpo (Fierro, 1990)

Como se mencionó anteriormente, lo que resulta significativo para la adquisición de la autoestima, es la calidad de la relación existente entre el adulto y el adolescente. Algunas de las condiciones de seguridad que puede proporcionar el adulto al adolescente son

1. Que experimente una total aceptación de los pensamientos, valores y sentimientos de su existencia.
2. Que opere en un contexto de límites bien definidos y firmes, justos, razonables y negociables.
3. Que sienta respeto por su dignidad como ser humano, de forma que los padres sientan respeto por sus deseos, y estén dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de los límites cuidadosamente delineados, sin recurrir a una disciplina estricta.
4. Que la autoestima de los padres se encuentre fortalecida, pues la manera en que trate a los demás refleja la manera de sí mismo.

Los adolescentes que se sienten amados y aceptados tal como son, y que no sienten continuamente cuestionado su valor básico ante los ojos de sus padres ni de los demás, poseen una inapreciable ventaja en la formación de una sana autoestima.

Desde la perspectiva humanista, se considera fundamental poseer una adecuada autoestima, ya que es una de las necesidades primordiales para el ser humano. Abraham Maslow en su escala de necesidades ubica a la autoestima como la necesidad de saberse digno de algo y reconocido por los demás. Según este autor el ser humano al percibirse capaz, eficiente, independiente y libre, tendrá una buena autoestima. Maslow continúa explicando que para fundamentar una autoestima es necesario el reconocimiento "del otro", es decir, el ser humano necesita ser amado y amar, aceptar y ser aceptado por otras personas. Al mismo tiempo necesita cubrir la necesidad de amor en la que está basada la necesidad de pertenencia que se refiere a que el individuo necesita además de pertenecer a un grupo de iguales, integrarse con los demás para realizarse, ser alguien en un grupo, principalmente en el primario (la familia, que es donde se origina la autoestima). También esta necesidad de pertenencia se sustenta de la necesidad de seguridad que responde al sí

mismo por autoconservarse, es decir, evitar peligros, miedos e inseguridades que pongan en riesgo la existencia (yo).

La autoestima es un sentimiento de uno mismo. En su constitución y desarrollo intervienen varios factores en forma dinámica. Uno de estos factores, está referido a la percepción de aceptación que se tiene de uno mismo, el otro, se encuentra en el modo en como nos perciben quienes nos rodean, en especial aquellas personas significativas (la familia, amigos, educadores, entre otros). Ambos factores se interrelacionan dialécticamente. Esto quiere decir que esquemáticamente la autoestima proviene de dos vertientes:

- a) Interna. Son las ideas o creencias producidas por la propia persona a partir de la autoobservación y la autovaloración.
- b) Externa. Son los mensajes significativos enviados por el entorno y puede resumirse en la opinión que los demás tienen de uno (Villa, s/a).

Para Virginia Satir (1991) la autoestima es considerada como la capacidad de valorarnos a nosotros mismos (yo) y tratarnos con dignidad, amor, respeto y realidad

Branden (1994) considera que la autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo; refleja el juicio implícito que cada persona hace acerca de su habilidad para enfrentar, comprender y superar sus problemas, así como para hacer respetar y defender sus intereses y necesidades. Es el componente evaluativo del concepto de sí mismo, lo cual influye en los sentimientos y en la conducta del individuo. Así mismo, la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe. Así como de la relación que establece con otras personas.

Escamilla (1996) considera que la autoestima no es solo el conceptuarse a uno mismo con una imagen adecuada, sino además, es la valoración que el sujeto hace de sí

mismo en un momento de la vida, en relación con sus aspiraciones, circunstancias y objetivos que derivan del ideal del yo.

De la Rosa (1997) menciona que la autoestima es un sentimiento de propia dignidad, de los valores que se relacionan con uno mismo y con el sentido del mundo, para esta autora cada día es un nuevo comienzo, una pequeña vida en si mismo.

Para Bermúdez (1997) la autoestima además de ser de gran importancia individualmente, está muy relacionada con factores sociales. Por ejemplo, la autoestima se vincula con el aprendizaje, comunicación con los que le rodean, posición económica, así como con algunos problemas sociales como lo son: la delincuencia, la marginación, la drogadicción, entre otros.

Rodríguez (1998) considera que la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, puesto que es el conocimiento y la práctica de todo el potencial de cada individuo. Según este autor, si una persona se conoce y se da cuenta de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla su capacidad, así mismo se acepta y respeta obteniendo con esto una buena autoestima: en cambio, una persona que no se conoce, no se acepta y no se respeta tiene una concepción pobre de sí mismo y por lo tanto tiene una autoestima pobre.

Peña (1998) menciona que la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, puesto que es el conocimiento y la práctica de todo el potencial de cada individuo, una persona que no se conoce, que no se acepta y no se respeta; tiene una concepción pobre de sí misma.

Bautista (2001) define a la autoestima como la manera en cómo uno se siente y lo que piensa respecto a sí mismo y la manera que piensa uno en cómo nos ven los demás. Así mismo la autoestima se puede definir como un sistema interno de creencias y la manera de cómo se experimenta externamente la vida. Es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización en sí mismo. Cabe señalar, que la autoestima

depende de las elecciones que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma

Maslow (1971, citado en Rodríguez, 1998) nos señala que la autoestima dependerá del modo en que las necesidades básicas (véase Figura 2 Pirámide de Maslow) hayan sido satisfechas. Entonces se supondría que cada persona al ir cubriendo estas necesidades, irá creciendo y desarrollándose logrando una relación satisfactoria consigo mismo y con los que lo rodean.

Para llegar a obtener una buena (alta) autoestima Maslow ha descrito diversos niveles, que ha clasificado en forma de escalera y la ha llamado *escalera de la autoestima* (Rodríguez, 1998):

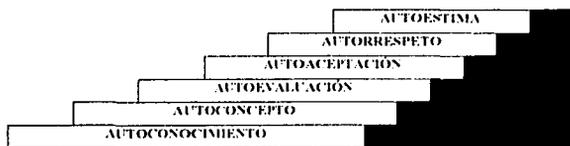


Figura 2. Escalera de la autoestima

Algo importante que debemos considerar, es que la autoestima no es igual para hombres que para mujeres debido a factores sociales, culturales, educacionales, biológicos y psicológicos. Ya que principalmente la autoestima en hombres está basada en su realización personal, en cambio, en la mujer su valoración depende de que tanto haga por los demás, que tanto cubra su rol como madre, hija, amiga y esposa (Gómez R, 1995).

3.2 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Maslow hizo su descripción de autoestima dividiéndola en seis componentes. A continuación se describirá cada uno de ellos.

- 1 **Autoconocimiento.** Es el conocer las partes que componen al yo, es decir, cuáles son las manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo a través de es, conocer porqué, como actúa, y siente. Al conocer todos sus elementos que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse el uno al otro, el individuo logra tener una persona fuerte y unificada, si una de esas partes funciona en forma deficiente las otras también se verán afectadas y su personalidad se vera desquebrajada y débil

Fierro (1990) considera que el autoconocimiento se subdivide en dos clases: descriptivo y evaluativo. Lo descriptivo se refiere a cómo somos de hecho: con tal edad, sexo, profesión y/o rol social, características físicas, modos de comportamiento, lazos sociales, etc. Por otra parte lo evaluativo hace referencia al aprecio o valoración que nos merece cada una de nuestras características así descritas



Figura 3 Escalón del Autoconocimiento tomado de la *escalera de la autoestima*.

- 2 **Autoconcepto** Se refiere a aquella serie de creencias sobre si mismo, que se manifiesta en la conducta, es decir, si alguien se cree tonto, o si se cree inteligente o apto, actuara como tal.

Para Bermúdez (1996) el autoconcepto es visto como un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes tanto del niño como del adolescente, sobre si mismo, que actúa en la interpretación y organización de las experiencias del niño o del adolescente. El autoconcepto es multifacético, multidimensional y jerárquico. En general se incluyen en cuatro dimensiones, autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico.

Por ejemplo, Valdez (1996) nos menciona que el autoconcepto de los hombres tiende a ser de tipo instrumental y el de las mujeres tiende a ser más expresivo. De

esta forma se puede observar que mientras los hombres se definen como: amables, amigables, inteligentes, pioneros, acomodados, bromistas, deportistas, necios y traviosos; las mujeres por su parte, se conceptualizan como: cariñosas, comprensivas, obedientes, sinceras, sentimentales, tímidas, volubles, agresivas, rencorosas y románticas.

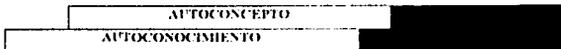


Figura 4 . Escalón del Autoconcepto tomado de la *escalera de la autoestima*.

3. **Autoevaluación.** refleja la capacidad interna de evaluar eventos y situaciones como buenas, si le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y son consideradas como malas, si no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer (consideradas así por el individuo).

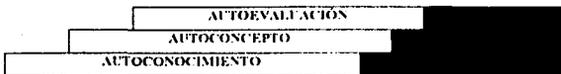


Figura 5. Escalón de la Autoevaluación tomado de la *escalera de la autoestima*.

4. **Autoaceptación.** Quiere decir admitir y reconocer todas las partes de sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador

Para Martina (1998) toda persona para poder tener una buena salud y bienestar psicológico debe por lo menos cubrir esta nivel o sea autoaceptarse, es decir, debe tener una actitud positiva hacia la vida personal presente y pasada

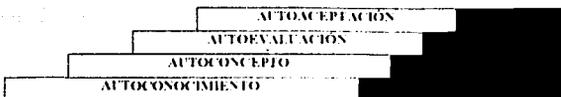


Figura 6. Escalón de la Autoaceptación tomado de la *escalera de la autoestima*.

- 5 **Autorrespeto.** Es el entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

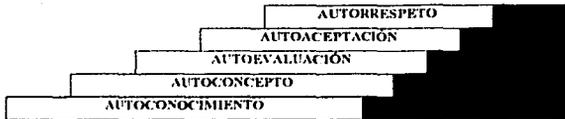


Figura 7. Escalón del Autorrespeto tomado de la *escalera de la autoestima*.

6. **Autoestima.** Es la síntesis de todos los niveles antes mencionados. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, aceptándose y logrando así elevar su autoestima.

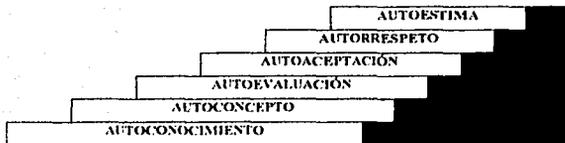


Figura 8. Escalón de la Autoestima tomado de la *escalera de la autoestima*.

3.3 CLASES DE AUTOESTIMA

Las personas como seres humanos y sociales, necesitan cierta estima por parte de los individuos que lo rodean; pero relacionar la propia autoevaluación con la buena opinión de otras personas, o de relacionar la propia autoestima con el aspecto físico, significa no poder liberarse de la vigencia de los valores y juicios impuestos por otros.

La genuina autoestima no es competitiva ni comparativa, involucra la capacidad de elección, es decir, se tendrán los medios de modificar lo que está al alcance para sobrevivir y alcanzar bienestar. Por lo tanto, la autoestima es la reputación que se adquiere sobre sí mismo. Todo ser humano necesita el respeto de sí mismo, cada persona debe actuar y valorarse como beneficiario de sus propias acciones. Si no tenemos confianza en nosotros mismos, nunca tendremos seguridad y ésta es la base de la autoestima; al creer en uno mismo disfrutaremos del respeto, de seguridad y de una perspectiva positiva, todo ello nos ayudará a traer hacia nosotros lo mejor de la vida.

A lo largo de la vida, cada persona se forma una serie de ideas o imágenes que lo llevan a creer que así es. Existen otras personas que están convencidas de su incapacidad para aprender y triunfar aún cuando tengan aptitudes y cualidades para lograrlo. Esto muestra la diferencia que existe entre los individuos que poseen una autoestima alta o baja. Cabe señalar que un individuo que tiene una autoestima alta no significa que se encuentra en un estado de éxito total, sino también le implica reconocer y aceptar sus limitaciones, debilidades y defectos (Bautista, 2001).

3.3.1 AUTOESTIMA ALTA

El desarrollo de una autoestima alta implica la convicción de que uno es competente, valioso; lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad u optimismo. Tener una autoestima alta no significa vivir un estado de éxito total, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades que se poseen, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones; y en la medida que evolucionan hacia una buena autoestima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor.

Otro modo de expresar lo anterior es "cuando me siento bien conmigo y me agrado, hay magníficas posibilidades de que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad" (Satir, 1991)

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

44

La autoestima positiva (alta) para Nathaniel Branden (1994) significa el sentirse competente para vivir y merecer felicidad o para expresar lo mismo de un modo un tanto diferente, ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos, es decir la autoestima alta consiste en la disposición de sentirse de este modo, ya que como ocurre en cualquier otro sentimiento o estado no se experimenta siempre con igual intensidad. Así mismo, la autoestima alta esta representada por el "puedo", el orgullo, por el "tengo", el "soy", el "quiero". Y el orgullo más profundo que podemos sentir es el que proviene de la adquisición de autoestima, ya que se trata de un valor que no sólo ha de ganarse, sino conservarse.

Para Branden existen algunos comportamientos (véase cuadro 1) y aspectos físicos (véase cuadro 2) que denotan las personas con una alta autoestima (Branden, 1994).

AUTOESTIMA ALTA	
1.	El rostro, modalidad, forma de hablar y moverse de un individuo, proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
2.	El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta
3.	El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares
4.	El individuo está abierto a la crítica y no tiene problema a la hora de reconocer errores
5.	Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad
6.	Existe armonía entre lo que el individuo dice y hace y su apariencia.
7.	El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
8.	El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida, en sí mismo y en los demás
9.	El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.
10.	El individuo muestra un comportamiento asertivo
11.	El individuo conserva una actitud de armonía y de dignidad incluso en condiciones de estrés

Cuadro 1 Comportamientos identificados como propios de una persona con autoestima alta (Branden, 1994).

En el cuadro 1 se pueden observar algunos comportamientos que son propios de las personas con una autoestima alta; Así mismo, en el cuadro 2 se observan algunos aspectos físicos de las mismas. Sin embargo hay que tomar en cuenta que no todos los individuos que tienen una autoestima elevada exhiben cada uno de los rasgos en el mismo grado.

AUTOESTIMA ALTA	
1.	Ojos despiertos, brillantes y vivaces
2.	Rostro relajado que exhibe un color natural y la piel tersa (salvo en casos de enfermedad)
3.	Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.
4.	Mandíbula relajada.
5.	Hombros relajados y erguidos.
6.	Manos relajadas, agraciadas y tranquilas.
7.	Brazos que cuelgan de modo relajado y natural
8.	Postura relajada, erguida y bien equilibrada.
9.	Andar resuelto (sin ser agresivo ni altivo)
10.	Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara.

Cuadro 2. Aspectos físicos identificados como propios de una persona con autoestima alta (Branden, 1994).

3.3.2 AUTOESTIMA BAJA

Una autoestima baja significa sentirse inapropiado para la vida, inadecuado, no acerca de un tema o conocimiento, sino inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia, y responder a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento. Así mismo, la baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Si nos sentimos significativamente carentes de eficacia y valor, casi con seguridad sentiremos que la existencia es aterradora e infructuosa (Branden, 1994).

Existen personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja ya que piensan que no valen nada y se valoran muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás y constantemente se predisponen a situaciones difíciles ó catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento. Además experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para sus problemas; sufren derrotas; se sienten desesperados y se cuestionan.

Es importante tener una buena autoestima ya que si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada. El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida: "si no me agrado, me devaluó y castigo. Enfrento a la vida desde una postura de temor e impotencia, creo un estado en el que me siento víctima y actúo en consecuencia. Me castigo ciegamente, y hago lo mismo con los demás, soy a la vez sumiso y tiránico. Responsabilizó a los demás por mis actos". En este estado psicológico la persona siente que no cuenta, se percibe constantemente como rechazado y carece de la capacidad para conservar una buena perspectiva de sí misma, de los demás y de los acontecimientos (Satir, 1991).

3.4 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Es común encontrar a adolescentes que infravaloran sus cualidades creen que los demás no los valoran, se dejan influir fuertemente por otros, tienen dificultades en la expresión de sus sentimientos, muestran poca tolerancia, se frustran rápidamente y se encuentran permanentemente a la defensiva; en una palabra tienen una autoestima baja.

Por lo mencionado anteriormente, la autoestima es un aspecto básico en la vida tanto para el individuo como para mejorar sus relaciones interpersonales. Por ello es necesario tener un alto nivel de ella, ya que "si un adolescente 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 (Marte s/a)

En la siguiente cuadro (3) mencionaremos algunos aspectos positivos que se pueden observar en el adolescente cuando tiene una autoestima fuerte.

ASPECTOS DEL ADOLESCENTE CON UNA AUTOESTIMA ALTA	
a)	Se favorece la adquisición de nuevos aprendizajes.
b)	Ayuda a superar dificultades personales (cuenta con la fuerza suficiente para salir adelante).
c)	Se responsabiliza y se tiene confianza en sí mismo.
d)	Se desarrolla la creatividad.
e)	Se estimula la autonomía personal.
f)	Se posibilita una relación personal sana.
g)	Enfrenta y supera con éxito los problemas que sobrevengan.

Cuadro 3. Aspectos positivos del adolescente que posee una autoestima fuerte (Villa, s/a).

Cuando más fortalecida esté la autoestima del adolescente, más preparado estará para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, y en consecuencia el adolescente actuará con autonomía y responsabilidad, siguiendo así un camino ascendente de crecimiento personal, disfrutando de sus logros y aprendiendo de sus fracasos (Branden, 1994) De ahí la importancia que tiene el elevar el nivel de autoestima en los adolescentes, ya que una persona con una fuerte autoestima tiene mayor conocimiento de sí misma, mayor confianza y mayor responsabilidad. Es decir, las elecciones que de esta persona dependan serán tomadas de igual manera.

Una de las decisiones de mayor importancia para el adolescente, es la elección de la profesión o de la vocación, en otras palabras, es el elegir a qué se dedicará o qué hará en un

futuro con su vida. Para lo cuál la orientación vocacional se encarga de ayudar al adolescente a definir y tomar la mejor opción en cuanto a esa tan importante decisión.

CAPITULO 4 ORIENTACIÓN VOCACIONAL.

*El mundo está lleno de pequeñas alegrías;
el arte consiste en saber distinguirías.
Li Po (o Li Taib)*

A continuación describiremos en que consiste la orientación vocacional y cuáles son los elementos que se evalúan en esta área, así como también algunos de los instrumentos más utilizados para determinar un área, vocación o profesión.

La decisión de a qué se dedicará el adolescente, qué metas se fijará, si sus inclinaciones personales están de acuerdo con lo que le dará un estilo de vida desahogado, si será fácil encontrar empleo, si los estudios que se quieren realizar requieren un postgrado, etcétera, son decisiones de hoy que determinan un mañana. Es entonces cuando la actitud debe dirigirse hacia la adquisición de metas razonables. Para ayudar al adolescente en la toma de decisión más importante para su vida futura.

4.1 DEFINICIÓN DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La definición oficial de orientación vocacional formulada por la Asociación Nacional de Orientación Vocacional en 1937, fue la siguiente "es el proceso por el que se ayuda a una persona a elegir una ocupación, a prepararse para ella, ingresar y progresar en ella". Profundizando en el concepto de orientación vocacional Super (1951) nos dice que la orientación vocacional es "el proceso por el que se ayuda a una persona a desarrollar y aceptar una imagen adecuada e integrada de sí mismo y de su rol en el mundo social, a someter a prueba este concepto en la realidad y a convertirlo en realidad para satisfacción de sí mismo y beneficio de la sociedad" (Crites, 1974).

Para Galilea la orientación vocacional se define de la siguiente forma (Galilea, s/a)

- Orientación escolar. Proceso por el que se ayuda al alumno en el estudio, así como en el período de adaptación a la escuela.
- Orientación educativa. Concepto más amplio que el anterior, puesto que la educación se extiende más allá de lo académico.
- Orientación profesional. Es la ayuda en la elección de una profesión. Es un proceso que se basa en el conocimiento del adolescente y de su entorno.
- Orientación vocacional. Proceso de ayuda de una profesión, la preparación para ella, el acceso al ejercicio de la misma y la evolución y progreso posterior (esta definición puede incluir la orientación profesional).

Resulta claro que la orientación vocacional constituye un proceso de facilitación, un servicio prestado al individuo para ayudarlo a elegir y adaptarse a una profesión o vocación.

4.2 EVALUACIÓN EN ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La orientación vocacional mide y observa las diferencias individuales de rasgos y factores; para ello, hecha mano de la psicología diferencial, ya que abarca una amplia temática que versa sobre diferencias individuales y grupales en aptitudes, intereses, personalidad, constitución, herencia, físico, sexo, edad, raza y cultura. No obstante, de estos rasgos y factores, las actitudes, intereses y personalidad han sido estudiadas más extensamente que cualquiera de los otros en relación con la conducta y desarrollo vocacional. A continuación describiremos cada uno de los rasgos (3 más importantes) antes

mencionados de manera breve, ya que cualquiera de éstos puede ser explicado en otra parte de manera más detallada.

APTITUDES: (Super y Crites, 1962 citado en Crites, 1974) propusieron que se empleará en orientación vocacional capacidad como término genérico que abarca aptitud como habilidad y destreza. Este último término denota "el grado de maestría ya adquirido en alguna actividad" medido de modo característico por medio de los tests de rendimiento y pericia en una tarea, en tanto que el primero se refiere a las conductas específicas factorialmente unitarias que facilitan el aprendizaje de una tarea y que son relativamente constante en el tiempo. En otras palabras: "Si la función de un test es registrar los logros presentes o pasados, lo que se mide puede llamarse (rendimiento o destreza). Si queremos hacer inferencias respecto del aprendizaje futuro. Lo que mide se considera aptitud" (Crites, 1974).

Con frecuencia las aptitudes en orientación vocacional se han evaluado a través de pruebas o tests de inteligencia midiendo las actitudes intelectuales en diversos niveles de edad y el grado de confiabilidad que existe en ellas. (Burt, 1954 citado en Crites, 1974) sustenta esta opinión ya que existe un número suficiente de datos confiables, infiriendo que "entre los últimos años de la infancia y los primeros de la adolescencia hay un incremento definido de la especialización de las capacidades".

INTERESES: Los intereses en orientación vocacional para (Fryer, 1931 citado en Crites, 1974) se dividen en dos partes: los intereses "subjetivos" o sentimientos de agrado o desagrado y los intereses "objetivos" o reacciones observables a estas experiencias, sin embargo, define a ambos como "aceptaciones o rechazos de la estimulación".

(Strong, 1955 citado en Crites, 1974) define a los intereses de una manera similar a la anterior: "el interés está presente cuando tenemos conciencia de un objeto o, mejor todavía, cuando tenemos conciencia de nuestra tendencia o disposición hacia el objeto. Nos gusta el objeto cuando estamos preparados para reaccionar ante él, nos disgusta

cuando queremos alejarnos de él... me recuerda a los tropismos. Acudimos a las actividades que nos agradan; nos alejamos de las que nos desagradan".

El desarrollo de los intereses es significativo no sólo en la infancia, pues en la adolescencia temprana forman una parte muy importante del individuo. Por ejemplo, al adolescente ya no le gusta jugar con sus "carritos" o "muñequitos", ahora sus intereses son de carácter más social (interpersonal).

PERSONALIDAD: Para (Guilford, 1959 citado en Crites, 1974) la personalidad de un individuo es una pauta singular de rasgos. Cada rasgo es una modo distinguible, relativamente duradero, por el cual un individuo difiere de otro. Este autor considera la organización o estructura típica de los rasgos como la consideración central para definir la personalidad.

Los rasgos son propiedades de las personas, no de la conducta. Es decir, los rasgos se infieren de la conducta: se considera que una persona es gregaria (rasgo) por ejemplo, si habla mucho en conversaciones con otros (conducta).

Debemos considerar que todos estos rasgos comienzan en la infancia y siguen una secuencia durante la etapa de la adolescencia. Sin embargo, en esta etapa, la probabilidad de que esos rasgos se modifiquen en el individuo es mayor que en la edad adulta.

El objetivo de la evaluación en orientación vocacional es identificar los intereses del usuario, sus expectativas profesionales y vocacionales; conocer sus habilidades, el nivel de conocimiento y la motivación real hacia ciertas profesiones. En la siguiente cuadro (4) se muestran algunos de los instrumentos utilizados en la orientación vocacional. Cabe mencionar que en este trabajo no se utilizará ninguno de estos instrumentos de evaluación profesional o vocacional.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **Test CIPSA.** De F. Seara (1983), que permite al usuario valorar, de un punto de vista personal, social y económico, más de 160 profesiones de todos los campos. La información aportada por estas pruebas estandarizadas nos sirven sólo a título de orientación o aproximación a la realidad del sujeto; no se deben usar estos datos como datos definitivos (Galilea, s/a)
- **Test IPP (intereses y preferencias profesionales)**. (De la Cruz, 1993 citado en Galilea, s/a): recoge más de 200 profesiones, actividades y tareas sobre las que el usuario expresa su opinión: me gusta, no me gusta, la desconozco, me resulta indiferente. El resultado nos permite clasificar sus intereses vocacionales por áreas de trabajo: administrativa, creativa, manual, técnica, etcétera.
- **Listado de ítems sobre acontecimientos laborales.** (Galilea y Colls, 2000 citado en Galilea, s/a): Instrumento que nos indica el número de aproximaciones que realiza el usuario hacia el mercado laboral, así como el tipo, la frecuencia, métodos que utiliza, apoyos con los que cuenta, etc.
- **Inventario de preferencias profesionales.** (Galilea y Pagola, 2001 citado en Galilea, s/a): Inventario que describe más de 50 tareas y trabajos, a las que el usuario debe responder si las elige o no para desempeñarlas a corto y/o medio plazo, así como si precisa formación para realizarlas. También indicará el grado de preferencia en que elija las distintas profesiones.
- **Listado de ítems de intereses profesionales.** (Galilea, 2000) citado en Galilea, s/a): instrumento que aporta información general sobre las preferencias laborales del usuario, motivación para trabajar, apoyos recibidos de su red social, expectativas laborales, etc.
- **Programa DAF para la planeación de la carrera.** Se utiliza para orientar a estudiantes cuyas aptitudes e intereses expresados no son completamente consistentes (Suárez, 1992)

Es importante mencionar que muchos adolescentes estudiantes del tercer año de preparatoria se plantean ingresar a la universidad, están bastante seguros de sus planes educativos, saben a cuales universidades y que alternativas aceptarán si es necesario. Muchos están bastante seguros del campo general para el que se prepararán. Pero tambien hay una cantidad apreciable de estudiantes que todavia no establecen un objetivo específico (Suárez, 1992)

Para ello se elaboró la propuesta siguiente ("taller de autoestima para la orientación vocacional"), diseñado especialmente para adolescentes que estudian el tercer grado de preparatoria, con el objetivo de, que el adolescente se conozca a si mismo, conozca sus inclinaciones, preferencias, habilidades y potencialidades, en una palabra que eleve su autoestima (conocimiento de si mismo) para tomar la decisión más grande de su vida, la decisión de a qué se dedicará y con qué cuenta para ello.

En el siguiente capitulo se describirá paso a paso el diseño del taller de autoestima para adolescentes

CAPITULO 5
PROPUESTA PARA EL ADOLESCENTE
"TALLER DE AUTOESTIMA PARA LA ELECCIÓN VOCACIONAL"

Un camino de mil millas comienza con un paso
Benjamín Franklin

En este capítulo, se explicará el desarrollo del "taller de autoestima para la elección vocacional, el cuál describe la forma en como debe aplicarse. Pues está elaborado, desarrollado y explicado paso a paso, con la finalidad de que cualquier adulto, profesor o padre de familia u otro, pueda aplicarlo. El objetivo del taller es elevar la autoestima de los adolescentes, en especial aquellos que cursan el último año de preparatoria, con la finalidad de lograr una mejor orientación vocacional.

Cada sesión consta de los siguientes puntos:

No. de sesión. Se refiere al número de sesión que se llevará acabo (siempre estará colocada en la parte superior)

Tema. En este punto sólo se menciona cuál será la cuestión que se abordará en la sesión.

Tiempo. Es un aproximado de minutos en los cuales se llevará acabo la descripción y aplicación de la sesión.

Duración. Se refiere más que nada al tiempo en sesiones que durará la aplicación de cada dinámica o tema

Objetivo. Es lo que se quiere alcanzar al término de la aplicación de cada una de las sesiones.

Dinámicas. Se refiere a la utilización de juegos colectivos con la finalidad, específicamente de alcanzar nuestros objetivos y poner en práctica lo que aprendimos.

Material: son todos aquellos elementos u objetos (hojas de papel bond, copias de los anexos, bolígrafos, lápices, lápices de colores, plumones de colores, goma, sacapuntas, calcomanías, tarjetas, pegamento blanco, etcétera) que serán utilizados para desarrollar de manera eficaz cada una de las sesiones.

Instrucciones y desarrollo de la(s) dinámica(s) o tema(s). Este punto señala el cómo se expondrán los temas o conceptos de la sesión, y cómo deben ser aplicadas las dinámicas que se utilizarán en la misma.

Criterios y medios de evaluación. En este punto es importante señalar que algunas de las dinámicas utilizadas se evaluarán independientemente, sin embargo, en cada una de las sesiones el exponente deberá señalar en una lista la puntuación de participación de cada asistente (anexo 1)

Contenido. Aquí se describirá el concepto o conceptos que se utilizarán durante la sesión (es importante señalar que sólo en algunas sesiones será utilizado).

Es importante señalar que durante todas las sesiones se llevará a cabo la evaluación de cada asistente y será registrada en la tabla de participación individual (anexo 2). Para realizar esta evaluación es necesario que el exponente elabore códigos para la calificación de los asistentes, de esta manera se facilitará la evaluación de los participantes, ya que sólo se pondrá un tache o una paloma en el cuadro correspondiente dependiendo de la participación (se otorgarán 1, 3 o 5 puntos por día).

Por ejemplo:

PARTICIPACIÓN		
☾ LUNA	☀ SOL	★ ESTRELLA
1	3	5

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

57

Además de lo descrito anteriormente debemos tomar en cuenta algunos puntos básicos que se recomiendan deberá cubrir el expositor o coordinador

- **Dinamismo.** Para que las sesiones no sean aburridas y facilite la participación
- **Motivación.** Si el coordinador mantiene una actitud positiva, esto facilitará en gran parte que los adolescentes mantengan predisponibilidad y participación a lo largo de todo el taller.
- **Actitud respetuosa y abierta.** Es importante que el coordinador no tome una mala actitud hacia ningún asistente del taller. Debe ser muy cauteloso para respetar el punto de vista de cada integrante y manejarse en forma asertiva.
- **Recordar que para muchos, lo que está exponiendo es nuevo y requiere tiempo para asimilarlo y actuar conforme a lo aprendido, alentarlos y no desesperarnos es básico e indispensable.**
- **Organización previa.** Es importante que el coordinador tenga clara y organizada, cada una de las sesiones antes de comenzar, esto contempla:
 - a) Información que va a proporcionar.
 - b) Tener preparado el lugar donde se realizará la sesión con todo el material necesario (dependerá de la sesión).
 - c) Traer los cuestionarios u hojas de trabajo ya impresos, para ahorrar tiempo y sea más práctico.
- **Participación.** Tratar de que la participación no sea de unos cuantos, sino que la mayoría colabore en las sesiones.

- Ayudantes del exponente o coordinador. Se recomienda, si es posible tener un ayudante para realizar las anotaciones de las participaciones de los asistentes.
- El exponente o coordinador deberá mantener un lenguaje apropiado, de acuerdo al tipo de adolescentes que tenga, para que así pueda facilitar lo más posible el entendimiento de cada actividad.

Es importante mencionar que muchos de adolescentes sobre todo aquellos bajos en autoestima no están acostumbrados a expresar sus opiniones y es probable que necesiten más ayuda para que puedan expresar sus sentimientos y sean más afirmativos (as) y seguros (as). Por ello, es de gran importancia que el exponente cuente con las habilidades y requerimientos explicados anteriormente.

A continuación se describirá cada una de las sesiones del taller de manera práctica y dinámica.

SESIÓN 1

¿QUIÉNES SOMOS?

TEMA : Presentación y dinámica de inicio	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración : 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se dará una explicación del contenido del taller, cuál es la finalidad y para que sirve a cada participante. Así mismo se llevará a cabo una dinámica para crear y fortalecer la cohesión del grupo.

1. OBJETIVO:

Crear un ambiente de confianza en cada uno de los participantes y asesor(es) del taller.

2. DINÁMICAS:

“Presentación” (entrevista colectiva)

“Realización de gafetes”

3. MATERIAL:

Copias de la ficha de identificación –una para cada participante- (anexo 2).

Bolígrafos, lápices, lápices de colores, plumones de colores, goma, sacapuntas, pegamento blanco, tarjetas, fichas bibliográficas y hemerográficas, calcomanías y revistas con ilustraciones).

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LAS DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Se da a cada asistente la ficha de identificación (anexo 2) para que sea llenado con sus datos - 10 minutos-
- Invite a los participantes a presentarse ante los asistentes; pidiendo solamente que mencionen su nombre y comenten sus temores y expectativas del taller. -Dinámica de presentación, entrevista colectiva-
- Al terminar de presentarse los asistentes, el asesor se presenta y da a conocer el nombre del taller, el objetivo y la duración del mismo
- A continuación se pide a los asistentes se numeren para formar parejas.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

- Pedir a los participantes que conversen con su compañero de equipo. Por ejemplo, que pregunten. ¿Cómo se llaman? ¿Qué les gusta hacer? ¿Si practican algún deporte? Etc. y viceversa. Dando en un lapso aproximado de 10 minutos.
- Se pone a disponibilidad de los asistentes material para elaborar un gafete al compañero de equipo, en el que tendrán que escribir el nombre del compañero, solicitarles utilizar algunas ilustraciones de las revistas o calcomanías que vayan de acuerdo con su personalidad para darle un toque especial al gafete.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación será a partir de la participación (activa) de los asistentes. De esta manera se determinará si hubo una buena respuesta de los participantes. Esperando crear un ambiente de confianza.

SESIÓN 2

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

TEMA : Autoestima y calidad de vida	
Tiempo Aproximado: 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión los asistentes conocerán cuál es la definición de autoestima, así mismo contestarán un cuestionario llamado inventario de calidad de vida para detectar a los adolescentes con baja estima.

1. OBJETIVO:

Que los asistentes conozcan que es autoestima y comprendan el concepto de sí mismo.

2. DINÁMICAS:

Breve exposición teórica de ¿Qué es la autoestima?

"Inventario de calidad de vida"

3. MATERIAL:

Copias del anexo 3 (dependerá de los asistentes).

Copias del anexo 4 (Inventario de calidad de vida).

Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LAS DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Se solicita a los asistentes escribir su concepto de autoestima en la hoja del anexo 3.
- Una vez que los asistentes terminaron el ejercicio; se invita a los participantes a leer sus conceptos. se sugiere ir registrando las ideas para orientar la discusión y reflexión en torno a *qué es la autoestima y sus implicaciones en el desarrollo pleno de los individuos.* - 20 minutos aproximadamente.
- Posteriormente proporcionar a cada asistente la primera evaluación de autoestima: "*Inventario de calidad de vida*" (anexo 4), con la finalidad de conocer cuáles son las personas que dentro del grupo tienen una autoestima pobre o baja y cuales son aquellas personas que poseen una autoestima elevada.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La colaboración e involucramiento de los asistentes con el tema y el grado de confianza que se genere, permitirá determinar la validez de la estrategia.

A partir de las respuestas observadas en el Inventario de calidad de vida de cada asistente, se determinará cuáles son los adolescentes con autoestima alta y aquellos con una autoestima baja.

6. CONTENIDO

Autoestima

Hablar de autoestima es hablar de la actitud hacia nosotros mismos. Es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comprometerse consigo mismo. Es la disposición permanente, según la cual, nos enfrentamos con nosotros mismos. La autoestima no es innata, es adquirida y se suscita como resultado del reconocimiento de la identidad personal (o historia de sí mismo). Es decir, la autoestima es el resultado de hábitos y aptitudes adquiridas, es una estructura perfectible, en mayor o menor grado (Villa, s/a).

Si queremos profundizar en lo que es la autoestima, ésta es la aceptación incondicional de uno mismo. Sin juicio destructivo, que ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia, es la forma de pensar, y actuar que implica que uno se acepte, respete, confía y cree en uno mismo.

AUTOESTIMA QUIERE DECIR:

- A) Apreciarse a uno mismo
- B) buscar lo mejor para uno
- C) Tener confianza en uno mismo
- D) Valorar nuestros esfuerzos
- E) Respetarse a uno mismo

SESIÓN 3

¿CÓMO ES MI AUTOESTIMA?

TEMA : Los indicadores de la autoestima

Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos

Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se podrá observar cuál es el nivel de autoestima de cada asistente, tomando en cuenta la evaluación anterior (sesión 2).

1. OBJETIVO:

Detectar el nivel de autoestima de los adolescentes.

2. DINÁMICA:

"Indicadores de autoestima"

3. MATERIAL:

Copias del anexo 5 (dependiendo de los asistentes).

Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA DINAMICA(S) O TEMA(S):

- Entregar a cada asistente una copia del anexo 5, enseguida pedir que contesten las preguntas que contiene la hoja, escribiendo sólo SI o NO, o bien, CIERTO o FALSO a cada una de ellas.
- Recomendar que contesten en base a lo que les sucede o lo que les parezca más cercano a lo que les sucede. Dando un tiempo aproximado de 10 minutos para la realización del ejercicio.

1. Me llevo bien con los demás	SI	NO
2. Cuando cometo un error, lo acepto sin miedo	SI	NO
3. No me siento menos porque alguien me critique	CIERTO	FALSO
4. Pienso que puedo ganarle al o a la mejor, si me preparo para ello	SI	NO
5. Le caigo bien a casi todo el mundo	SI	NO
6. Si me dicen algo positivo, me da gusto y lo acepto	SI	NO

7 Me siento cómodo(a) al entrar a un sitio donde nadie me conoce	SI	NO
8 Me agrado tal como soy	SI	NO
9. Yo creo y siento que, como persona, nadie es más que yo	SI	NO
10 Acepto a los demás como son, sin criticarlos	SI	NO
11 Casi siempre logro las metas que me propongo	SI	NO
12 Si me preguntan cuales son mis cualidades, puedo nombrarlas rápidamente	SI	NO
13 Me considero optimista	SI	NO
14. Si alguien me trata mal, de buena manera, le digo que no lo haga	SI	NO
15. Me siento bien cuando estoy en público	SI	NO
16 Me gusta como soy físicamente	SI	NO
17. Yo no me comparo con nadie	CIERTO	FALSO
18. Si cometo un error, pienso que merezco una segunda oportunidad	SI	NO
19. No me siento mal por no caerle bien a alguien	CIERTO	FALSO
20. Si los demás me presionan para hacer algo que no quiero hacer, no lo hago	CIERTO	FALSO

- Para concluir este ejercicio, el asesor leerá cada una de las preguntas y propiciará la reflexión que lleve a los adolescentes a ser mejores cada día. Para finalizar la actividad se abre una sesión para comentar las experiencias de la actividad.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

El grado de participación de los asistentes permitirá valorar el logro del propósito.

SESIÓN 4

AUTORRETRATO

TEMA : Autoestima alta y baja	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración (sesiones) : 1 sesiones

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se expondrán los temas de autoestima alta y autoestima baja y se realizará un ejercicio llamado autorretrato, en el que se elaborarán 2 dibujos que hagan referencia a lo expuesto

1. OBJETIVO:

El adolescente conocerá la importancia de tener y mantener una autoestima alta.

2. DINÁMICA:

"Autorretrato"

3. MATERIAL:

Rota folios que contengan la información del anexo 6

1 Hojas de papel bond, bolígrafos, lápices, gomas y sacapuntas

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LAS DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Explicar el tema de Autoestima Alta y Autoestima Baja- 20 minutos aproximadamente-
- Se presenta a los asistentes dos rota folios (anexo 6) en los que se describirán algunos aspectos de las personas con autoestima alta y autoestima baja.
- Después de haber expuesto y revisado los rota folios dar inicio a la dinámica de "autorretrato".
- Se entrega a cada asistente dos hojas, un lapiz, goma y sacapuntas y dar las indicaciones siguientes
- En cada una de las hojas escribir su nombre en la parte superior derecha y en la parte superior izquierda el número de hoja
- En la primera hoja en blanco, haremos un dibujo de nosotros mismos resaltando aspectos propios de la autoestima baja

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

66

- En la segunda hoja en blanco, nos dibujaremos, pero ahora mostrándonos como personas poseedoras de una autoestima alta. - de 15 minutos aproximadamente para la realización de cada uno de los dibujos -
- Solicite a los participantes colocar los dibujos alrededor de salón de clases: del lado izquierdo los dibujos de la primera hoja y del lado derecho los dibujos de la segunda hoja.
- Después de haber pegado todos los dibujos en el salón de clases, pida a todos los asistentes pasar a observar los dibujos que realizaron sus compañeros.
- Para finalizar la actividad abra una sesión para comentar sus experiencias. Propicia la reflexión y el análisis para favorecer un ambiente de confianza que permita a los asistentes mencionar el porqué se dibujó de esa manera en la primera y segunda hoja, que cosas identifico y qué considera pertinente hacer.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido, siempre y cuando los asistentes participen de una forma voluntaria y demuestren interés sobre los temas presentados.

6. CONTENIDO:

Autoestima Alta

El desarrollo de una autoestima alta implica la convicción de que uno es competente, valioso, lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad u optimismo. Tener una autoestima alta no significa vivir un estado de éxito total, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades que se poseen, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones, y en la medida que evolucionan hacia una buena autoestima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor.

Otro modo de expresar lo anterior es "cuando me siento bien conmigo y me agrado, hay magnificas posibilidades de que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad"

La autoestima positiva (alta) para Nathaniel Branden significa el sentirse competente para vivir y merecer felicidad o para expresar lo mismo de un modo un tanto diferente, ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos, es decir la autoestima alta consiste en la disposición de sentirse de este modo, ya que como ocurre en cualquier otro sentimiento o estado no se experimenta siempre

con igual intensidad. Así mismo, la autoestima alta esta representada por el "puedo", el orgullo, por el "tengo", el "soy", el "quiero". Y el orgullo más profundo que podemos sentir es el que proviene de la adquisición de autoestima, ya que se trata de un valor que no sólo ha de ganarse, sino conservarse.

Autoestima Baja

Una autoestima baja significa sentirse inapropiado para la vida, inadecuado, no acerca de un tema o conocimiento, sino inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia, y responder a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento. Así mismo, la baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Si nos sentimos significativamente carentes de eficacia y valor, casi con seguridad sentiremos que la existencia es aterradora e infructuosa.

Existen personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja ya que piensan que no valen nada y se valoran muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás y constantemente se predisponen a situaciones difíciles ó catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento. Además experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para sus problemas: sufren derrotas, se sienten desesperados y se cuestionan.

Es importante tener una buena autoestima ya que si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada. El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida: "si no me agrado, me devalúo y castigo. Enfrento a la vida desde una postura de temor e impotencia, creo un estado en el que me siento víctima y actúo en consecuencia. Me castigo ciegamente, y hago lo mismo con los demás, soy a la vez sumiso y tiránico. Responsabilizó a los demás por mis actos". En este estado psicológico la persona siente que no cuenta, se percibe constantemente como rechazado y carece de la capacidad para conservar una buena perspectiva de sí misma, de los demás y de los acontecimientos.

AUTOESTIMA ALTA

- 12 El rostro, modalidad, forma de hablar y moverse de un individuo, proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
- 13 El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta.
- 14 El individuo se siente comodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares
- 15 El individuo está abierto a la critica y no tiene problema a la hora de reconocer errores.
16. Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
17. Existe armonia entre lo que el individuo dice y hace y su apariencia
- 18 El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida
- 19 El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humoristicos de la vida, en sí mismo y en los demás
20. El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafios, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.
- 21 El individuo muestra un comportamiento asertivo.
- 22 El individuo conserva una actitud de armonia y de dignidad incluso en condiciones de estrés.

AUTOESTIMA ALTA

- 11 Ojos despiertos, brillantes y vivaces
- 12 Rostro relajado que exhibe un color natural y la piel tersa (salvo en casos de enfermedad)
13. Mentón erguido de manera natural y en armonia con el cuerpo
- 14 Mandibula relajada
- 15 Hombros relajados y erguidos
- 16 Manos relajadas, agraciadas y tranquilas
17. Brazos que cuelgan de modo relajado y natural
- 18 Postura relajada, erguida y bien equilibrada.
- 19 Andar resuelto (sin ser agresivo ni altivo)
20. Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

SESIÓN 5

LA VALORACIÓN PERSONAL "DETECCIÓN DE AUTOVALORACIÓN"

TEMA : La autovaloración	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se observarán los componentes de la autoestima, haciendo hincapié en el valor de nuestro ser.

1. OBJETIVO:

Que los adolescentes reconozcan y expresen el grado de autovaloración que tienen.

2. DINÁMICA:

"Detección de autovaloración"

3. MATERIAL:

Copias del anexo 7.

Bolígrafos necesarios.

Una bolsa de plástico oscura

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LAS DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Se entrega a cada asistente una hoja (anexo 7)
- Se solicita a los participantes responder a las preguntas de manera individual, sugiriéndoles ser lo más honesto posible consigo mismo

¿Quién SOY realmente?

„Cómo me GUSTARÍA ser?

„Qué es lo que NO gusta de mí?

„Qué es lo que HARÉ para cambiar?

„Qué es lo que ME gusta de mí?

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

- Se pide a cada participante enumerarse, escribir en un papelitos el número que le toco y meterlo en la bolsa que se irá pasando.
- Cuando todos los "papelitos" están en la bolsa, se revuelven y se pide a uno de los participantes sacar uno, el número que salga será el número de la persona que pasará en medio y contestará sus preguntas de manera abierta y honesta, repetir la misma operación hasta que no quede ningún "papelito" en la bolsa.
- Para finalizar con esta dinámica, se abre una sesión que permita a los asistentes comentar y reflexionar sobre lo importante que es el amarse lo suficiente, las implicaciones de la valoración personal.
- Se sugiere orientar la reflexión para que los participantes
 - tomen en cuenta las necesidades de crecimiento: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONCEPTO, AUTOEVALUACIÓN, AUTOACEPTACIÓN Y AUTORESPETO.
 - Retomen las respuestas del cuestionario al inicio de la sesión y si después de haber escuchado a sus compañeros: *identifico aspectos que no considero relevantes y cuál es su postura ahora, en que medida el escuchar otros puntos de vista contribuyen a revisar nuestros conceptos.*

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

El grado de apertura, participación, interés, actitud y respuestas de los participantes – al inicio y final de la sesión- permitirá observar el logro del propósito de la sesión

6. CONTENIDO:

Componentes de la autoestima

Autoestima. Es la síntesis de todos los niveles antes mencionados. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, aceptándose y logrando así elevar su autoestima.

Autoconocimiento. Es el conocer las partes que componen al yo, es decir, cuáles son las manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo a través de es, conocer porqué, como actúa, y siente. Al conocer todos sus elementos que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse el uno al otro, el individuo logra tener una persona fuerte y unificada, si una de esas partes funciona en forma deficiente las otras también se verán afectadas y su personalidad se vera desquebrajada y débil

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Autoconcepto. Se refiere a aquella serie de creencias sobre sí mismo, que se manifiesta en la conducta, es decir, si alguien se cree tonto, o si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

Autoevaluación. refleja la capacidad interna de evaluar eventos y situaciones como buenas, si le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y son consideradas como malas, si no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer (consideradas así por el individuo).

Autoaceptación. Quiere decir admitir y reconocer todas las partes de sí mismo y el aprecio por su propio valor juega un papel de primer orden en el proceso creador.

Autorrespeto. Es el entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

SESIÓN 6

RECONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

TEMA : Autoestima

Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos

Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se reiterará el papel tan importante que juega la autovaloración en cada individuo

1. OBJETIVO:

Que el adolescente vaya construyendo una sólida y alta autoestima a través del valor que cada uno tiene.

2. DINÁMICA:

“Construyendo mi autoestima”

3. MATERIAL:

Copias del anexo 8.

Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Proporcionar a cada participante el cuestionario “construyendo mi autoestima” (Anexo 8) y dar las siguientes indicaciones:
- Escriba la razón por la cual cree que las siguientes frases son verdaderas y al hacerlo debe comenzar con la palabra ¡claro! Revisemos un ejemplo:

Soy una persona con valor, existo y ocupo un lugar insustituible de la vida.

R (Razón). ¡Claro! Porque si tengo un lugar que yo no ocupara estaria vacío, soy humano, soy lo mejor que existe en este planeta.

1 Trato de salir adelante, como lo hace todo el mundo

R. _____

2 Hago lo mejor que puedo, dadas las circunstancias

R: _____

3 Soy un ser humano imperfecto, como todos los demás.

R: _____

4 Merezco ser respetado, así como los demás merecen que yo los respete.

R: _____

5 A pesar de lo que cualquier persona opine de mí, yo soy una persona digna y con valor.

R: _____

6 En esta vida yo tengo mi sello personal y puedo dar lo mejor de mí.

R: _____

7 Yo puedo hacer una diferencia importante en los demás.

R: _____

8. Si alguien no me hace caso, está en su derecho, pero eso no me hace menos a mí.

R: _____

- Para finalizar la actividad, los asistentes compartirán y comentarán sus respuestas a fin de propiciar la retroalimentación y la reflexión. Se sugiere propiciar un clima de confianza para lograr un buen nivel de discusión.

6. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

Se evaluará la participación activa de los asistentes (ver cuadro de participación individual)

SESIÓN 7

**"MIS CUALIDADES"
RECONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA**

TEMA : Autoestima	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN:

1. OBJETIVO:

Qué el adolescente resalte lo valioso de su imagen a partir de los comentarios de sus compañeros.

2. DINÁMICA:

"Mis cualidades"

3. MATERIAL:

Tarjetas (fichas bibliográficas).

Copias del anexo 9.

Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Forme equipos de 3, 4 o 5 personas (dependiendo la cantidad de asistentes)
- Reparta a cada uno cinco tarjetas.
- Pida que en silencio escriban en las tarjetas algunas cualidades positivas que conozcan de cada un compañero del equipo (Es importante hacer hincapié que se debe evitar escribir defectos)
- Cuando todos hayan terminado, solicite intercambiar las tarjetas.
- Al terminar la actividad reparta la hoja del anexo 9.

FECHA _____
Mi nombre _____ Cualidades más advertidas por mis compañeros _____ _____ Que siento ante lo que me han dicho _____

- Pida a los asistentes rellenar la cuartilla que obra en su poder con la información de las tarjetas que le han escrito.
- Situar a todos en gran círculo y pida que cada uno lee en voz alta la cuartilla.
- Para finalizar la actividad se abre una sesión para comentar las experiencias de la actividad.

Nota: Es de gran importancia para el asesor aprovechar la lectura de las cualidades de algunos adolescentes que son infravalorados para resaltar su imagen valiosa

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La actitud y nivel de participación de cada asistente - franca, abierta y clara - permitirá valorar la pertinencia y desarrollo de la dinámica.

SESIÓN 8

Y TÚ... ¿QUIEN ERES?

TEMA : Autoconcepto	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se abordará el tema de autoconcepto resaltando las características de cada persona, así como su valor como individuos.

1. OBJETIVO:

Que el adolescente descubra y/o refuerce su autoconcepto.

2. DINÁMICA:

“Y tú... ¿Quién eres?”

3. MATERIAL:

Copias del anexo 10.
Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Reparta una copia del anexo 10 a cada uno de los asistentes.
- Pida a los asistentes que imaginen que alguien de otro planeta los quiere conocer y deben de mandar una carta de presentación.
- Mencione que en esta carta describirán algunas áreas de nosotros mismos. Y que es necesario ser lo más sincero posible.
- Pida que sólo contesten la parte 1 y dar un tiempo aproximado de 15 minutos para que lo hagan.

PARTE I

Apariencia física: _____

Cómo es tu personalidad: _____

Cómo es tu familia: _____

Cómo es tu relación con los demás: _____

Como eres en la escuela, en el trabajo o en cualquier actividad productiva _____

Qué dicen los demás de ti: _____

Tus pensamientos y filosofía de la vida: _____

- Pedir a los asistentes que revisen sus respuestas
- A continuación pida que contesten las preguntas de la parte número 2, dando un tiempo aproximado de 10 minutos.

PARTE 2

1. ¿Hiciste comentarios negativos de tu persona?
Si () No ()
 2. ¿Exageraste algún defecto o falla (por ejemplo siempre, nunca)?
Si () No ()
 3. ¿Te pusiste etiquetas negativas en lugar de ser descriptivo y específico respecto de la situación?
Si () No ()
 4. ¿Enlistaste una parte de cualidades positivas?
Si () No ()
- Cuando todos hayan concluido, solicite a los asistentes que contesten la parte 3, pero en esta ocasión deberán corregir todas las exageraciones, cambiando los comentarios negativos por descripciones de situaciones específicas en las que a veces ocurren ciertas reacciones. Mencione que deben incluir sus actitudes positivas, siendo lo más equilibrado posible en sus juicios, haciéndose justicia, sin exagerar nada.

PARTE 3

Apariencia física: _____

Cómo es tu personalidad: _____

Cómo es tu familia: _____

Cómo es tu relación con los demás _____

Como eres en la escuela, en el trabajo o en cualquier actividad productiva: _____

Qué dicen los demás de ti _____

Tus pensamientos y filosofía de la vida _____

¿Qué aprendi de este ejercicio? _____

- Para finalizar la sesión, invite a los participantes a sentarse cómodamente, se sugiere sentarse en el piso formando un gran círculo, para comentar sus experiencias, las cosas que modificaron al contestar por segunda ocasión el cuestionario, que dificultades enfrentaron para contestar las preguntas y cómo resolvieron esos conflictos, si les parecen suficientes las preguntas para cumplir el propósito, qué agregarían, qué le cambiarían y por qué.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido siempre y cuando los asistentes participen de forma voluntaria y demuestren interés durante la dinámica.

6. CONTENIDO:

Autoconcepto

Se refiere a aquella serie de creencias sobre si mismo, que se manifiesta en la conducta, es decir, si alguien se cree tonto, o si se cree inteligente o apto, actuara como tal.

Para Bermúdez (1996) el autoconcepto es visto como un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes tanto del niño como del adolescente, sobre sí mismo, que actúa en la interpretación y organización de las experiencias del niño o del adolescente. El autoconcepto es multifacético, multidimensional y jerárquico. En general se incluyen en cuatro dimensiones: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico.

Por ejemplo, Valdez (1996) nos menciona que los hombres se definen como: amables, amigables, inteligentes, pioneros, acomodados, bromistas, deportistas, necios y traviosos; las mujeres por su parte, se conceptualizan como: cariñosas, comprensivas, obedientes, sinceras, sentimentales, tímidas, volubles, agresivas, rencorosas y románticas.

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

SESIÓN 9

MIS CUALIDADES Y MIS DEFECTOS

TEMA : Autoconcepto y autoimagen

Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos

Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión los participantes conocerán como se sienten y piensan de si mismos.

1. OBJETIVO:

El adolescente conocerá su valoración, así como la imagen que tiene de si mismo.

2. DINÁMICAS:

"Cualidades y defectos"

"Slogan"

3. MATERIAL:

Rota folio del anexo 11

Hojas de papel bond

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Exponer en rota folios de manera breve pero concisa el concepto de autoimagen en un lapso de tiempo no mayor a 15 minutos (anexo 11), aclarando dudas y estimulando a los asistentes a hacer comentarios
- Finalizada la intervención de los participantes, de a cada uno una hoja tamaño carta y solicíteles doblarla en forma vertical
- Pida que se escriban en la parte de arriba del lado derecho "cualidades" y en el lado izquierdo "defectos".
- Coloque en el rota folio una hoja dividida en dos partes con el encabezado en la parte superior derecha de "cualidades" y en el lado izquierdo "defectos" e invite a los asistentes a pasar a registrar una de cada lado indicándoles que si la palabra ya fue escrita coloquen junto a ésta una rayita para poder observar el número de veces que fue considerada, esto es si alguien registra en

la columna de "cualidades" *ser optimista* y tres personas más la consideraron, en el registro aparecerá: *ser optimista III*, lo que implicará que tres veces se repite.

- Cuando todos hayan pasado de apertura al análisis y la reflexión, procure guiar la discusión para propiciar la toma de conciencia sobre las "cualidades" y "defectos" que están considerando, el peso que dan a una y otro, que parte les fue más sencillo hacer presente, si las cualidades o los defectos, y por qué, que dificultades enfrentaron, cómo se sintieron en el momento de hacer el ejercicio en forma individual y si tuvieron dificultades para decidir que compartir con el grupo y por qué.
- Una vez terminados los dos ejercicios dar una hoja en blanco y pedir a los asistentes que escriban su nombre en forma vertical en el lado izquierdo del papel.
- Cuando lo hayan hecho, explique, que deben de escribir después de cada letra de su nombre, una o varias palabras que crean ellos que los describen, en un lapso no mayor de 10 minutos, aclarando que solo deben escribir cualidades positivas.
- Cuando hayan terminado invite a los asistentes a compartir con el grupo sus producciones y comentar el porqué se describieron de tal o cual manera (uno por uno hasta pasar todo el grupo).
- Para finalizar abrir un espacio de comentarios y al terminó nos daremos las gracias por ser como somos y nos daremos un aplauso colectivo.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido siempre y cuando los asistentes participen de forma voluntaria y demuestren interés sobre los temas presentados

6. CONTENIDO:

Autoimagen

La autoimagen es la poderosa visión positiva que ayuda a no dejarse llevar por las cuestiones negativas, sino a tener confianza y a estar conforme con lo que se es.

AUTOIMAGEN

- Es la manera en como se siente uno mismo
- Es lo que piensa uno que es

TPOS DE AUTOIMAGEN AUTOIMAGEN POSITIVA

- Impulso a sobresalir
- A saber como podría ser un buen líder

AUTOIMAGEN NEGATIVA

- Repercute en todo evento social de forma decadente.

Autoimagen: la autoimagen es la poderosa visión positiva que ayuda a no dejarse llevar por las cuestiones negativas, sino a tener confianza y a estar conforme con lo que se es

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

SESIÓN 10

CARA A CARA

TEMA : Autoconcepto	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN:

1. OBJETIVO:

Que el adolescente descubra y fortalezca su autoconcepto a partir de lo que expresan sus compañeros.

2. DINÁMICA:

"Cara a cara"

3. MATERIAL:

Para esta actividad únicamente se necesitan las sillas con que cuenta el salón donde se lleva a cabo el taller

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Solicite a los asistentes formar dos filas paralelas encaradas por parejas, pero con cierta distancia de separación respecto al par de sillas más cercano, a fin de que cuando se sienten, no molesten a los vecinos.
- Indique a los asistentes que ocupen las sillas. Si falta algún alumno para formar pareja, ocupe el lugar de la fila, así todos podrán participar
- Explique que durante dos minutos se pregunten por parejas y se respondan a esta interrogante "¿qué vez de bueno en mi forma de ser?" sugerir que para esta actividad sean lo más sinceros, abiertos, comunicativos y que escuchen con interés lo que les dice el compañero o compañera y que no se limiten a decirle que es simpático, sino que le señalen cualidades intelectuales, artísticas, deportivas, etc.
- Terminados los dos minutos, les invitamos a que los alumnos de una hilera se levanten y se desplacen en la misma dirección a la silla inmediatamente a derecha, de manera que se formen

nuevas parejas de interlocutores. El último de la fila se incorpora a la primera silla que habrá quedado vacante. Ahora se produce el mismo diálogo anterior con la misma pregunta que mutuamente se formulan y contestan.

- Transcurrido el tiempo prefijado, se intercambian de nuevo las parejas en el mismo orden hasta que el primero llegue al final de la hilera.
- Para finalizar la actividad, proponga a los asistentes formar un gran círculo para evaluar el ejercicio, haciendo las siguientes preguntas ¿te agradó la actividad?, ¿Te permitió conocerte un poco mejor? ¿Sabías que poseías las cualidades que te han expresado? ¿cómo te sentiste? ¿qué fue lo que más te agradó de lo que te dijeron? Por qué.
- Por último se anime a los asistentes a recordar siempre la imagen que los compañeros les han reflejado.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación se realizará a partir de la participación (activa) de cada asistente (ver tabla de participación individual).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

SESIÓN II

YO SOY ASÍ...

TEMA : Autoimagen	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión cada asistente resaltará lo maravilloso que hay en su persona, fortaleciendo así su imagen

1. OBJETIVO:

Que el adolescente fortalezca su imagen de sí mismo

2. DINÁMICA:

"Yo soy así..."

3. MATERIAL:

Hojas de papel Bond
Bolígrafos necesarios.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Dar a cada uno de los asistentes una hoja de papel bond en blanco.
- Solicite a los asistentes que durante unos minutos de silencio (5 minutos), piensen en una o dos cualidades relevantes de su carácter y después las escriban en la hoja que se les proporcionó al principio. Invitar a que sean abiertos y honestos.
- A continuación invite a que uno por uno de los asistentes digan en voz alta y con decisión y seguridad "Me siento satisfecho de ser -cualidades que hayan escrito- después de cada afirmación individual solicite a todos los presentes que corroboren y confirmen la verdad que acaba de manifestar el compañero aportando algún hecho o conducta que lo avale. Insistir en lo importante que es el apoyo o refrendo expresado en favor del compañero. Si en algún caso no hubiera confirmación o testimonio de otros alumnos, el exponente, aducirá alguna constatación personal. Especialmente debe intervenir cuando se trate de asistentes (adolescentes) más necesitados de autoestimación

- Cerramos la sesión agradeciendo la sinceridad y cordialidad de todos los asistentes. En caso de que el tiempo de la sesión impidiera la exposición de todos. Se abrirá un breve espacio de tiempo en la siguiente sesión.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación se dará a través de la participación activa de los asistentes (ver tabla de participación individual).

SESIÓN 12

TODOS SOMOS VALIOSOS

TEMA : Autoimagen

Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos

Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión se fortalecerá el autoconcepto de cada asistente.

1. OBJETIVO:

Que el adolescente acreciente su autoconcepto.

2. DINÁMICA:

"Somos valiosos"

3. MATERIAL:

Hojas blancas tamaño carta o bloc de notas.

Un bolígrafo para hacer las anotaciones.

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Invite a todos los participantes a sentarse en círculo.
- Solicite la participación de un voluntario. Se agradece su colaboración y se le indica situarse en el centro para escuche el mensaje amistoso que le enviará el compañero, para lo cual deberá darse vuelta si hace falta para mirar y atender de frente, cara a cara, a quien le dirige la palabra. Indíquele que únicamente se limitará a escuchar sin hacer comentarios, ni agradecer o replicar a lo que oiga y al finalizar las intervenciones hará un gesto expresivo de agradecimiento a toda la clase y pasará a tomar su sitio con el resto del grupo.
- Solicite que pase otro voluntario o en todo caso nombre a aquel que considere más necesitado de aprecio y reconocimiento y anime a todos los presentes a manifestarle al compañero alguna cualidad buena o algún comportamiento positivo que hayan observado en cierto momento. (se continúa con el proceso hasta que todos, preferentemente, hayan pasado al centro)
- Cuando hayan pasado todos, se considera un momento propicio para leer a cada uno cuanto le han dicho sus compañeros y si lo considera pertinente, poner a disposición de los interesados la

hoja de anotaciones que hizo. (esto permitirá al adolescente acudir a este listado cuantas veces le sea necesario).

- Para finalizar la actividad, invite a los participantes a comentar sus experiencias, expresar lo que sintieron cuando pasaron al centro, si decidirse a pasar al centro les causó inquietud y por qué, cómo se sintieron al escuchar a sus compañeros hablar de lo que observan de él, si el escuchar a sus compañeros les permitió sentirse cómodos o incómodos y por qué. Después de escuchar las opiniones proponga al grupo darse un aplauso.

Le recomendamos tener presentes las siguientes sugerencias.

- Recomiende a los participantes que le hablen tuteándole al compañero que se encuentra en el centro, dialogando con él directamente y mirándole a los ojos, a fin de que la comunicación sea más efectiva. (Repita esta norma cuantas veces haga falta, porque en la práctica se verá que algunos rehuyen inconscientemente esta franqueza y se muestran de forma distante e indirecta).
- Recordar, si hace falta, que no conviene en modo alguno, señalar ningún aspecto negativo de la persona a quien hablan. (Cortar cualquier desliz que se produjera en este sentido).
- Mientras se realizan las intervenciones, tome nota de las cualidades y conductas favorables que le van diciendo a cada uno. Si desea conservar los registros, le sugerimos sacar fotocopia de éstos para que ponga a disponibilidad de los participantes el registro original, creemos que el tener estas anotaciones le serán de mucha ayuda, sobre todo a quienes necesitan reforzar su autoestima.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación se determinará a través de la participación activa de cada uno de los asistentes que pasen en medio (ver tabla de participación individual).

SESIÓN 13

TE DIGO CÓMO SOY

TEMA : Autoaceptación	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta sesión los participantes reconocerán y aceptarán cada una de las características que forman parte de su personalidad.

1. OBJETIVO:

Que el adolescente amplíe el conocimiento de sí mismo y desarrolle una actitud de aceptación y de valorización de sí mismo.

2. DINÁMICA:

"Mis características"

3. MATERIAL:

Copias del anexo 12

Bolígrafos

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Invite a los participantes a decir su concepto de autoaceptación.
- Registre las palabras claves o ideas centrales de las aportaciones en un pliego de papel bond con la finalidad de hacer las precisiones necesarias para definir ampliamente este concepto. en un periodo de tiempo no mayor a 15 minutos.
- En seguida entregar una copia del anexo 12 a cada participante (mis características):

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

MIS CARACTERÍSTICAS		
<ul style="list-style-type: none"> • Seguro de mi mismo • Empeñoso • Comprensivo • Constante • Creído • Alegre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal genudo • Cooperador • Esforzado • Sensible • Inquieto • Creativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudioso • Peleonero • Deportista • Enfermizo • Temeroso • Capaz
OTRAS CARACTERÍSTICAS MÍAS		
<ul style="list-style-type: none"> • Curioso • Crítico • Inteligente • Valiente • Soñador • Contento • Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilo • Inseguro • Mandón • Amistoso • Bondadoso • Rabioso • Solitario 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiante de ánimo • De buena salud • Nervioso (tenso) • Trabajador • Simpático • Exigente

- Pedir que seleccionen las características que reconozcan como propias, subrayando aquellas con las que se identifiquen, o crean que tienen.
- Una vez terminado el trabajo individual se conversa con el grupo acerca de cuáles de estas características ayudan más a que a uno le vaya bien, y cuáles nos molestan y nos hacen perder amigos.
- A continuación se pide a los asistentes que elaboren un dibujo de sí mismos (autorretrato) y escriban al lado del dibujo, las características más importantes que encontraron en la lista anterior.
- Para finalizar abrir un espacio de tiempo para hacer comentarios sobre la dinámica y los dibujos elaborados, cómo se sintieron, las dificultades o conflictos que enfrentó y cómo superó éstos y que proponen para enriquecer la actividad.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La participación se determinará a partir del empeño en la elaboración del dibujo de sí mismo (autorretrato) y las aportaciones que hagan para enriquecer la actividad.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

6. CONTENIDO:**Autoaceptación.**

Quiere decir admitir y reconocer todas las partes de sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador.

Para Martina (1998) toda persona para poder tener una buena salud y bienestar psicológico debe por lo menos cubrir este nivel ósea autoaceptarse, es decir, debe tener una actitud positiva hacia la vida personal presente y pasada.

SESIÓN 14

VIAJANDO AL FUTURO

TEMA : Desarrollo personal	
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos	Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: Es muy importante que cada persona piense a futuro y más importante tener planteado un proyecto de vida por pequeño que sea. Pues ello será de gran utilidad para salir adelante en la vida.

1. OBJETIVO:

Que el adolescente se plantee metas para su desarrollo personal a largo plazo.

2. DINÁMICAS:

“En algunos años más”

“Mi familia futura”

3. MATERIAL:

Copias del anexo 13

Bolígrafos

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Entregue una copia del anexo 13 a cada asistente y pida a cada uno de ellos que contesten todas las preguntas de la primera parte con total honestidad y sinceridad.

EN ALGUNOS AÑOS MÁS

En 5 años más tendré _____

PRIMERA PARTE

_____ años

En ese momento, creo que será importante para mí _____

Si logro eso, me sentiré _____

En 10 años más, tendré _____ años.

Me imagino que será importante para mí _____

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

y si lo logro, me sentiré _____

En 20 años más, ya seré _____

Creo que me sentiré _____

ya tendré un o una _____

y seré _____

- Una vez concluido el trabajo individual en pequeños grupos (3, 4, 5 adolescentes, dependiendo de los asistentes) se leerán las oraciones de cada uno.
- En seguida, en el grupo total, se conversa sobre como se visualizan en 5, 10 y 20 años más, tanto en su vida familiar como en su trabajo, así mismo pida a los asistentes que imaginen cómo creen que será la ciudad y el país en ese momento.
- Ahora, pida a todos los asistentes que contesten la segunda parte de la hoja que les fue entregada, coménteles que la actividad es complemento de la anterior y pretende estimular su visión del futuro y su vida familiar.

MI FAMILIA FUTURA

SEGUNDA PARTE

¿Qué tipo de familia te gustaría tener? _____

¿Cómo les gustaría que fuera su pareja? _____

¿Cuántos Hijos quisieras tener? _____

¿Qué actividades les gustaría hacer con su familia? _____

¿Dónde se imaginan viviendo? _____

¿Dónde les gustaría vivir? _____

Para finalizar se realiza una puesta en común con la participación de cada uno de los asistentes.

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación se determinará a través de la participación activa de cada uno de los asistentes (ver tabla de participación individual).

SESIÓN 15

AHORA SE QUIEN SOY

TEMA : Evaluación

Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos

Duración: 1 sesión

DESCRIPCIÓN: En esta actividad los participantes del taller se autoevaluarán a través del inventario de calidad de vida

1. OBJETIVO:

Evaluar el grado de autoestima de los adolescentes; ya para terminar el taller.

2. DINÁMICA:

“Mirada crítica”

“Ahora se quien soy”

3. MATERIAL:

Copia del cuestionario “inventario de calidad de vida” (anexo 4).

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Solicitar a los participantes formar un círculo para comentar sus experiencias en el taller, las fortalezas y logros que adquirieron, si observaron cambios importantes en su vida, que fue lo que más les agradó de las sesiones y que proponen para enriquecerlas. Le sugerimos crear un ambiente de confianza para que puedan expresar libremente sus ideas y mensajes especiales a algún compañero en especial por la oportunidad de “ver” aspectos que no había considerado anteriormente
- Una vez que se han brindado el último “apapacho”, Agradezca su colaboración, actitud y esfuerzo, reitéreles lo valioso que son y la importancia de tener seguridad y confianza en sí mismos para enfrentar con éxito la vida y solicíteles responder el cuestionario del anexo 4 “inventario de calidad de vida” con toda honestidad para dar por finalizado formalmente el taller. (evaluación del proceso para verificar si existió algún cambio con respecto a su autoestima y tomar decisiones respecto al taller).

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

5. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACIÓN:

Con base en los resultados de la primera evaluación (Inventario de calidad de vida), se hará una comparación entre la primera y última evaluación, esperando encontrar cambios significativos entre cada una de ellas. Así mismo se hará la suma de las participaciones de cada asistente (puntos acumulados durante las sesiones) y se considerarán estos aspectos para la toma de decisiones respecto al taller.

SESIÓN 16

CLAUSURA MEREcida

TEMA : Clausura
Tiempo Aproximado : 60 a 90 minutos
Duración (sesiones) : 1 sesión

DESCRIPCIÓN:

1. OBJETIVO:

Sensibilizar a los participantes con respecto a sus contribuciones y participación en el taller.

2. PUNTOS A TRATAR:

1. Evaluación de los participantes. Agradecimiento a todos los participantes del taller.
2. Dar un obsequio por parte del expositor a aquellos adolescentes que acumularon la mayor cantidad de puntos posibles en las evaluaciones de cada sesión. Así mismo se dará un estímulo a cada participante por su colaboración y participación.

3. DINAMICAS A UTILIZAR:

"Clausura merecida"

4. INSTRUCCIONES Y DESARROLLO DE LA(S) DINÁMICA(S) O TEMA(S):

- Durante la clausura, se anunciará el término del taller de autoestima y se entregará (por orden alfabético) a cada uno de los asistentes un diploma y/o constancia de participación (dependerán del asesor) y se les preguntará a cada uno de ellos el porqué creen merecerlo. Si acaso algún participante cree no merecerlo, se preguntará la opinión de los asistentes del porqué si se lo merece.
- Y por último el asesor del taller, agradecerá a los participantes el hecho de haber asistido y colaborado durante la exposición del taller. Así mismo, se les mencionará que el taller, les haya servido como una guía para conocerse así mismos, conocer cuáles son sus habilidades, conocimientos, inclinaciones y preferencias y principalmente hayan aprendido a amarse a sí mismos.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

CONCLUSIONES

Durante el transcurso de la vida es muy importante para toda persona el tener un nivel de autoestima alto, pues se considera que es una base importante para lograr el éxito en la vida.

En la etapa de la adolescencia como en otras etapas del desarrollo del ser humano, la calidad de autoestima con la que cuente el individuo será decisiva para su formación y desarrollo. Es necesario mencionar que es precisamente en esta etapa donde el adolescente se encuentra en muchas ocasiones desorientado con respecto a las diversas oportunidades que se le presentan, una de ellas es la oportunidad de elegir a que se dedicará en el plano profesional. Muchos de los adolescentes que estudian el tercer año de preparatoria se preguntan a qué se dedicarán o qué carrera o profesión deberán elegir para continuar con sus estudios. Pues en muchas ocasiones no se dan cuenta de las habilidades o conocimientos que tienen sobre sí mismos, así como sus inclinaciones y preferencias hacia ciertas áreas o ciertas carreras universitarias.

Uno de los principales temas abordados en la presente tesina es la autoestima, como se explicó es una fuente que ayuda al individuo a conocerse a sí mismo. Es decir, si el adolescente se conoce y está consciente de sus habilidades, preferencias y cambios, creará su propia escala de valores y desarrollará sus capacidades, se aceptará y se respetará a sí mismo. Por ello, cada una de las elecciones de su vida será tomada bajo este conocimiento. Una de las elecciones de mayor importancia (trascendencia) es la elección profesional o vocacional. Una área que se ha encargado de facilitar esta decisión es la Orientación Vocacional. En ella se han medido a través de pruebas estandarizadas algunos aspectos importantes de las personas, por ejemplo: las aptitudes, los intereses y la personalidad, entre otras. Sin embargo, ha dejado a un lado todo lo que tiene que ver con el individuo propiamente, en este caso no ha considerado algo que es fundamental para poder elegir tal o cual profesión o carrera, o sea la autoestima. Consideramos que el tener una alta autoestima es básica para tomar una decisión de esta índole. Por ello se sugiere antes de comenzar con el proceso de orientación vocacional, implementar una evaluación de la autoestima (por ejemplo, el Inventario de Calidad de Vida) y así poder observar si se requiere o no efectuar

algunas estrategias, dinámicas o ejercicios, para elevar la autoestima de la persona, en este caso del adolescente, esperando que la elección que de él dependa sea clara y sea la correcta a partir del conocimiento de sí mismo (habilidades, preferencias, inclinaciones, etc.)

Este trabajo resuelve esa problemática y propone el diseño de un taller de autoestima enfocado especialmente a aquellos adolescentes que tienen una autoestima baja y que se encuentran cursando el último año de preparatoria y por ende están a corto tiempo de elegir una carrera o profesión. Este taller ofrece las herramientas indispensables para que el adolescente se:

AUTOCONOZCA (Se percate de cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades -características-, logrando así una personalidad fuerte y unificada).

AUTOCONCEPTUALICE (Adquiera un concepto real de sí mismo. Es decir, se considerará optimista, será flexible y mostrará una conducta asertiva).

AUTOEVALUE (Evalúe cada situación dependiendo sus intereses. Es decir, elegirá aquello que le agrada y le guste y rechazará aquello que no le agrada y le haga daño).

AUTOACEPTE (Analice con una actitud positiva cuáles son sus habilidades y conocimientos para tomar la decisión que más le convenga).

AUTORRESPETE (Conozca y entienda sus propias necesidades, manejando de manera conveniente sus sentimientos y emociones).

La autoestima será entonces la suma de todos los aspectos mencionados: autoconocimiento, autoconcepto, autovaloración, autoaceptación, autorrespeto y que sumados uno a uno dan como resultado el equilibrio de un excelente conocimiento de sí mismo y una elevada autoestima. Pues al elevar la autoestima el adolescente adquirirá

algunos aspectos positivos que le serán de gran utilidad durante el transcurso de su vida, especialmente en esta etapa, por ejemplo

- * Se verá favorecida la adquisición de nuevos aprendizajes (el adolescente estará abierto y atento para abstraer de una mejor manera todo en cuanto a su alrededor suceda).
- * Le ayudará a superar dificultades personales (es decir, contará con la fuerza suficiente para salir adelante)
- * Se incrementará el desarrollo de su creatividad.
- * Será responsable de si mismo y se tendrá confianza (toda decisión que de la persona dependa será tomada de la mejor manera).
- * Se posibilita una relación sana, así mismo, se estimula la autonomía personal.
- * Enfrentará y superará con éxito los problemas que sobrevengan.

Por todo lo mencionado se considera que mientras más fortalecida esté la autoestima del adolescente, más preparado estará para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, de esta manera el adolescente actuará con autonomía y responsabilidad, siguiendo así un camino ascendente de crecimiento personal, disfrutando de sus logros y aprendiendo de sus fracasos

Por ello, el elevar la autoestima de las personas y en especial del adolescente es fundamental para que pueda elegir de manera clara y concisa la carrera o profesión a la que se dedicará. Pues el conocimiento de si mismo será fundamental para ayudar a tomar esta decisión, ya que una persona con una fuerte autoestima tiene mayor conocimiento de si mismo, mayor confianza y mayor responsabilidad. Por lo tanto, la propuesta del presente trabajo es un taller de autoestima para la elección vocacional.

Con respecto al tema de autoestima, se sabe que es un aspecto que se ha trabajado poco, con relación a la orientación vocacional. Es un tema que se ha trabajado por separado, pero que en esta tesina se han relacionado para que el adolescente tenga un amplio conocimiento de sí mismo y pueda así tomar o elegir la carrera o profesión que le sea más conveniente. El objetivo de esta tesina se ha cumplido pues se elaboró el taller de autoestima para adolescentes, propuesta que está detalladamente explicada para llevarse a cabo, esperando sea de gran utilidad en la orientación vocacional y especialmente en los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros, U. A. (1976) La adolescencia, ensayo de una caracterización de esta edad. Patria S.A., México.
- Bautista, C. J. (2001) Autoestima en padres que tienen hijos con discapacidad. Tesis, Ed. ENEPI/UNAM Edo. de México
- Bermúdez, M. P. (1997) La autoestima como estrategia de intervención. Ediciones Pirámide. México.
- Branden, N. (1994) El respeto hacia uno mismo. Paidós, México.
- Brooks, D. F. (1959) Psicología de la adolescencia. Kapelus S. A., Argentina.
- Cabrera, R. S. (2001) la calidad de vida de adolescentes consumidores de cocaína, Tesis Empírica, Ed. ENEPI/UNAM Edo de México
- Crites, O. J. (1974) Psicología Vocacional. Paidós. Buenos Aires
- De la Rosa, M.E (1997) Yo soy. Grupo Editorial Planeta. México.
- Diosdado, G B I (1998) Detección de valores personales en adolescentes de nivel medio superior en una escuela particular. Tesis Ed ENEPI/UNAM Edo. de México
- Escamilla, R M (1996) Influencias que inciden en el autoconcepto, la autoestima y la identidad sexual en el desarrollo de la niñez temprana. Tesis Ed ENEPI/UNAM Edo de México

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Fierro, A (1990) Autoestima en adolescentes. Estudio sobre la estabilidad y sus determinantes. Universidad de Málaga, Facultad de Psicología, Campus El Ejido Málaga

Galilea, V. (s/a) Orientación Vocacional. Disponible en Internet. <http://www.sic.es/crl/vocacion.htm>

Gómez, R. G; Palacios, S. C. (1995) La autoestima de la mujer desde la perspectiva psicoanalítica. Tesis Ed. ENEPI/UNAM Edo. de México.

Gutiérrez, C (1998) "El papel de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos". Tesina inédita, Ed. ENEPI/UNAM Edo. de México

Manual de titulación de la Carrera de Psicología. (1998) ENEP Iztacala, Tlalnepantla. Edo de México.

Martina, C. M. (1998) Adolescentes en riesgo identificación y orientación Psicológica. Paidós, Argentina.

Marte, S (s/a) En la adolescencia la autoestima es vital. Disponible en Internet. <http://www.listindiario.com/do/antes&/111101/cuerpos/vida/vid5.htm> SantoDgo

Martinez, M. M. (1999) La Psicología Humanista. Un Nuevo Paradigma Psicológico. Trillas. México

Maslow, A (1988) El hombre autorrealizado. Kairós Colofón S A Mexico

Odriozola, C. (2000) La Psicología Humanista. Disponible en Internet <http://teleterra.es/personal/string/human> HTM

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Peña, M. N. (1998) La autoestima en la relación de pareja. Tesis. Ed. ENEPI/UNAM Edo. de México.

Rodríguez, E. M. (1998) Autoestima, clave del éxito personal. Manual Moderno, México.

Satir, V. (1991) Relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax, México.

Suárez, A. J. A. (1992) Orientación vocacional, basada en los perfiles del DAT. Manual Moderno, México.

Valdez, M. J. L. (1996) La evaluación del autoconcepto a través de la técnica de redes semánticas. Revista Mexicana de Psicología. Vol. 13. Num. 2. pp. 175-185.

Velásquez, G. E. (2000) la autoestima e importancia en el desarrollo potencial. Tesina. Ed. ENEPI/UNAM Edo. de México

Villa, L. J. (s/a) Educación de la autoestima. Publicaciones de la dirección general de educación. Secretaría de educación, cultura y bienestar social. Gobierno del Estado de México. Toluca. Estado de Mexico

Yalom, I. D. (1984) Psicoterapia existencial. Herder, Barcelona

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXOS

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO I



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



EXPOSENTE: _____ _____ _____	SESIÓN: _____ FECHA: _____ HORA: _____		
	LISTA DE NOMBRES DE LOS ASISTENTES	PARTICIPACIÓN ☾ * ★	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

ANEXO 2



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Domicilio: _____

Telefono: _____

ANEXO 4



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



INVENTARIO DE CALIDAD DE VIDA

Nombre _____

Fecha: _____

Instrucciones: Por favor responde a las siguientes preguntas; colocando en los paréntesis de la derecha el número de la respuesta que consideres sea la correcta.

1. casi nunca 2. muy pocas veces 3. algunas veces 4. frecuentemente 5. casi siempre

1. Pienso con claridad. _____ ()
2. No me gusta como soy. _____ ()
3. Cuido de mi mismo (a). _____ ()
4. Soy responsable de mi mismo (a). _____ ()
5. Acepto la edad que tengo. _____ ()
6. Aprecio mis sentimientos. _____ ()
7. Me siento mal. _____ ()
8. Me protejo a mi mismo. _____ ()
9. No vivo tranquilo. _____ ()
10. No acepto el sexo que tengo. _____ ()
11. No me gusta convivir con los demás. _____ ()
12. A los demás les gusta convivir conmigo. _____ ()
13. Soy una persona agradable. _____ ()
14. Soy una persona simpática. _____ ()
15. Soy una persona importante. _____ ()
16. Me gusta sentirme protegido. _____ ()
17. Me siento con energía. _____ ()
18. Soy alegre. _____ ()
19. Me siento querido (a). _____ ()
20. Siento que los demás no me valoran. _____ ()
21. No soy una persona interesante. _____ ()
22. Soy una persona inteligente. _____ ()
23. Desconfío de mi mismo (a). _____ ()
24. Tengo esperanzas por la vida. _____ ()
25. Soy espontáneo. _____ ()
26. Siento que los demás no me toman en cuenta. _____ ()
27. Tomo decisiones con facilidad. _____ ()
28. Me considero una persona bastante libre. _____ ()
29. Se me facilita ser creativo. _____ ()
30. Me siento motivado por la vida. _____ ()
31. Me gusta hacer cosas nuevas. _____ ()

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

- 32 No me gusta trabajar _____ ()
33 Disfruto de lo que hago. _____ ()
34 Soy exitoso. _____ ()
35 Estoy saludable. _____ ()
36 Me siento motivado por hacer cosas _____ ()
37 Soy cariñoso (a) _____ ()
38 Me gusta cuidar de otros. _____ ()
39 Aprecio los sentimientos de los demás. _____ ()
40 Experimento sentimientos de ternura _____ ()
41 Me gusta proteger a los demás _____ ()
42 Me interesa en bienestar de la humanidad _____ ()
43 Critico a los demás. _____ ()
44 Me siento culpable. _____ ()
45 Los demás tienen la culpa de lo que me pasa. _____ ()
46 Me critico a mi mismo (a). _____ ()
47 Pienso que la gente puede cambiar. _____ ()

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

ANEXO 5



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre _____

Fecha _____

Instrucciones: Por favor contesta sólo SI o NO, o bien, CIERTO o FALSO a cada pregunta. Se te recomienda que contestar con base a lo que te sucede o lo que te parezca más cercano a lo que te sucede.

1 Me llevo bien con los demás	SI	NO
2 Cuando cometo un error, lo acepto sin miedo	SI	NO
3 No me siento menos porque alguien me critique	CIERTO	FALSO
4 Pienso que puedo ganarle al o a la mejor, si me preparo para ello	SI	NO
5 Le caigo bien a casi todo el mundo	SI	NO
6 Si me dicen algo positivo, me da gusto y lo acepto	SI	NO
7 Me siento cómodo(a) al entrar a un sitio donde nadie me conoce	SI	NO
8 Me agrado tal como soy	SI	NO
9 Yo creo y siento que, como persona, nadie es mas que yo	SI	NO
10 Acepto a los demás como son, sin criticarlos	SI	NO
11 Casi siempre logro las metas que me propongo	SI	NO
12 Si me preguntan cuales son mis cualidades, puedo nombrarlas rápidamente	SI	NO
13 Me considero optimista	SI	NO
14 Si alguien me trata mal, de buena manera, le digo que no lo haga	SI	NO
15 Me siento bien cuando estoy en publico	SI	NO
16 Me gusta como soy físicamente	SI	NO
17 Yo no me comparo con nadie	CIERTO	FALSO
18 Si cometo un error, pienso que merezco una segunda oportunidad	SI	NO
19 No me siento mal por no caerle bien a alguien	CIERTO	FALSO
20 Si los demás me presionan para hacer algo que no quiero hacer, no lo hago	CIERTO	FALSO

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 6



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

**AUTOESTIMA ALTA**

- 23 El rostro, modalidad, forma de hablar y moverse de un individuo; proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser
- 24 El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta
- 25 El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.
- 26 El individuo está abierto a la crítica y no tiene problema a la hora de reconocer errores
- 27 Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
- 28 Existe armonía entre lo que el individuo dice y hace y su apariencia.
- 29 El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
- 30 El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida, en sí mismo y en los demás
- 31 El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión
- 32 El individuo muestra un comportamiento asertivo.
- 33 El individuo conserva una actitud de armonía y de dignidad incluso en condiciones de estrés

AUTOESTIMA ALTA

- 21 Ojos despiertos, brillantes y vivaces
- 22 Rostro relajado que exhibe un color natural y la piel tersa (salvo en casos de enfermedad)
- 23 Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo
- 24 Mandíbula relajada
- 25 Hombros relajados y erguidos
- 26 Manos relajadas, agraciadas y tranquilas
- 27 Brazos que cuelgan de modo relajado y natural
- 28 Postura relajada, erguida y bien equilibrada
- 29 Andar resuelto (sin ser agresivo ni altivo)
30. Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ANEXO 7



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Por favor responde a las siguientes preguntas, tratando de ser lo más honesto y abierto posible.

¿Quién SOY realmente? _____

¿Cómo me GUSTARÍA ser? _____

¿Qué es lo que NO gusta de mí? _____

¿Qué es lo que HARE para cambiar? _____

¿Qué es lo que ME gusta de mí? _____

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

ANEXO 8



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre: _____

Fecha: _____

Instrucciones: debes escribir la razón por la cual crees que las siguientes frases son verdaderas.

Es muy importante empezar cada frase con la palabra ¡claro!, si no es así automáticamente te descalificas

EJEMPLO:

Soy una persona con valor, existo y ocupo un lugar insustituible de la vida.

R. (Razón): ¡Claro! Porque si tengo un lugar que yo no ocupara estaria vacío, soy humano, soy lo mejor que existe en este planeta.

1. Trato de salir adelante, como lo hace todo el mundo.

R: _____

2. Hago lo mejor que puedo, dadas las circunstancias.

R: _____

3. Soy un ser humano imperfecto, como todos los demás.

R: _____

4. Merezco ser respetado, así como los demás merecen que yo los respete

R: _____

5. A pesar de lo que cualquier persona opine de mí, yo soy una persona digna y con valor

R: _____

6. En esta vida yo tengo mi sello personal y puedo dar lo mejor de mí.

R: _____

7. Yo puedo hacer una diferencia importante en los demás

R: _____

8. Si alguien no me hace caso, está en su derecho, pero eso no me hace menos a mí

R: _____

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 9



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre: _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Con las fichas que te entregaron tus compañeros anota cuales son las cualidades más advertidas por tus compañeros y enseguida como te sientes con lo que expresaron tus compañeros

Fecha: _____

Cualidades más advertidas por mis compañeros: _____

Que siento ante lo que me han dicho _____

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

ANEXO 10



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre _____ Fecha: _____

Instrucciones Imaginen que alguien de otro planeta los quiere conocer y deben de mandar una carta de presentación. En esta carta describirán algunas áreas de nosotros mismos. Es necesario ser lo más sincero posible.

PRIMERA PARTE

Apariencia física: _____

Cómo es tu personalidad: _____

Cómo es tu familia: _____

Cómo es tu relación con los demás _____

Como eres en la escuela, en el trabajo o en cualquier actividad productiva _____

Qué dicen los demás de ti _____

Tus pensamientos y filosofía de la vida _____

Se pide a los asistentes que antes de enviar su carta, primero la revisen. Y se pide que contesten las siguientes preguntas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

SEGUNDA PARTE

1. ¿Hiciste comentarios negativos de tu persona?
Si () No ()
2. ¿Exageraste algún defecto o falla (por ejemplo siempre, nunca)?
Si () No ()
3. ¿Te pusiste etiquetas negativas en lugar de ser descriptivo y específico respecto de la situación?
Si () No ()
4. ¿Enlistaste una parte de cualidades positivas?
Si () No ()

TERCERA PARTE

A continuación, elaboren otra carta, pero en esta ocasión deberán corregir todas las exageraciones, cambiando los comentarios negativos por descripciones de situaciones específicas en las que a veces ocurren ciertas reacciones. Debemos de incluir tus actitudes positivas, siendo lo más equilibrado posible en tus juicios, haciéndote justicia, sin exagerar nada.

Apariencia física: _____

Cómo es tu personalidad: _____

Cómo es tu familia _____

Cómo es tu relación con los demás _____

Como eres en la escuela, en el trabajo o en cualquier actividad productiva _____

Qué dicen los demás de ti _____

Tus pensamientos y filosofía de la vida _____

¿Que aprendi de este ejercicio? _____

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 11



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

**AUTOIMAGEN**

La autoimagen es la poderosa visión positiva que ayuda a no dejarse llevar por las cuestiones negativas, sino a tener confianza y a estar conforme con lo que se es.

AUTOIMAGEN

- Es la manera en como se siente uno mismo.
- Es lo que piensa uno que es.

TIPOS DE AUTOIMAGEN**AUTOIMAGEN POSITIVA**

- Impulso a sobresalir
- A saber como podria ser un buen lider

AUTOIMAGEN NEGATIVA

- Repercuta en todo evento social de forma decadente.

Autoimagen la autoimagen es la poderosa visión positiva que ayuda a no dejarse llevar por las cuestiones negativas, sino a tener confianza y a estar conforme con lo que se es

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 12



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre _____ Fecha: _____

Instrucciones: De la lista subraya aquellas características que reconozcas como propias

MIS CARACTERÍSTICAS		
<ul style="list-style-type: none"> • Seguro de mi mismo • Empeñoso • Comprensivo • Constante • Creído • Alegre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal geniuado • Cooperador • Esforzado • Sensible • Inquieto • Creativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudioso • Peleonero • Deportista • Enfermizo • Temeroso • Capaz
OTRAS CARACTERÍSTICAS MIAS		
<ul style="list-style-type: none"> • Curioso • Critico • Inteligente • Valiente • Soñador • Contento • Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilo • Inseguro • Mandón • Amistoso • Bondadoso • Rabioso • Solitario 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiante de ánimo • De buca salud • Nervioso (tenso) • Trabajador • Simpático • Exigente

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ANEXO 13



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FES IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES



Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: contesta todas las preguntas siguientes con total honestidad y sinceridad.

EN ALGUNOS AÑOS MÁS

En 5 años más tendré _____ años.

En ese momento, creo que será importante para mí _____

Si logro eso, me sentiré _____

En 10 años más, tendré _____ años.

Me imagino que será importante para mí _____

y si lo logro, me sentiré _____

En 20 años más, ya seré _____

Creo que me sentiré _____

ya tendré un o una _____

y seré _____

MI FAMILIA FUTURA

¿Qué tipo de familia te gustaría tener? _____

¿Cómo les gustaría que fuera su pareja? _____

¿Cuántos Hijos quisieras tener? _____

¿Qué actividades les gustaría hacer con su familia? _____

¿Dónde se imaginan viviendo? _____

¿Dónde les gustaría vivir? _____

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN