



# **UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**



---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**

**“LA LOGOTERAPIA PARA ELEVAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN  
LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA #143, GRADO  
2º , DE LA COLONIA TERESA MORALES, COATZACOALCOS, VERACRUZ.”**

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

**Berenice Cruz Dominguez**

ASESOR DE TESIS:

**LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE**

**COATZACOALCOS, VER.**

**MARZO 2019**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## **DEDICATORIAS.**

### **A DIOS**

El prestarme la vida durante mis 22 años es el acto más maravilloso que me has dado mi amado Dios y al mantener con vida a mis seres más amados que son mis padres y mi abuela.

Las cosas que me has brindado Dios durante mi vida, aunque sé que no soy digna de recibirlas, pero por estar a mi lado quiero darte las ¡Gracias!

Por ponerme a las mejores personas en mi vida y ayudarme a lograr mis sueños quiero dedicarle mi gran logro.

### **A MI MADRE: SABINA DOMÍNGUEZ HERNÁNDEZ**

El más grande amor que tengo en la tierra es el tuyo mi querida madre, gracias Dios mío por haberme regalado una madre tan maravillosa en toda la extensión de la palabra, porque a pesar de la distancia siempre estabas al pendiente de mí en todo momento, cobijándome y protegiéndome como una leona a su cachorro.

Ahora a mis 22 años puedo entender que el más grande y puro amor que pueda existir sobre la tierra es el tuyo mi amada madre.

Sé que no puedo plasmar con letras el amor infinito que siento por ti y que aún no me puedo imaginar una vida sin ti.

A ti mi amada madre te dedico todos mis logros.

TE AMO.....

### **A MI PADRE: JAVIER CRUZ RUIZ**

A quien dedico este logro ya que sin su apoyo no serían posibles cada una de mis metas. Durante toda mi vida me enseñaste una educación en valores.

Gracias papá porque me enseñaste a luchar por mis sueños y no rendirme. Al ver cuando me encontraba débil supiste fortalecerme con palabras de un buen padre líder y guerrero.

Donde quiera que me encuentre siempre estarás en mi corazón y en mi mente, en tu nombre lograré todos mis objetivos para que, al final, siempre te encuentre orgulloso.

### **A MI TÍA LA LIC. LIBIA HERNÁNDEZ DOMINGUEZ:**

Quien estuvo presente en mi formación tanto académica como personal, apoyándome en cada momento cuando me sentía sola en mi camino, siempre me demostró su compañía para salir adelante. Las palabras nunca serán suficientes para entender el gran afecto y orgullo que siento al tener una gran tía y segunda mamá.

Porque gracias a sus experiencias y consejos he logrado superar todos los obstáculos que en este trayecto formaron una barrera para seguir. Gracias tía por todo, siempre estará en mi corazón.

# **AGRADECIMIENTOS**

## **A DIOS**

Mi amado padre Dios gracias por enseñarme la humildad, la paciencia y darme fuerzas para luchar cada día ante todas las dificultades de mi vida ya que en este periodo nunca me ha dejado sola, en los momentos cuando caigo Él me sostiene en sus brazos y me hace sentir segura.

## **A MIS PADRES**

Gracias amados padres guías en mi camino durante toda mi vida, donde en cada momento siempre estaban allí apoyándome en las buenas o malas decisiones que, durante mi trayectoria, de alguna manera me fortalecieron y me demostraron que la distancia no es obstáculo para el amor que existe entre ustedes y yo.

No encuentro la manera de agradecerle a Dios por la grata bendición que me dio al tenerlos como padres, aunque sé que para los demás tal vez no son los mejores padres del mundo, pero para mí siempre serán mi eterno amor.

## **A MI ASESORA**

Un agradecimiento tan grande a mi maestra Animyley Izquierdo Kanga quien fue pieza fundamental en mi carrera académica en la Universidad de Sotavento A. C. y quien tuve el honor de tenerla como asesora de tesis.

No puede existir mejor asesora que usted maestra, siempre estará en mi corazón, espero en Dios siempre la cuide y la guarde a usted y a toda su familia.

Gracias por su paciencia, apoyo, respeto y tiempo extra empleado en mi formación académica, porque la verdadera educación es cuando el maestro enseña con amor. Hoy en día puedo decir que tuve la dicha de tener esa educación.

## **ÍNDICE**

<b>INTRODUCCIÓN</b>				<b>8</b>
.....				
<b>CAPITULO 1</b>				
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>				
<b>1.1</b>	<b>PLANTEAMIENTO</b>	<b>DEL</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>12</b>
.....				
<b>1.2</b>	<b>ENUNCIACIÓN</b>	<b>DEL</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>14</b>
.....				
1.2.1	Justificación del problema			15
1.2.3	Formulación del problema			17
<b>1.3</b>	<b>DELIMITACIÓN</b>	<b>DE</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>17</b>
.....				
1.3.1	Objetivo general			17
1.3.2	Objetivos		particulares	17
.....				
1.3.3	Objetivos específicos			18
<b>1.4</b>	<b>FORMULACIÓN</b>	<b>DE</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>19</b>
.....				
1.4.1	Enunciación	de	hipótesis	19
.....				
1.4.2	Delimitación	de	variables	10
.....				
1.4.2.1	Variable		independiente	19
.....				
1.4.2.2	Variable		dependiente	20
.....				
<b>1.5</b>	<b>DISEÑO</b>		<b>METODOLÓGICO</b>	<b>21</b>
.....				

1.5.1	Investigación	documental	21
.....			
1.5.2	Investigación	de campo	21
.....			
1.5.2.1	Delimitación	del universo	21
.....			
1.5.2.2	Selección de la muestra		22
.....			
1.5.2.3	Instrumentos	de pruebas	22
.....			

**CAPÍTULO 2**

**MARCO TEÓRICO**

<b>2.1 LOGOTERAPIA</b>			<b>24</b>
.....			

2.1.1	Antecedentes	de la logoterapia	24
.....			

2.1.2	Concepto de logoterapia.		26
---			

2.1.3	Características de la logoterapia.		28
-------	------------------------------------	--	----

2.1.4	Objetivo	de la logoterapia	30
.....			

2.1.5	Principios	de la logoterapia	32
.....			

2.1.6	Ventajas	de la logoterapia	33
.....			

2.1.7	Logoterapia específica		34
-------	------------------------	--	----

2.1.8	Logoterapia	no específica.	35
.....			

<b>2.2</b>	<b>AUTOESTIMA</b>		<b>36</b>
.....			



2.2.1	Antecedentes	de	la	autoestima	36		
.....							
2.2.2	Concepto	de	la	autoestima	39		
.....							
2.2.3	Componentes	de	la	autoestima	40		
.....							
2.2.4	¿Cómo se va formando la autoestima?				41		
2.2.5	Características	de	la	autoestima	inflada	43	
.....							
2,2,6	Características	de	la	autoestima	alta	45	
.....							
2.2.7	Autoestima media o relativa				48		
2,2,8	Características de la autoestima baja				49		
2.2.8.1	Factores	del	bajo	nivel	de	autoestima	51
.....							
22.2.9	Herramientas	para	potenciar	la	autoestima	55	
.....							
2.2.10	Grados	de	la	autoestima	56		
.....							
2.2.11	Indicadores	de	la	autoestima.	56		
.....							

### **CAPÍTULO 3**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

<b>3.1</b>	<b>GRAFICAS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL A LOS ALUMNOS</b>	<b>60</b>
.....		
<b>3.2</b>	<b>REPORTE FINAL DE LOS RESULTADOS DEL TALLER “PERMITIÉNDOME SER: RELACIÓN CONMIGO MISMO Y LOS DEMÁS”</b>	<b>69</b>
<b>3.3</b>	<b>GRAFICAS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL A LOS ALUMNOS</b>	<b>73</b>
.....		

**CONCLUSIÓN** 81

.....

**RECOMENDACIONES** 83

.....

PARA LA ESCUELA 83

.....

PARA LOS DOCENTES ..... 83

PARA LOS ALUMNOS 84

.....

**BIBLIOGRAFÍA** 86

.....

**ANEXOS**

## INTRODUCCIÓN

En la presente tesis profesional que tiene como tema “la logoterapia para elevar el nivel de autoestima en los estudiantes de la escuela Secundaria Técnica #143, grado 2º, de la colonia teresa morales, Coatzacoalcos, Veracruz”, y en dicho trabajo encontrarás dos tipos de investigación documental y de campo.

Abordando la investigación de campo se inició con la metodología de la investigación donde se encuentra el planteamiento del problema, parte que es fundamental para la realización del trabajo pues ahí se plantea la situación actual del problema.

El justificar del porque es que se tomó la decisión de manifestar esta problemática en los adolescentes se encontrará en el apartado de la justificación del problema, pasando con la formulación del problema. La delimitación de objetivos será fundamental para la realización del trabajo ya que se plantean las actividades que se realizaron en la investigación de campo.

La formulación de la hipótesis es fundamental para la investigación pues se espera llegar a la comprobación, pero para poder comprobar la hipótesis es necesario que se analice el diseño metodológico, donde se encuentran descritas cada característica que tiene la muestra experimental.

En el Capítulo 2 Marco Teórico se encuentra la información básica de las variables de la presente tesis iniciando por la logoterapia y sus antecedentes según su fundador principal Victor Frank quien dio realce a este término mientras él se

encontraba en los campos de batalla y miraba como la humanidad necesitaba una terapia que ayudara en alguna necesidad existencial.

Encontrarás diversos conceptos de la logoterapia según autores al igual que pensamientos que fortalecerán tu interés por la logoterapia, ya que se muestra la realidad de una diferente manera, para evitar el sufrimiento.

La segunda variable que se muestra es la autoestima que tiene como primer antecedente en 1890 con las aportaciones de William James acuño este concepto, para después retomarlo con Nathaniel Branden que lo tomó como un movimiento.

Se entiende de diferentes formas la autoestima pero en esta ocasión se tendrá como principal conceptos la valoración personal de rasgos y características que distinguen al individuo ya que dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de la adolescencia, donde todos los jóvenes comienzan a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.

Existen diferentes tipos de autoestima que muy pocas personas conocen pues la mayoría solo menciona 2 tipos, aquí se mostraran más de 2 bajo la fundamentación de autores tales como Elia Roca, Jorge Noro y Virgilia Silva entre otros.

En el Capítulo 3, Análisis e Interpretación de resultados se ilustra cada una de las gráficas contestadas por los estudiantes de la Secundaria #143 con sus diferentes interpretaciones para facilitar la comprensión de los resultados. Siguiendo con el reporte del taller “Permitiéndome ser: relación conmigo mismo y los demás”.

Para finalizar se muestra la conclusión personal de la autora del presente trabajo. Pasando con las recomendaciones para la institución educativa al igual para los que conforman dicha escuela.

Fundamentando la realización de cada una de las sesiones donde se intervino se encuentra la parte teórica del taller e ilustrando con las fotografías en el último apartado de anexos.

# **CAPÍTULO 1**

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Al inicio la Logoterapia surgió con una clara oposición a las corrientes del psicologismo y el reduccionismo que reinaban a principios del siglo XX. Fue en ese mismo año que Frankl se opuso tenazmente a todo reduccionismo afirmando ya que existen fenómenos humanos que son psicológicamente explicables por cuanto son precisamente “auténticos”. Se propuso como meta en su vida superar el psicologismo de la psicoterapia y completar y ampliar la psicoterapia, abriéndola a la dimensión espiritual.

Después se retoma la palabra logos que significa simplemente sentido, o psicoterapia que gira en torno al sentido. Esta escuela fue fundada por Viktor Frankl y continúa siendo desarrollada por sus alumnos. La terapia parte del supuesto según el cual el ser humano es un ser en busca de sentido. Si esta innata “voluntad de sentido” se ve frustrada surgen diversos trastornos anímicos, como pueden ser las depresiones, agresiones o adicciones que no son más que manifestación de la pérdida de sentido.

Frankl tenía en cuenta desde sus inicios que la Logoterapia no intenta crear el sentido por decreto, sino que se limita a preguntarse cómo se puede encontrar sentido incluso en las situaciones más difíciles de la vida y, es por ello, que se busca una autorrealización de cada individuo iniciando por el Autoestima donde se indica el amor desde uno mismo hacia uno mismo. Cuánto y cómo se quiere cada ser humano. Tal como la palabra lo dice, la estima que se tiene cada uno.

En otros términos se encuentra que la logoterapia agrega como es el valor que capta cada persona sobre sí mismo. Y ya que absolutamente todo en la vida es valioso pues lo es la vida misma también.

Ese valor se tiene que revelar para hacerlo consciente e integrarlo como un aprendizaje que nutre lo espiritual. Una consciencia integral que permite al ser humano descubrir el sentido a su vida, el propósito, el para qué, el significado que

la vida misma brinda y hay que saberlo como parte de la misión personal (no sólo una significación desde la mente).

Sólo se podrá encontrar el sentido a la propia vida y al ser mismo si se capta su valor, el valor de la existencia, el valor del Yo, no de forma egocéntricamente, ya que siempre va en relación a un mundo.

Abordando la historia del nivel de autoestima en México de acuerdo con las estadísticas de mortalidad, en 2011 fallecieron aproximadamente 38 mil jóvenes, lo que en términos porcentuales representa 6.4% de las defunciones totales, a causa de un bajo nivel de autoestima. Al pasar los años se interpreta que en el 2016 uno de cada cuatro estudiantes ( de entre 7 y 17 años) tiene baja autoestima y reconoce sufrir síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, según una encuesta realizada a 25.000 estudiantes, en la que la mitad de ellos (el 51%) afirma que muy pocas personas son dignas de su confianza.

El 32% a veces piensa que son malos y que no tienen remedio, los datos de este estudio han sido recogidos por autores como Iñaki Piñuel y Araceli Oñate en el libro Mobbing escolar. Violencia y acoso psicológico contra los adolescentes en el que se hace un análisis de los últimos informes.

Al igual que el 28% de los adolescentes responde que suelen estar intranquilos todo el tiempo, que tienen una sensación de miedo sin conocer el motivo y que le sudan las manos sin saber por qué, mientras que el 29% dice que le cuesta recordar y el 25% que sienten nervios, ansiedad y angustia en estas circunstancias.

Siguiendo con estadísticas alarmantes, las respuestas afirman que 38% asegura que no tiene mucho de qué presumir, 28% que no le gusta su forma de ser, un 23% que de volver a nacer le gustaría ser diferente, 20% que cree que es más



débil y el 26% se odia a sí mismo.

Analizando estos porcentajes alertadores se llegó a la conclusión que, para lograr una sociedad más respetada en los diferentes aspectos, se debe de eliminar el problema de raíz, o en otros casos, controlar las estadísticas que en ningún momento benefician al país y, por lo consiguiente, a las nuevas generaciones.

Se espera iniciar un proceso de logoterapia para elevar el nivel de autoestima en los adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica #143, grado 2°, de la colonia Teresa Morales, Coatzacoalcos Veracruz”.

## **1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA**

**“LA LOGOTERAPIA PARA ELEVAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA #143, GRADO 2° , DE LA COLONIA TERESA MORALES, COATZACOALCOS, VERACRUZ”**

### **1.2.1 Justificación del Problema**

La logoterapia es vital para el ser humano en su desarrollo espiritual ya que el ejercicio de la medicina está matizado por situaciones extremadamente dolorosas y por situaciones muy reconfortantes y satisfactorias. Va de la muerte a la vida y de regreso, pasando por dolores, cansancios, sufrimientos, gozos y, a veces, culpas.

Las expresiones de alegría, dolor, angustia, llanto y descanso de las personas acompañan el quehacer cotidiano en la vida, es por eso que cuando existe alguna situación negativa se recurre a esta terapia como ayuda o fortaleza en algunas situaciones críticas.

Por eso, a pesar de los problemas que se puedan tener, toda vida vale la pena ser vivida y, más aún, cuando el hombre pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino, o sea frente a aquello con lo que se encuentra en la vida sin haberlo elegido; pero ante lo cual se sigue siendo libre de actuar, de un modo o de otro.

El sentido está siempre cambiando, pero jamás falta. En caso de no verlo, habrá que dotar a la vida de sentido aún en las situaciones más difíciles donde lo que importa es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana: la de transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal, en un logro humano. Más aún, según Frankl: “La vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace”.

En otro sentido Frankl aborda que tan solo existe un problema auténticamente serio y es el de juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida.

La Logoterapia como se mencionaba, ayuda a humanizar y personalizar al hombre, también a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en comunidad de personas, y es aquí donde se hace un gran hincapié para elevar el nivel de autoestima en los jóvenes de segundo grado de

secundaria que, como se fue mencionado anteriormente, existe un porcentaje alertador en la degradación del autoestima.

Siguiendo el punto de vista práctico esta psicoterapia siempre cumple como una característica de su esencia, ya que el hombre corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quién es, para qué existe y cuál es su misión existencial. Todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

Es aquí donde se despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto, “artífice de su destino”.

Es incluso en la actualidad donde la gran mayoría de los jóvenes en su adolescencia toman las cosas a la ligera ocupando el proyecto de vida como las ocurrencias antojadizas con las que se llama al tiempo de la vida, esto no es nada parecido a una orientación organizada de los esfuerzos para dar vida a la vida.

La propuesta logoterapéutica que se busca en los estudiantes de secundaria, como ya fue mencionada, es elevar el nivel de autoestima, afectadas por el fracaso y visualizar el futuro no como una utopía, no como algo que hay que saltar velozmente; sino como una posibilidad esperanzadora, la de asumir el compromiso de la búsqueda de la misión en la vida y de ser capaz de hacerse preguntas filosóficas tales como: ¿Qué espera de mi la vida? ¿Me siento satisfecho con mi aspecto físico?, ¿Me encuentro feliz con mi forma de vivir? (Con distintos grados de conciencia y responsabilidad en los adolescentes).

## **1.2.2 Formulación del problema**

¿Será que la logoterapia, sirva para elevar el nivel de autoestima en los alumnos de 2º. grado de la Escuela Secundaria Técnica #143?

## **1.3 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

- Comprobar, mediante una investigación documental y de campo, que la logoterapia ayuda a elevar el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica #143, grado 2º , de la colonia Teresa Morales, Coatzacoalcos, Veracruz.

### **1.3.2 Objetivos Particulares**

- Analizar el nivel de autoestima en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2º grado.
- Descubrir los problemas del bajo nivel de autoestima, de los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2º grado. y mejorarlos en la aplicación de la logoterapia.
- Utilizar la logoterapia en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2º grado.

### **1.3.3 Objetivos Específicos**

- Aplicar una encuesta inicial de los conocimientos previos sobre la logoterapia a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2° grado.
- Ejecutar actividades para romper el hielo (Dinámica de la dona) a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2° grado.
- Exponer qué es la logoterapia, mediante una serie de fotografías a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2° grado.
- Identificar cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2° grado. mediante la realización de un dibujo (sobre las cosas que más les agrada de su cuerpo).
- Aplicar actividades logoterapéuticas para reducir el bajo nivel de autoestima (técnica del espejo, la familia, la toalla, los valores, mi ciudad de mis sueños) etc , a los estudiantes de la secundaria técnica #143, 2° grado.
- Realizar una encuesta final para saber cómo se sintieron en el proceso de la logoterapia a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, 2° grado.

## **1.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **1.4.1 Enunciación de la hipótesis.**

*“Si se aplica la logoterapia en los estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica #143, grado 2°, de la colonia Teresa Morales, Coatzacoalcos Veracruz, entonces se elevará el nivel de autoestima en ellos”.*

## **1.4.2 Determinación de Variables**

### **1.4.2.1 Variable Independiente.**

Logoterapia

#### **1.4.2.1.1 Indicadores de la Variable Independiente**

- Antecedentes de la logoterapia.
- Concepto de logoterapia.
- Características de la logoterapia.
- Objetivo de la logoterapia.
- Principios de la logoterapia.
- Ventajas de la logoterapia.
- Logoterapia específica.
- Logoterapia no específica.

### **1.4.2.2 Variable Dependiente.**

Elevar el nivel de autoestima

#### **1.4.2.2.1 Indicadores de la Variable Dependiente.**

- Antecedentes de la autoestima.
- Concepto de la autoestima.
- Componentes de la autoestima.
- ¿Cómo se va formando la autoestima?
- Características de la autoestima inflada.
- Características de la autoestima alta.
- Autoestima media o relativa.
- Características de la autoestima baja.
- Herramientas para potenciar la autoestima.
- Grados de la autoestima.
- Indicadores de la autoestima.

### **1.5 DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **1.5.1 Investigación documental**

En cuanto a la parte documental del trabajo, para la realización del marco teórico se consultaron libros electrónicos, páginas electrónicas, archivos PDF y revistas electrónicas.

## **1.5.2 investigación de Campo**

### **1.5.2.1 Delimitación del Universo**

Este trabajo se decidió realizar en la Escuela Secundaria Técnica #143 ubicada en:

Calle: Palenque

Colonia: Teresa Morales

Turno: Matutino

Ciudad: Coatzacoalcos, Ver.

Director: Profesor Javier Alejandro Tapia García

### **1.5.2.2 Selección de la muestra**



En la Escuela Secundaria Técnica #143 la población total de estudiantes es de 1200 divididos en 2 turnos. Cabe detallar que se trabajó específicamente con el turno matutino donde se tomó una muestra de 49 estudiantes que integran el 2° grado, grupo “D”, y que representa el 5% de la población total con la especialidad en cómputo.

### **1.5.2.3 Instrumentos de Prueba**

- Encuesta inicial a los estudiantes para identificar el conocimiento que existe sobre el tema principal, así como de cada uno de los indicadores.
- Encuesta final a los estudiantes donde se plasmen los buenos resultados en la trayectoria del taller.

## **CAPÍTULO 2**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 LOGOTERAPIA**

##### **2.1.1 Antecedentes de la logoterapia.**

La logoterapia es un tipo de psicoterapia ("la tercera escuela vienesa de psicoterapia", la primera es el psicoanálisis de Freud y la segunda la escuela adleriana) que ha sido diseñada por un psiquiatra vienés llamado Viktor Frankl, quien explica el significado de logos como una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito". La logoterapia centra su atención en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

La logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre y a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en una comunidad y tener una visión integral en la que se le ve como a un ser único e irreplicable, en el que hay que tener en consideración su dimensión espiritual.

Según Castanyer, O. (2014)

Hace cuatro años se realizó en México una encuesta de opinión. Los resultados demostraron que el 80% de la población encuestada reconocía que el hombre necesita "algo" por qué vivir. Además, el 61% admitía que había algo, o alguien, en su vida por cuya causa estaban dispuestos incluso a morir ( p. 25).

Desde el punto de vista práctico, esta psicoterapia siempre cumple como una característica de su esencia el rol de despertador de conciencias porque el hombre corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quién es, para qué existe y cuál es su misión existencial. Todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

Lo que se busca es que el hombre emplee su rol de protagonista de su propia historia, felicidad, logros y en su rol de constructor de su persona dado que el

hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto, "artífice de su destino".

Según la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a la vida. Por eso habla Frankl de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (o, como también se podría denominar, la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología individual de Adler.

Para Frankl, V. (2011)

La búsqueda por parte del hombre y del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es cada paciente el que se tiene que encontrar, únicamente y lograr alcanzar un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido (p. 16).

Cuando un hombre se encuentra en crisis debe buscar una reorientación del mismo a través de un sentido potencial junto a la conciencia de la voluntad. Esto sirve para ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida, le hace consciente de lo que anhela en lo más profundo de su ser y de sus responsabilidades, que consisten en decidir por qué, se atreve a penetrar en la dimensión espiritual.

Una vez ya investigada la logoterapia por Viktor Frankl se tenía que aplicar de alguna manera en el hombre y esta actividad fue ejecutada por logoterapeutas en los inicios de la terapia, cuya función era ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo. Nunca debe imponer juicios sino dejar que el paciente busque por sí mismo.

### **2.1.2 Concepto de logoterapia.**

Se conoce como logoterapia a una variante de la psicoterapia que gira en torno a la presentación del concepto de voluntad de sentido como primera motivación del hombre.

Este tipo de psicoterapia que promovido por el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl quien encuentra su base en el análisis existencial, y voluntad de sentido que posee un significado opuesto al de la voluntad de placer identificada con Freud y a la voluntad de poder expuesta por Adler.

Frankl y sus vivencias inspiraron el contenido del libro que se conoció bajo el título de *“El hombre en busca de sentido”*. Cabe destacar que la logoterapia permite examinar un plano psicológico que no es muy explorado por los paradigmas psicoterapéuticos que la precedieron.

Se encuentran la libertad de voluntad (que asegura que todo sujeto está capacitado para tomar decisiones personales y gozar de la libertad necesaria para elegir su propio destino) y el sentido de vida (en este contexto, la logoterapia constituye una percepción del mundo de raíz positiva).

Los métodos de Frankl aplicados a la logoterapia giran en torno al diálogo para descubrir qué es lo que da sentido a la vida de una persona, pero también aborda las dolencias de carácter psíquico desde un punto de vista médico (por citar un caso concreto a modo de ejemplo, al recetar un tratamiento hormonal a quien sufre depresión).

Así, más exactamente, se puede determinar que este tratamiento lo que hace es ayudar al paciente en concreto a descubrir dicho sentido de la vida mediante la personalización.

La esperanza es la clave de la logoterapia, es la que se intenta transmitir en todo momento a quien se somete a la misma. Y es que la búsqueda del futuro, de alcanzar los sueños y de ser feliz con lo que se tiene son cuestiones que están en manos de esa persona.

No menos importante es el hecho de que esta terapia, desarrollada, se utiliza como herramienta para analizar al paciente, descubrir qué le sucede y ayudarle a mejorar la autoestima de las personas que sufren de ello.

Al aplicar la logoterapia el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida y debe confrontar su conducta con espíritu.

Según Frankl, V. (2011)

La pretensión de la logoterapia de conseguir que algo vuelva otra vez a la consciencia no limita su actividad a los hechos *instintivos* que están en el inconsciente del individuo, sino que también le hace ocuparse de realidades *espirituales*, tales como el sentido potencial de la existencia que ha de cumplirse, así como de su *voluntad* de sentido (p. 20).

La logoterapia se ha denominado como “La tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia” Se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre.

### **2.1.3 Características de la logoterapia.**

La logoterapia se pueden entender con una serie de características más específicas que puedan ayudar al hombre a entender su sentido por la vida o, al menos, esto expresa Jorge Eduardo Noro en su libro *“Filosofía Logoterapia Y Análisis Existencial”* donde se encuentran algunas características de esta terapia.

Para Noro, J. E. (2016)

La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera de gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos ni en poco más que la conciliación de las conflictivas exigencias del ello, del yo y del superyó, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno (p. 30).

- El “logos” hace referencia al “sentido”, al “significado”: algo que el ser humano busca siempre frente a las circunstancias del destino, la vida, la muerte, el amor, el dolor.
- El “logos”, según Frankl, tiene que ver con la parte noética, espiritual, que se distingue de lo “psíquico”.
- De esta forma, logoterapia quiere indicar terapia por medio del “sentido” o del “significado”.
- La logoterapia pertenece más a un enfoque o actitud de tipo existencial-humanista y se considera más como un complemento de la psicoterapia en general y no tanto como otra escuela.
- El análisis existencial, la otra cara de la misma teoría, en un intento de crear una antropología como base para una psicoterapia: No existe psicoterapia

sin una concepción del hombre y sin una interpretación del mundo. Siempre el terapeuta tendrá una cosmovisión consciente o inconsciente.

- Para Frankl, es más conveniente que dicha cosmovisión y antropología sean explícitas y conscientes.
- La logoterapia se puede dividir en dos clases: logoterapia específica y no específica.

Esta terapia se diferencia de todas las demás al centrarse en algo característico: la búsqueda del sentido de la vida. Básicamente, lo que se expone en superar cualquier problema de la vida, partiendo del dolor y buscando el sentido hasta en los más ínfimos detalles de la vida.

Consiste en distintas sesiones en que el aplicador determinará cómo se puede ayudar a las personas, en las sesiones se busca, con la ayuda del profesional, a que el paciente pueda encontrar soluciones a sus problemas, encontrando un sentido en su vida.

Generalmente, personas que han perdido a un ser muy especial, que no tienen trabajo o han pasado por grandes sufrimientos afectando su nivel de autoestima son las que más se acercan a la logoterapia.

Implica que el paciente tenga un alto grado de conocimiento sobre sí mismo. ¿Por qué? Pues porque la logoterapia demanda mucho esfuerzo del paciente: fuerzas para superar los momentos difíciles que atraviesa, encontrando un sentido a su sufrimiento y distintos problemas.

#### **2.1.4 Objetivo de la logoterapia.**



La logoterapia es una educación destinada a fomentar la responsabilidad de la persona, precisamente en una época en que la tecnología amenaza con rebajarla a la categoría de un objeto carente de responsabilidad.

La misión es tener al individuo como un ser trascendental con aspiraciones. Como una criatura en búsqueda de las metas que darán sentido a su vida. Consciente de la existencia de una dimensión más alta que la llama y se realiza en la medida en que responde a ese llamado.

En otras palabras, es una inclusión profunda al universo de los valores, los ideales, las metas y los fines últimos que hacen al hombre verdaderamente humano.

Su objetivo es conducir a la persona a la autodeterminación, en base a la propia responsabilidad y encontrar el sentido individual que lo lleve a causas o personas a quienes amar. Al igual que ayudar a esclarecer aquello que distancia al hombre de sí mismo, así como aquello que el hombre puede ser, en lo que puede convertirse. Es decir, es una ayuda para la liberación y desarrollo de las capacidades humanas.

Guiando a la persona para que contacte y ponga en marcha los recursos que sólo existen en su espíritu, para hacerle frente, desde ahí, a los problemas que le aquejan. Al movilizar los recursos de su espíritu, específicamente su libertad y su responsabilidad, como estar en condiciones de descubrir el sentido de su vida y de vivirla significativamente.

La Logoterapia ayuda a la persona a esclarecer aquello que lo distancia de sí mismo, a percibir y reconocer sus capacidades, para desarrollar plenamente sus potencialidades; a llegar a ser él mismo, a autodescubrirse, a autoconocerse.

Según Martínez, E. (2015)

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido (p. 11).

“Como forma terapéutica, la logoterapia es una ayuda para volver a alcanzar la capacidad de percibir las posibilidades de sentido dadas, reconociéndolas y actuando.” Por todo eso la logoterapia ve como funciones suyas:

- Provocar el deseo de ejercer su libertad para tomar decisiones propias.
- Hacer consciente a la persona de su responsabilidad frente al problema que la aqueja, para la construcción de su propia vida.
- Ayudar a la persona a explorar y eliminar las barreras que le impiden encontrar el sentido de su vida.

Muchísimas personas han probado la logoterapia y todas aseguran que gracias a ella su vida ha mejorado enormemente. La logoterapia ofrece muchos beneficios, pero entre los más importantes se encuentran la eliminación de tristeza, estrés, cansancio físico y anímico, depresiones y, lo más importante, permite que cada paciente eleve su nivel de autoestima. Además de todos estos beneficios, se ha comprobado que la logoterapia ayuda a los pacientes con problemas de fobias, adicciones, trastornos, entre otros.

### **2.1.5 Principios de la logoterapia.**

Algunos principios fundamentales para la logoterapia y que desde sus inicios mencionaba Frankl en su libro *“El hombre en busca del sentido”* son los siguientes:

- La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, esto quiere decir que ante las situaciones negativas siempre se tendrá una mejor visión sobre el sentido de la vida.
- El hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla debido a los problemas personales, laborales y económicos que actualmente afectan a toda una sociedad. Aun así el hombre nunca debe perder su voluntad y darle un sentido a su vida.
- El hombre es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia. No confundiendo este término de libertad para actuar en contra de la existencia del hombre y hacer actividades que pueden dañar la integración absoluta, siempre se debe reconocer la responsabilidad en cada acción guiada por el hombre.

### **2.1.6 Ventajas de la logoterapia.**

Uno de las principales ventajas de la logoterapia es ayudar al paciente a darle sentido a su vida y sus experiencias. La terapia se centra en algunas de las grandes preguntas existenciales que enfrentan las personas en la vida.

Se guía al hombre a una reflexión sobre cuestiones como por qué existen, por qué sufren, cuál es el propósito de sus vidas y si están solos o son parte de un todo más grande. La ventaja de centrarse en este tipo de preguntas es que facilita a la persona a tomar decisiones y asumir la responsabilidad por sus acciones.

Esta forma de intervención tiene claro los fines y apunta a los cambios de conducta cuyos resultados se pueden medir con exactitud.

En un tiempo breve resuelve los síntomas graves y agudos de problemas específicos, que en otros modelos requiere de un tiempo más prolongado.

Camino claro, válido y específico, acentuado en el aprendizaje social.

Objetivo, médico, científico, organizado, concreto y específico.

La búsqueda del sentido puede surgir de una tensión interna y no de un equilibrio, la tensión se produce entre lo que ya se ha logrado y lo que aún no se ha obtenido, estimulando de esta manera los obstáculos.

### **2.1.7 Logoterapia específica.**

La logoterapia específica trabaja con las dificultades de tipo “crisis existencial”, “vacío existencial”, “falta de sentido de la vida”.

La problemática del sufrimiento y la de las personas con enfermedades terminales es abordable con esta clase de logoterapia. De igual manera la neurosis “noógena”, aquella que surge cuando hay un “choque de valores”, “conflictos éticos”, “conflictos espirituales” puede afectar la dimensión psicológica o biológica de la persona.

“La muerte puede enriquecer el sentido de nuestra vida, si viviéramos para siempre estaríamos posponiendo cada acto hasta el infinito” (Frankl, V., 2012, p. 42).

Para aplicar la logoterapia específica se deben compartir las bases filosóficas y antropológicas que plantea Frankl, ya que sin ellas es difícil lograr el objetivo de acompañar a la persona en la búsqueda de “sentido de la vida”, “significado del sufrimiento”, ayudándole a descubrir “valores” ligados a una situación específica, asumiendo también actitudes adecuadas y realizando elecciones responsables.

La técnica o vía para trabajar en este tipo de logoterapia es el “diálogo socrático” es una investigación sobre un tema a tratar de situaciones reales.

El tema se plantea como pregunta, filosóficamente construida, es decir, una pregunta que trascienda y cuestione lo obvio, apuntando a lo básico y estimulando emociones, funcionando como palanca para producir conocimiento.

Este diálogo tendrá como función en la logoterapia indagar y profundizar ideas, pensamientos y emociones, provocando un avance espiritual.

Las emociones positivas que crean significado en la logoterapia son el amor, la compasión, la esperanza, el asombro, la gratitud, la confianza y la alegría, brindar y recibir amor.

El compromiso y la compasión crean satisfacción y una sensación de logro. La esencia de encontrar significado a la vida es poder compartir con los demás, aprender a apreciar lo que los demás ven bueno.

### **2.1.8 Logoterapia no específica.**

La Logoterapia no específica se emplea en las dificultades clásicas de las obsesiones -compulsiones, fobias y problemas sexuales. En general, las causas sobre las diferentes patologías en las que se utiliza esta clase de logoterapia son muy amplias. Las técnicas más empleadas son la intención paradójica y la de reflexión. Tiene un abordaje clínico y terapéutico.

## **2.2 AUTOESTIMA.**

### **2.2.1 Antecedentes de la Autoestima.**

El primer antecedente de la autoestima es de 1890 gracias a las aportaciones de William James quien propuso que este término y explica los sentidos de autovalía de una persona, los cuales están determinados por los logros actuales entre sus supuestas potencialidades.

Durante los siguientes sesenta años, este tema desapareció y volvió a retomarse alrededor de los años 50, aunque no con el mismo término, gracias a las aportaciones de Freud y su teoría del ego.

La literatura psicológica ha abordado el estudio de la autoestima, ya sea aceptándola como sinónimo, como parte o como constructo inclusivo de términos (autoconcepto, autoreconocimiento, autoeficacia, autocontrol y autoconciencia).

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis o conductismo). Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como «estímulo», «respuesta», «refuerzo», «aprendizaje», con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido.

La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular.

El budismo considera al ego como una ilusión de la mente, de tal modo que la autoestima, e incluso el alma, son también ilusiones; el amor y la compasión hacia todos los seres con sentimientos y la nula consideración del ego constituyen la base de la felicidad absoluta.

Al igual en otros términos la autoestima puede ser multidimensional que funciona como un regulador de la conducta y como un factor determinante para la adaptación personal y social, que al igual que otros términos utilizados en psicología no cuenta como un consenso general en su definición.

Rosenberg en su libro “Sociedad y Autoimagen del adolescente” plantea que la autoestima es esencial para el ser humano porque:

- ✓ Implica el desarrollo de patrones.
- ✓ Define el establecimiento de comparaciones entre los individuos y la comprensión de quién es uno como persona basada en el resultado.

Para este autor, la autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene continuamente el individuo en referencia a sí mismo, por lo que la autoestima no se solo implica un sentimiento, si no también implica factores predeterminantes y cognitivos.

Otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima fue la desarrollada por Coopersmith en su libro “Los Adolescentes de la Autoestima”.

Este autor considera que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a si mismo, ya que expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, importante, exitoso y valioso.

El interés para despertar la autoestima en los estudiantes no es sólo de psicólogos, sino también es de madres y padres. Y eso se puede entender por la relación que está teniendo la autoestima con problemas como la depresión, anorexia, timidez, abuso de drogas y otros.



Algunos expertos afirman que una baja autoestima puede llevar a una persona a tener estos problemas, mientras que una buena autoestima puede hacer que una persona tenga confianza en sus capacidades, no se deje manipular por los demás, sea más sensible a las necesidades del otro y, entre otras cosas, que esté dispuesto a defender sus principios y valores.

Lo ideal sería que los padres no se preocupasen solamente en mantener una buena salud física a sus hijos sino también que se busque una salud emocional de los mismos.

En virtud de este razonamiento, es que hasta los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otros sea del tipo que sea.

### **2.2.2 Concepto de la autoestima.**

Al hablar de autoestima se hace referencia a la valoración, generalmente positiva, de sí mismo ya que para la psicología se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.

En otras palabras, también la autoestima hace referencia a un sentimiento valorativo de un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman

la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de la adolescencia, donde todos los jóvenes comienzan a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.

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

También se encuentra que la autoestima está relacionada con la autoimagen, que indica al concepto que se tiene de sí mismo de las cualidades y los defectos. Al igual que una persona se valora esta estar relacionada en muchas ocasiones por agentes externos que pueden cambiar a lo largo del tiempo.

No se trata de pensar que encuentra perfecto, porque nadie lo es. Incluso si cree que algunos hacen todo bien, puedes estar seguro de que hay cosas en las que son buenos y cosas que les resultan difíciles.

### **2.2.3 Componentes de la Autoestima.**

- **Autoreconocimiento:** Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, y observar las acciones.
- **Autoaceptación:** Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social, el aceptar la conducta consigo

mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

- Autovaloración: Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de sí mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, y que hacen sentirse bien, le permiten crecer y aprender.
- Autorespeto: El respeto por sí mismo, es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal, es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá respetar a los otros con sus propias individualidades.
- Autosuperación: Si la persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

#### **2.2.4 ¿Cómo se forma la autoestima?**

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus

posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo “¿soy atractivo?” “¿soy inteligente?” “¿soy aceptado por mis compañeros?”.

Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los/as compañeros/ as, mayores serán las posibilidades de éxito.

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

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Y lo que es más, si el 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.

Isabel Larraburu habla que la autoestima se forma desde el nacimiento. Es la relación entre el temperamento genético y el ambiente en el que viven. Todo se va asimilando e integrando. Puede variar a lo largo de la vida.

Factores que influyen:

- Personales (imagen corporal, habilidades físicas e intelectuales, etc).
- Personas importantes (padres, hermanos, profesores, amigos u otras)
- Sociales (valores, cultura, creencias, etc).

La autoestima está muy ligada a la sociedad en la que nacen y viven al igual que el comportamiento que desempeñan en esa misma sociedad.

Al formarse esa autoestima existen personas que desde el inicio influye el comportamiento de los, padres, profesores y otras figuras de autoridad y que influyen en las ideas que los adolescentes tienen sobre sí mismos. Al sufrir más críticas que elogios, es menos probable que se desarrolle una autoestima baja.

“Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los animales es la conciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle un valor” (Castanyer, O, 2014, p. 33) .

. También es fácil que los adolescentes que estáis formando valores y creencias, que constituyen la imagen a partir de lo que dicen las personas de alrededor.

## 2.2.5 Características de la Autoestima Inflada.

Muchas veces se tiende a confundir la autoestima verdadera, con la ahora mencionada que es la autoestima inflada, y es muy difícil darse cuenta pues al ver que se tiene la características de esta se es muy fácil, pensar que la autoestima está más que elevada,, es que este tipo de autoestima muchas veces trae complicaciones, y para identificar cuál es realmente Elia Roca menciona algunas características específicas de la autoestima inflada..

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan nunca.
- La seguridad en sí mismos es extrema, pero esto mismo hace que no vean los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas les quieren y dependen de ellos.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No tienen en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad pues consideran que nadie está a su altura.
- Por lo general la gente los rechaza: "son los típicos sabelotodo".
- Se aman de forma enfermiza, son extremadamente egocéntricos.
- Son vanidosos, en caso extremo llegan al "narcisismo". Narciso era un joven muy hermoso que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un

lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se ahogó. En el lugar donde cayó nació una flor, a la que llamaron narciso.

- Se sienten muy atractivos (y no necesariamente en el aspecto físico).
- Creen que son las personas más interesantes del mundo.
- Creen que ganan a cualquiera en todo.
- Creen que impactan a cualquiera que los conoce.
- Les gusta que los elogien.
- Creen que todas las personas están obligadas a quererlos y a demostrarlo.
- Sienten que realmente son su mejor amigo
- Tienen mucha seguridad en sí mismos.
- Cuidan de forma enfermiza su salud.
- Creen que ellos nunca se equivocan, pero atacan a los demás si lo hacen.
- Sienten que nadie es más que ellos como persona.
- Casi siempre tienen una actitud amigable con los demás; los aceptan sin juzgarlos.
- Se sienten felices y plenamente a gusto consigo mismo.
- Sienten que merecen tener más que los demás.

- Quieren tener lo mejor en ropa, perfumes, y objetos materiales.
- Son en general muy ególatras.
- Optimistas en extremo.

### **2.2.6 Características de la autoestima alta.**

La autoestima es una de las cuestiones fundamentales que tiene que tener en cuenta cualquier persona para progresar en su vida.

El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentarse a problemas y fracasos porque dispone de la energía necesaria para confiar en superar los obstáculos.

Por eso mismo, nada mejor que conocer cuáles son las características básicas de la autoestima alta para razonar y no permitir que caiga según los términos de la autora del libro “Los nueve escalones de la autoestima” Virgilia Segú Selva.

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



- Capaz de reconocer sus propios logros.
- Habilidad de perdonarse y perdonar a los demás.
- Personas que le dan la bienvenida a los cambios.
- Saben qué cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismas.
- Expresan su opinión ante los demás.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su entorno, centro de estudio, de trabajo.
- Les gustan los retos y no les temen.
- Se valen por sí mismas ante las situaciones que se les presentan, implica dar y pedir apoyo.
- Se interesan por los otros con sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas, sin críticas negativas.
- Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas, se implican en ello.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.

- Disfrutan de las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás. Se alegran de que a los demás les vaya bien.
- Comparten con otras personas sus sentimientos.
- Se aventuran en nuevos objetivos.
- Son organizadas y ordenadas en sus actividades.
- Preguntan cuándo no saben algo, no tienen miedo a preguntar.
- Defienden su posición ante los demás de forma asertiva.
- Reconocen sus errores cuando se equivocan.
- No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen.
- Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Son responsables de sus actos.
- Son líderes naturales.

### **2.2.7 Autoestima media o relativa.**

La mayoría de las personas tiene una autoestima media o relativa. La persona con autoestima media varía su percepción y valoración de sí misma dependiendo de muchos factores pero, sobre todo, de la opinión de los demás. Una

crítica mal empleada puede hacer que la persona con autoestima media se venga abajo y empiece a valorarse de forma más negativa.

Hasta cierto punto es normal que lo más frecuente sea la autoestima media ya que por más confianza que se tenga, es lógico que algunas cosas salgan mal. Es entonces cuando aparecen las dudas sobre la autoestima. Pero son unas dudas que no deberían aparecer, que las personas con autoestima alta no tienen porque efectivamente las cosas pueden salir mal.

Por algo se caracteriza la persona con autoestima media es por su inestabilidad. Un día cree que puede comerse el mundo y, al menor contratiempo, se viene abajo.

Según Roca, E. (2013)

La autoestima se va desarrollando a lo largo de nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones, seguramente no saldremos muy bien parados; aprenderemos a desvalorizarnos (p. 26).

Algunas características de las que habla Elia Roca sobre las personas con autoestima media son:

- Suelen ser independientes y maduras a la hora de tomar una decisión.
- También ayudan a los demás cuando tienen un problema y son muy empáticos con las emociones que sienten los demás.
- No se dejan manipular por los demás.

- Aceptan las críticas positivas para ayudarlos a cambiar.
- Son muy compasivos y pacientes con los demás.
- Si pueden ayudan sin lugar a duda.
- Pueden tener diferentes emociones como felicidad y tristeza pero eso no los hará cambiar.

### **2.2.8 Características de la autoestima baja.**

El bajo nivel de autoestima influye en el desempeño y las malas actitudes como expresa en su libro Virgilia Segú Selva “Los Nueve Escalones de la Autoestima”, a continuación se encuentran algunas de ellas,

- No se aman, valoran y aprueban a sí mismas.
- Piensan que “No Pueden”, que no lo van a poder conseguir. Se sienten impotentes para manejar los problemas cotidianos.
- Son indecisas, tienen miedo exagerado a equivocarse. Sólo toman una decisión cuando están completamente seguros de obtener resultados al 100%.
- Tienen miedo a los cambios. Son rutinarias y evitan correr riesgos. Son pasivas.

- Cargan con el pasado y sufren excesiva ansiedad por el futuro. No se conectan con el presente.
- Tienen pocos amigos y evitan compartir en círculos de personas que desconocen.
- Temen emitir opiniones personales diferentes a las del grupo donde se desenvuelven.
- Dependen de otros para realizar un sin número de actividades, inherentes a la vida diaria.
- Se dan por vencidas al primer obstáculo.
- No son asertivos. No saben expresar de manera clara y precisa sus pensamientos, sentimientos y emociones, sin necesidad de descalificar o irrespetar al otro.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que todo o casi todo lo hacen mal.
- No conocen sus emociones por lo que no pueden expresarlas.
- Desprecian sus dones. Se sienten disminuidos ante los demás, a quienes engrandecen.
- Inseguros y con falta de confianza en sí mismos.
- Se dejan influenciar por los demás. Actúan a la defensiva. No aceptan críticas, aún las constructivas.

- Culpan a los demás por sus faltas y debilidades.
- Se autocritican de manera exagerada.
- Se sienten menos que los demás. Temen la opinión que puedan tener de ellos las demás personas. Creen que son personas poco interesantes.
- No son capaces de perdonarse a sí mismos y mucho menos a los demás.
- Sienten que no controlan sus vidas.
- Les cuesta mucho premiarse a sí mismos por sus logros.

### **2.2.8.1 Factores del bajo nivel de la autoestima.**

Echarle la culpa a los demás, la negación, no poder expresar lo que sienten, depender de los demás para aceptarse, no poner límites; son algunos factores que intervienen en la autoestima.

El joven con poca autoestima, o también llamada autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito.

Es por eso que se comprenden algunos factores que intervienen alrededor de la autoestima baja según Nathaniel Branden.

- **Ambición:** Los adolescentes con la autoestima baja presentan una grave falta de ambición. Es como si todo les diera igual. Pero no es que sean

conformistas, tampoco es que estén completamente satisfechos con lo que tienen y no necesiten nada más. Es que dan por hecho que no se va a conseguir. Bien por falta de capacidades o por creer que no lo merecen. Al contrario, un adolescente muy ambicioso también podría tener un problema de autoestima al pretender sanar la insatisfacción con logros u objetos materiales.

- **Irresponsables:** No se cumple con lo que dicen, no se ajustan a los plazos, llegan tarde. este tipo de cosas repetidas de forma habitual también se piensa que un adolescente tiene un problema de autoestima. Cuando no se confía en sí mismo no se esfuerza por cumplir.

Por lo tanto un adolescente que no es capaz de hacer aquello que se espera, por aparente falta de responsabilidad puede responder a problemas de falta de autoestima.

- **Falta de autoconfianza:** No hacen las cosas por falta de confianza en sí mismos, pero además no son capaces de empezar nuevas cosas que supongan un mínimo reto precisamente porque la falta de confianza les lleva a pensar que no vale la pena intentarlo.

La falta de confianza también se demuestra en la poca firmeza que tienen estas personas para hablar. Sienten que no están seguros de nada, ni de lo que dijeron, por tanto, no presentan problemas a la hora de discutir.

- **Negatividad:** La falta de autoestima puede guiar a actitudes muy negativas, a vivir la vida de forma pesimista ya que se piensa que si algo puede salir mal nunca va a salir bien. Son pesimistas como se vio antes, en cuanto a sus propias capacidades.

- No cuidar apariencia física: Los adolescentes con baja autoestima frecuentemente se descuidan mucho a sí mismas. Tienen ese aspecto por su falta de autoestima. Este tipo de personalidad prefiere no perder ni un minuto ante el espejo, no se arreglan al vestirse, no compran ropa nueva, se pueden incluso presentar problemas de higiene.
- Muchas de estas cosas también se dan en el caso de las depresiones. Al Dejar de cuidarse es un mal síntoma.
- Timidez: La timidez puede esconder un problema grave de autoestima. Alguien que no tiene seguridad en sí mismo para hablar frente a los demás, para realizar cualquier acto en público o para conocer e interactuar con gente nueva. Puede ser miedo a lo desconocido, a las represalias que puede tener si hace las cosas mal.
- En general, los jóvenes con baja autoestima pasan por fases en las que creen que nadie quiere estar con ellos y eso les impide acercarse con naturalidad a los demás.
- Miedo: El miedo es una de las características fundamentales de un adolescente con baja autoestima. Miedo a enfrentarse a las cosas, a ser abandonado, a emprender nuevos proyectos. Las personas con baja autoestima suelen ser negativas a los cambios. Piensan, como son negativos, que lo que puede venir siempre será peor que lo que tienen ahora por tanto, aún y considerar que lo que tienen es terrible, les da miedo enfrentarse a nuevas posibilidades.
- Son dependientes: Se identificaba en el punto anterior que los adolescente con poca autoestima tienen miedos. Muchos de estos miedos tienen que ver con estar solo, con que nadie les quiera. Son personas que crean relaciones



de dependencia con sus amigos o parejas, que necesitan de la aprobación paterna, incluso cuando son mayores.

- Necesitan que alguien reafirme por ellos que lo que hacen está bien. En resumen, un joven con baja autoestima siempre buscará a alguien más fuerte en quien cobijarse.
- Viven a la defensiva: Muchos adolescentes con baja autoestima suelen ser mal pensados. Creen que todos les miran mal, que quieren perjudicarlos y suelen estar a la defensiva. Creen que cuando alguien habla en voz baja está hablando mal de ellos y dan por ciertas cosas que no han comprobado. Luego están a la defensiva sin que en realidad haya pasado nada. Los adolescentes con baja autoestima aceptan mal los cumplidos y se queda solo con las críticas.
- Falta de rumbo en su vida: En general, por todo lo que se ha hablado de los jóvenes con autoestima baja, suelen tener una clara falta de rumbo en su vida. Son como marionetas que dependerán de quien tengan al lado para ir hacia un sentido o hacia otro. Si quien tienen al lado los quieren bien tendrán suerte y estarán bien orientados pero si se encuentran con alguien egoísta o manipulador puede ser un problema importante para alguien con baja autoestima.

### **2.2.9 Herramientas para potenciar la autoestima.**

Para mejorar la autoestima y lograr las metas de cada adolescente existen estrategias que se pueden poner en práctica según Virgilia Segú Selva.

- Eliminar la negatividad: Aprender a interrumpir la plática interna negativa que es una de las causas más importantes de no creer en si mismos.
- Listado positivo: Realizar una lista de todas las cosas que se hicieron bien en el pasado. A veces se olvida lo buenos que es al realizar un trabajo, así que esas mismas habilidades ayudaran para mejorar la autoestima. Tan pronto se comience a hacer algo bien (no necesariamente perfecto) aumentará la confianza.
- Inspiración: Para mejorar la autoestima se debe agregar al pensamiento y vocabulario frases, lecturas y inspiraciones, ya que a muchas de las personas con autoestima alta se recomienda escuchar audios y/o leer libros de autoayuda en la mañana y en la noche.
- Recompensas: Ayuda a que los adolescentes creen en ellos mismos, también a premiar los comportamientos adecuados y refuerza constantemente lo que el adolescente hace bien, cuando se dan cuenta que se logra un objetivo, se queda almacenado en el sistema de creencias.

### **2.2.10 Grados de la autoestima.**

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados, es lo que menciona Nathaniel Branden:

- Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso o sentirse aceptado como persona.

- Tener una baja autoestima es cuando la persona no se siente en disposición para la vida, sentirse equivocado como persona.
- Tener un término medio de autoestima es estar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona y manifestar estas incongruencias en la conducta, actuar unas veces con sensatez, otras con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

Según Branden, N. (2013)

Todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación (p. 21).

### **2.2.11 Indicadores de la Autoestima.**

En el siguiente apartado se encontrara con algunos indicadores de la autoestima, positivos y negativos según Nathaniel Branden uno de los investigadores más importantes sobre el desarrollo de la autoestima.

- Indicadores positivos de la autoestima.
- ❖ Cree con firmeza en ciertos valores y principios y está dispuesta a defenderlos, incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- ❖ Es capaz de obrar según sea más acertado, confiando en su propio criterio y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su opinión.

- ❖ No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- ❖ Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- ❖ Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro, ni inferior ni superior, sencillamente igual en dignidad y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- ❖ Da por entendido que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
- ❖ Reconocen y aceptan los diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas y están dispuestos a revelárselos a otra persona si le parece que vale la pena y así lo desean.
- ❖ Es capaz de disfrutar una gran variedad de actividades.
- ❖ Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas.
- Indicadores negativos de autoestima.

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas:

- ❖ Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.

- ❖ Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos.
- ❖ Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir no por temor a desagradar.
- ❖ Culpabilidad: Se condena por conductas que no siempre son malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente sin llegar a perdonarse por completo.

## **CAPÍTULO 3**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

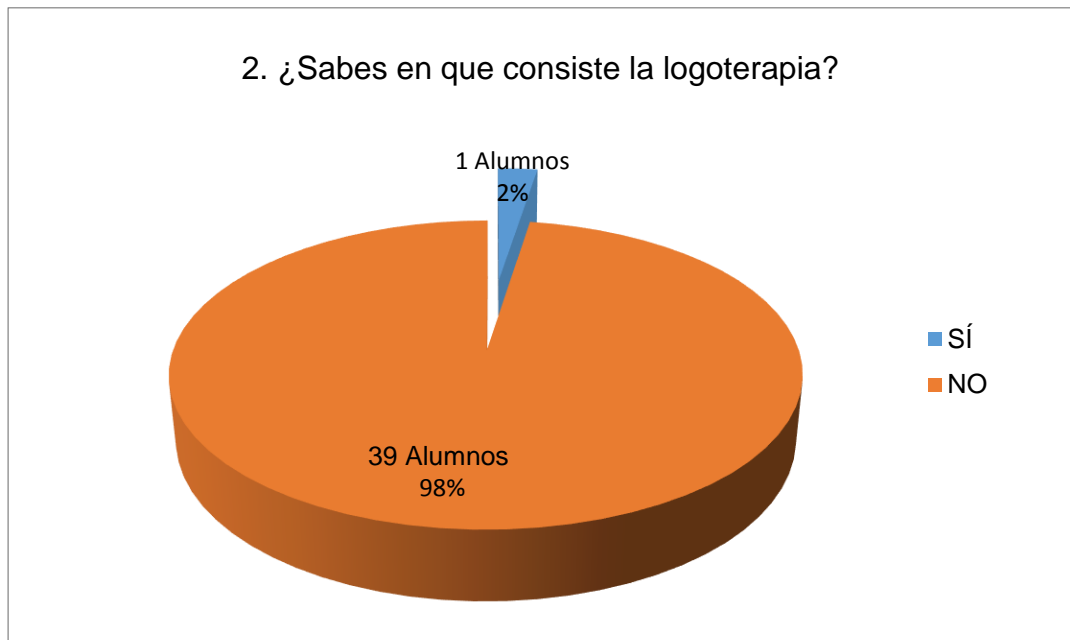
#### **3.1 GRAFICAS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL A LOS ALUMNOS.**



Con la ayuda de esta grafica se ilustra el resultado de la primera pregunta en la encuesta inicial, a los estudiantes de 2 grado grupo D de la Secundaria Técnica #143.

Los resultados fueron casi nulos ya que ellos no habían escuchado de la logoterapia, con un 92%. Y teniendo un 5% de estudiantes que si escucharon alguna vez.

Se puede interpretar que alrededor de la escuela como en casa y en algunos medios de comunicación que rodean hoy en día a los adolescentes, no existe una información mínima sobre la logoterapia, así como los beneficios que esta tiene.



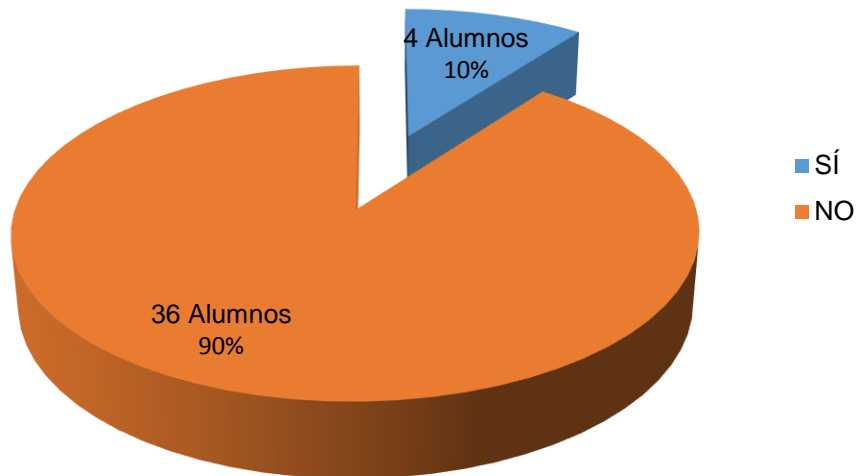
En la grafica se ilustra el 98% de los estudiantes quienes no saben en qué consiste la logoterapia, este resultado va de acuerdo con la primera cuestión ya que si no escucharon nunca sobre esta terapia no sabrían en que consiste.

Y solo un estudiante que cubre al 2% de la población quien sí sabe en qué consiste la logoterapia. Esta pregunta es fundamental para identificar de donde es se partiría la información que se presentara en el taller sobre esta terapia.

Estos resultados fundamentan que al informar a los estudiantes sobre la logoterapia ellos aprenderían un concepto nuevo al igual de los beneficios que puede lograr en su vida.

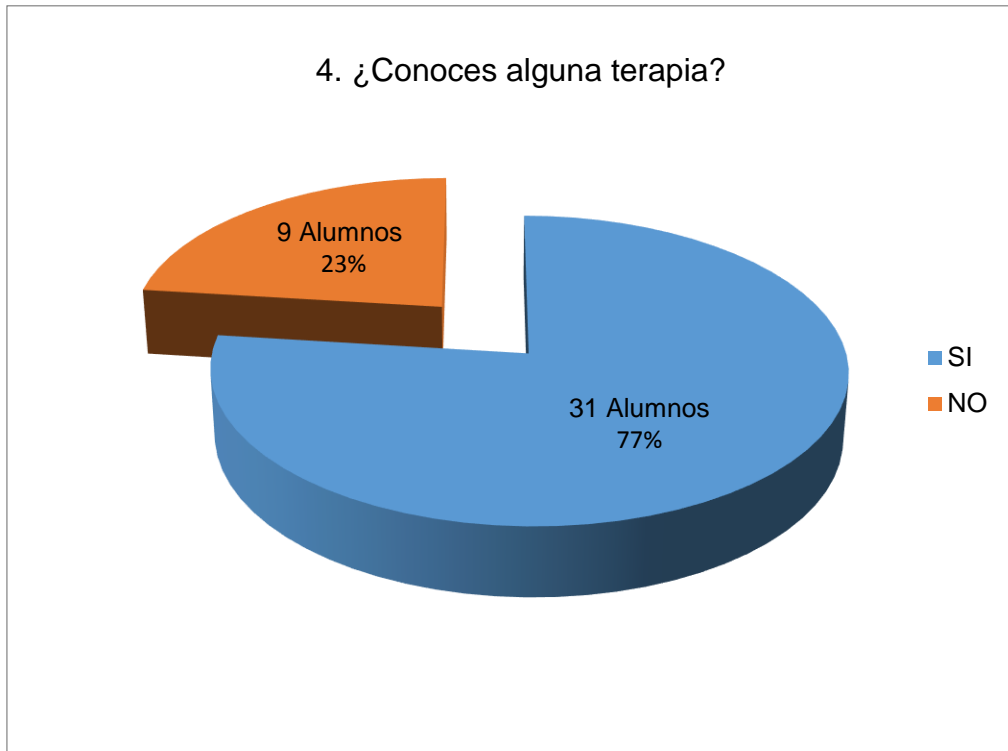


3. ¿Sabías qué la logoterapia no solo es para personas que sufren algún trastorno?



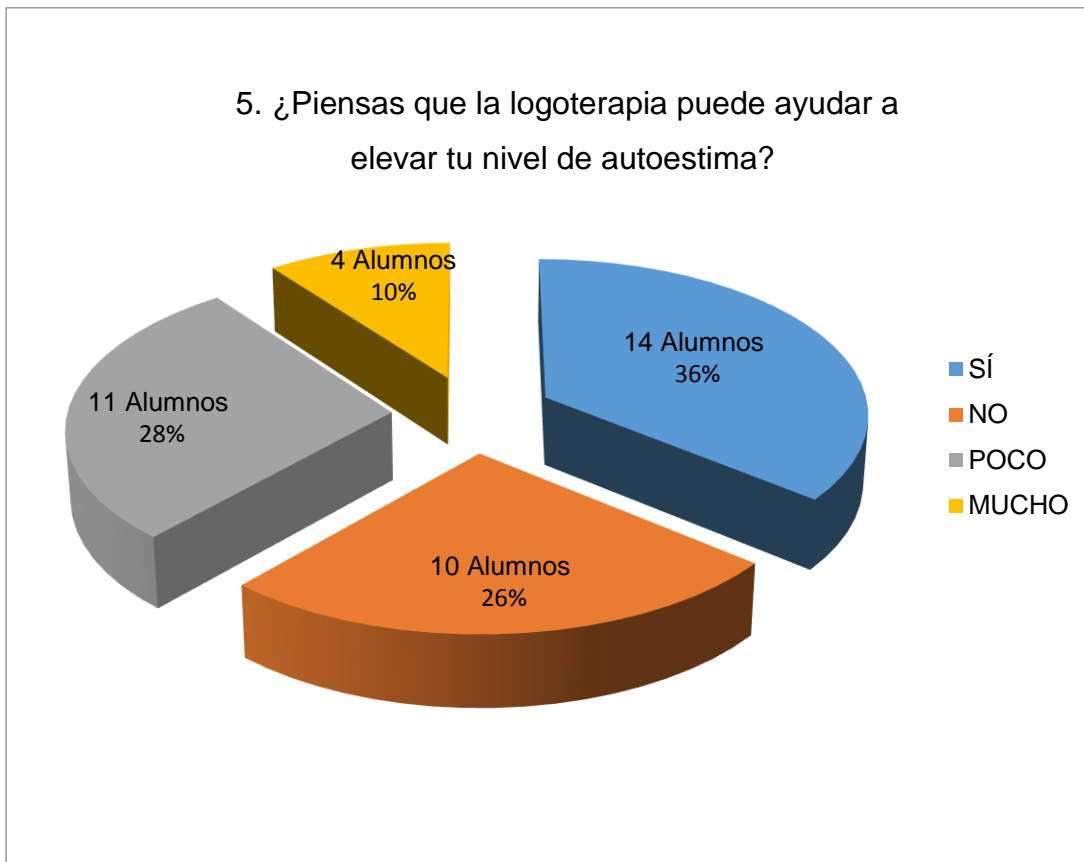
En la gráfica se ilustra con 10% que equivale a 4 alumnos quienes saben que la logoterapia no solo es para personas que sufren algún trastorno emocional. Entonces esto indica que es muy poco el porcentaje de quienes se encuentran informados sobre algunas terapias que pueden favorecer a su persona.

Con el 90% que equivale a 36 alumnos de un total de 40 quienes no saben o solo tienen la idea de que la logoterapia solo es para personas que sufren algún trastorno ya que al escuchar el término terapia básicamente les recuerda a personas que padecen alguna demencia mental o trastorno, cuando esto realmente es una información incorrecta.



Se ilustra en la gráfica con un 77% que equivale a 31 alumnos de la población total quienes conocen alguna terapia, entonces esto indica que la información que los medios de comunicación transmiten va de acuerdo a algunas terapias más comunes, y como ya se ilustra en las gráficas anteriores la comunicación sobre la logoterapia no siempre es equitativa con la de otras terapias.

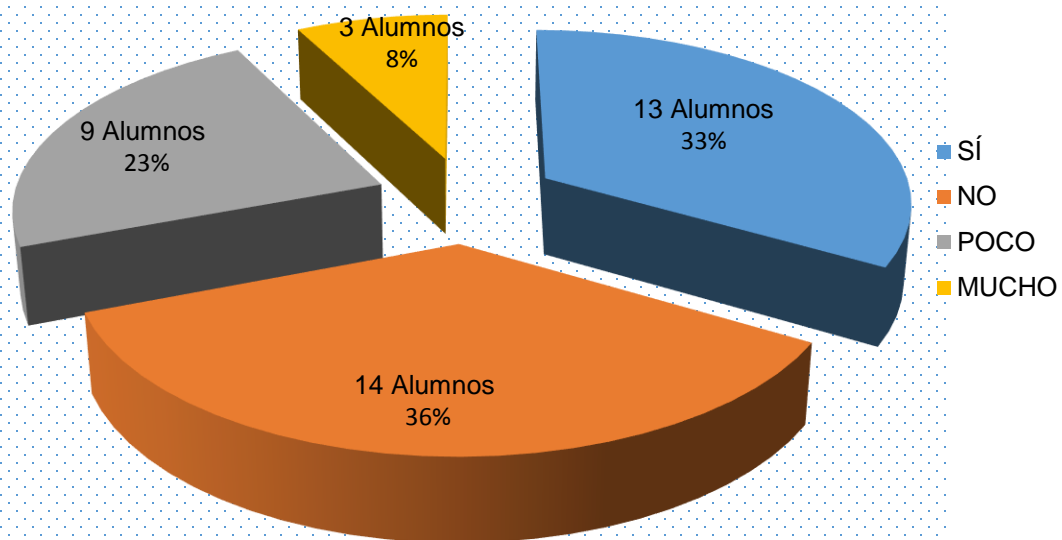
Con 9 alumnos que es un 23% quienes no han escuchado hablar de ninguna terapia esto hace referencia que esta terapia sería la primera de su conocimiento y que no solo es para personas que sufren un trastorno, sino que es para todo aquel que la necesite.



La logoterapia se puede ejecutar en distintas formas y para un beneficio personal como se indica en el marco teórico, y en esta ocasión los adolescente lo plasmaron al contestar su encuesta con el 36% que indico que esta terapia si elevara su autoestima. Y un 10% que equivale a 4 alumnos quienes dijeron que la logoterapia ayudaría mucho.

Un 28% que equivale a 11 alumnos quienes piensan que les ayudaría poco, y un 26% contesto que no, al no saber que esta les aportaría beneficios a su desarrollo integral y así poder tener un mejor nivel de vida.

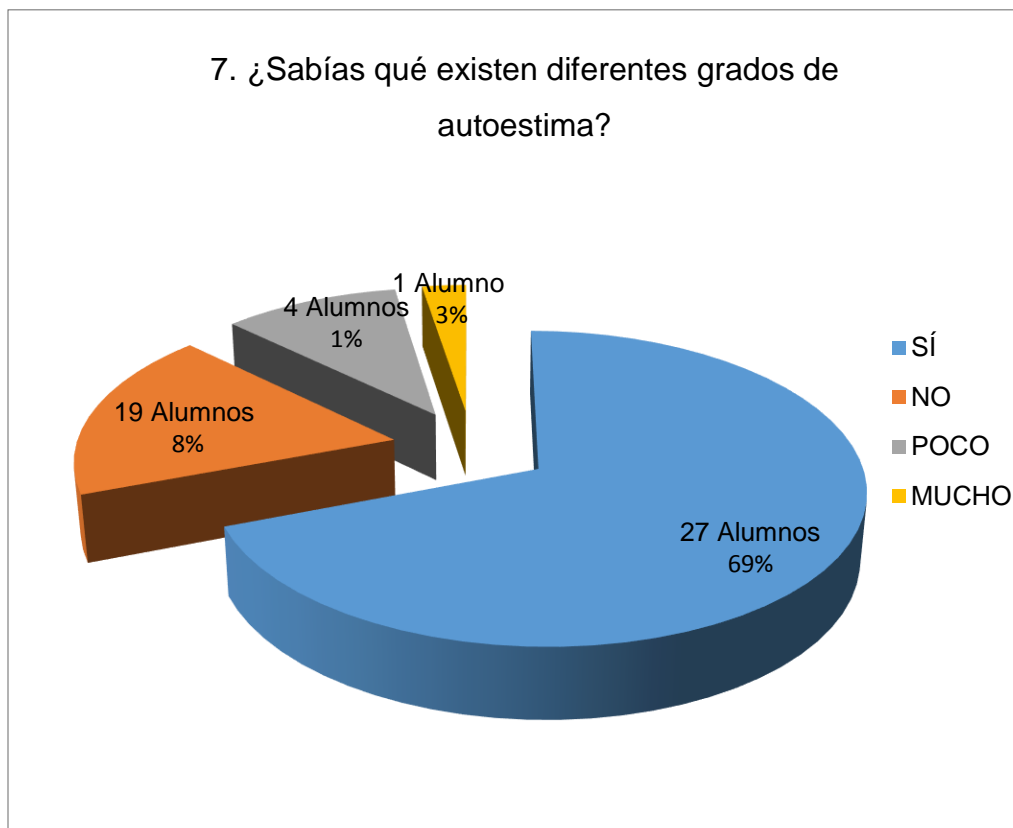
6. ¿Crees que darte un abrazo todos los días y decirte cuanto te amas puede ser una terapia una terapia?



Existen diferentes actividades que pueden ayudar al bienestar de los adolescentes hoy en día y que en algunas ocasiones la información no es compartida a quienes la necesitan.

Al ejercer esta pregunta a los estudiantes con un 36% quienes dijeron que esto no puede ser una terapia respuesta la cual es incorrecta ya que abrazarse es parte de una terapia .

Pero no haciendo mucha la diferencia, 13 alumnos contestaron que esto si es parte de una terapia.

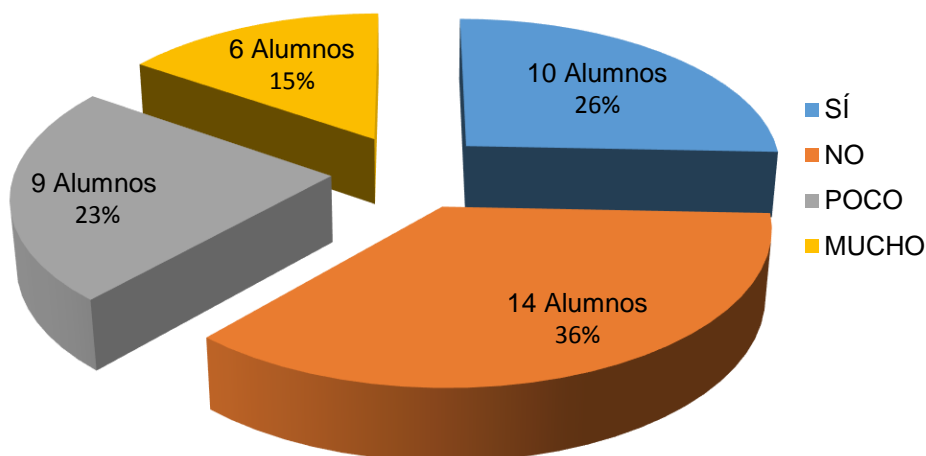


El termino autoestima es de gran relevancia para los adolescentes ya que este se ve afectado en su mayoría en esta etapa de su vida, y la cual el concepto es conocido por los participantes, esto es ilustrado en la gráfica con un 69% quienes saben que existen niveles de autoestima.

19 alumnos no so saben que existen niveles de autoestima 4 conocen poco sobre el tema y solo 1 tiene un conocimiento completo sobre el.

Para llevar a cabo la exposición de los conceptos básicos de la autoestima esta pregunta es fundamental para identificar que tanta información tienen los alumnos sobre los diferentes niveles de autoestima.

8. ¿Piensas que si utilizas la logoterapia habitualmente puede mejorar tu nivel de vida?

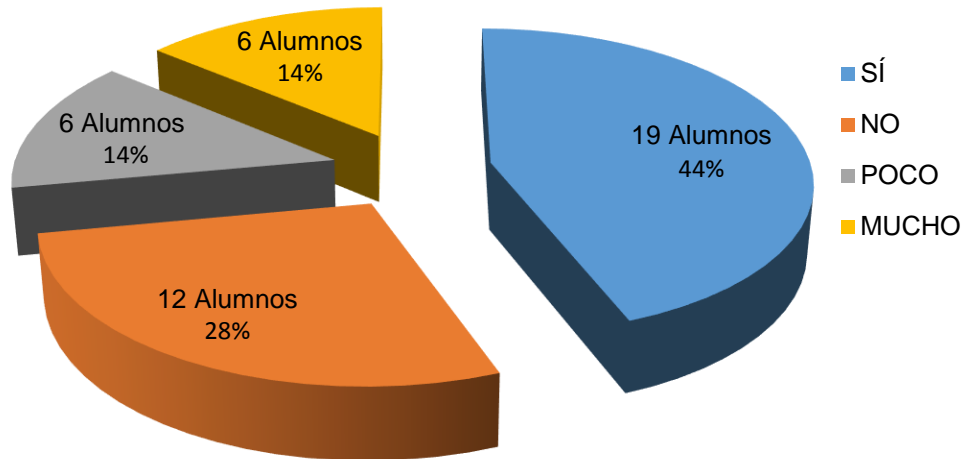


Al utilizar la logoterapia puede mejorar tu nivel de vida, pero al no saber de qué trata esta terapia por consiguiente se ignora los beneficios que puede traer está a su vida.

Esta terapia es nueva para los adolescentes y no encontraron la relación entre el autoestima y la logoterapia, con un 26% como se ilustra en la gráfica quienes saben sobre la terapia.

Mostrado un nomino porcentaje de estudiantes quienes saben mucho que la logoterapia puede mejorar su nivel de vida.

### 9. ¿Te gustaría informarte sobre la logoterapia?



Al preguntar mucho sobre el termino de logoterapia que en esta ocasión los adolescentes no habían escuchado hablar, despertó la curiosidad de saber sobre esta, y esto fue plasmado al contestar la última pregunta y ilustrando un porcentaje equivalente a 19 alumnos un poco menos de la mitad quienes querían saber sobre la logoterapia.

Fue una de las preguntas relevantes de la investigación ya que aquí consta que tan entusiasmados se encontraban los estudiantes por participar en lo que sería el taller de logoterapia en relación con el autoestima.

### **3.2 REPORTE FINAL DE LOS RESULTADOS DEL TALLER “PERMITIÉNDOME SER: RELACIÓN CONMIGO MISMO Y LOS DEMÁS”.**

**Primera Sección:** Se inició el día martes 21 de marzo del año 2017 a las 12:00, con 49 alumnos y teniendo como objetivo que los estudiantes contestaran la encuesta inicial.

Para el rompimiento el hielo se realizó una dinámica que constaba de cantar estrofas de canciones que en ese momento se les ocurriera, pero con la complejidad de que cada estrofa sería cantada por todos los integrantes del grupo.

A pesar de ser un grupo realmente extenso todos participaron en 2 equipos, para posteriormente prestar atención en las indicaciones de lo que sería la encuesta inicial.

Al realizar la encuesta los estudiantes no tuvieron ningún inconveniente y en un periodo de 20mn ya todos los estudiantes habían terminado.

**Segunda Sección:** El día martes 22 de marzo, se llevó a cabo esta sección donde se planeó exponer los conceptos básicos de la logoterapia mediante una serie de imágenes relevantes (véase en anexo 7).

La sección se inició a las 12:00pm esta vez los alumnos se encontraban impacientes por saber sobre la logoterapia, pues desde la primera sección ya preguntaban acerca de esta.



Ya en el desarrollo del tema la gran mayoría de los alumnos alzaba la mano para preguntar sobre el tema, ya que menos del 25% de los participantes habían escuchado hablar sobre la logoterapia.

Para atraer la atención de los adolescentes se realizó una dinámica en la cual se participó favorablemente y mostrando gran entusiasmo por jugar.

Se concluyó esta sección y despejando cada una de las dudas por los estudiantes.

**Tercera Sección:** explicación básica de la autoestima, el día jueves 23 de marzo, y en esta ocasión los adolescentes ya estaban familiarizados con algunos de los conceptos principales de la autoestima.

Al realizar la dinámica de los aros todos mostraban curiosidad por pasar dentro del aro y al momento de participar se tomaban de las manos mostrando esa empatía por ayudar a los compañeros que tenían miedo al no poder pasar dentro del aro.

En esta ocasión la información sobre la autoestima se plasmó en una tira informativa (Véase en anexo 10). En el desarrollo del tema los estudiantes participaban favorablemente pues ellos ya tenían conocimientos previos acerca de este tema y en el momento de explicar cada uno de los tipos de autoestima se ejemplificó cada uno.

Se mostraba toda la atención por parte de los estudiantes ya que en el momento que se cuestionó que tipo de autoestima tenía cada uno, todos respondieron de acuerdo a lo ya explicado.

En esta parte se concluyó con toda la teoría para dar paso a la ejecución del taller.

Cuarta Sección: taller de logoterapia "Permitiéndome ser: relación conmigo mismo y los demás. Viernes 24 de marzo de 12: 00 pm a 2: 00pm.

Se inició indicando a los estudiantes que se colocaran en círculo cómodamente para escuchar una frase y a la cual después se participó verbalmente mostrando cada una de las diferentes opiniones.

Una vez ya realizada la inducción se presentó el taller y objetivo para posteriormente dar las instrucciones de la primera actividad de logoterapia, que es realizar un dibujo de su imagen corporal (Véase en anexo 15).

Todos realizaron el dibujo en el tiempo indicado, mientras unos se acercaban para preguntar si iban bien en la realización y respetando a la indicación de no escribir su nombre en la actividad.

Se tomaron al azar distintos tipos de autoestimas para exponer a los participantes cual son los indicadores de cada uno de estos.

Para reforzar el buen nivel de autoestima de los estudiantes se obsequiaron pulseras para que cada vez que se encontrarían en problemas su autoestima no fuera afectada.

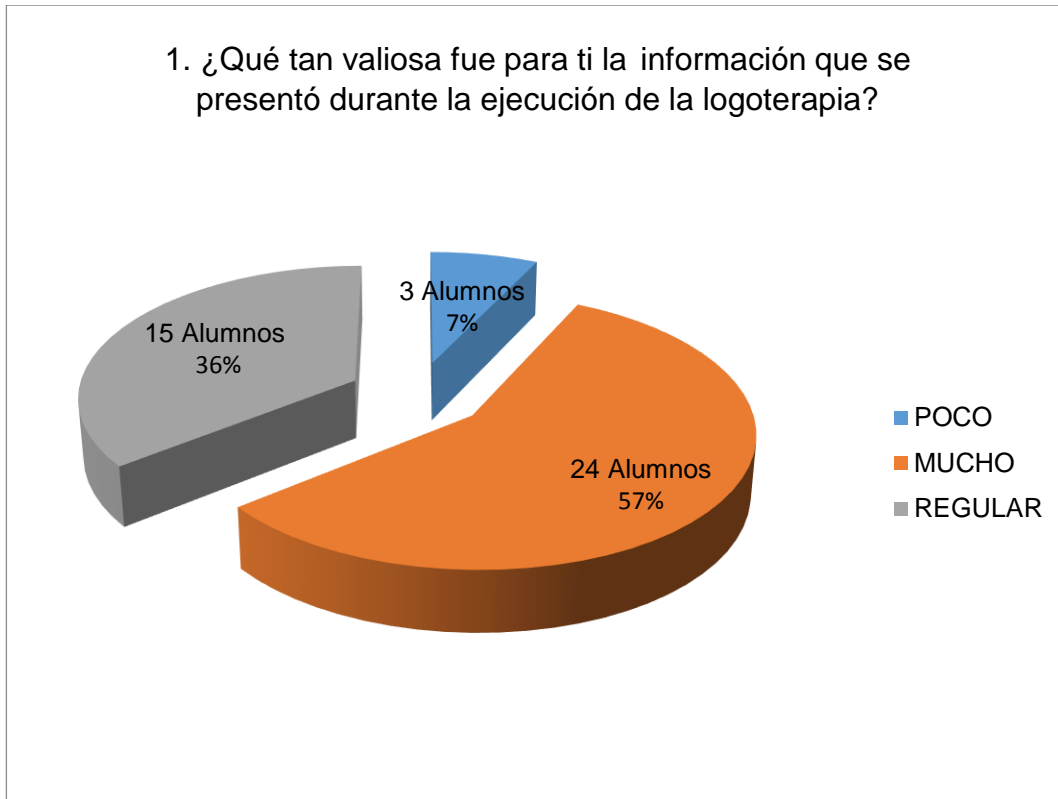
Al final el taller los estudiantes de otros grados preguntaban que si el taller también sería impartido a ellos, pues le parecía interesante.

Quinta Sección: Lunes 27 de marzo en esta ocasión se llevaría acabo la parte final de las visitas a la Secundaria #143.

Iniciando con la lectura de una frase a manera de que la mayoría aportaba su opinión. Posteriormente se indicó las instrucciones para la realización de la encuesta final.

Se terminan favorablemente y al no existir dudas acerca de lo hablado en el día, se pasó a la despedida del grupo y toma de la foto final, al igual agradeciendo el tiempo prestado por los estudiantes de 2 grado grupo D, se concluyó con una gran satisfacción por ambas partes.

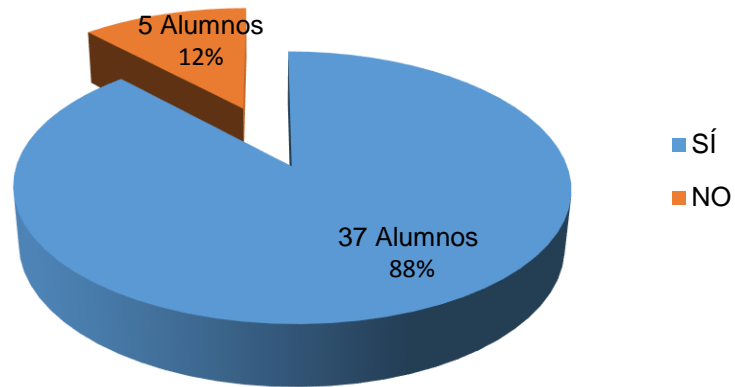
### 3.3 GRAFICAS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL A LOS ALUMNOS.



Durante el taller se abordaron temas relevantes para los adolescentes que en este caso fue la logoterapia y la autoestima, como se mostró en las gráficas anteriores era muy poco el porcentaje de alumnos que sabían sobre la logoterapia y esto arroja los siguientes resultados después del taller. Con un 57% quienes dijeron que la información impartida sobre los temas fue de gran utilidad.

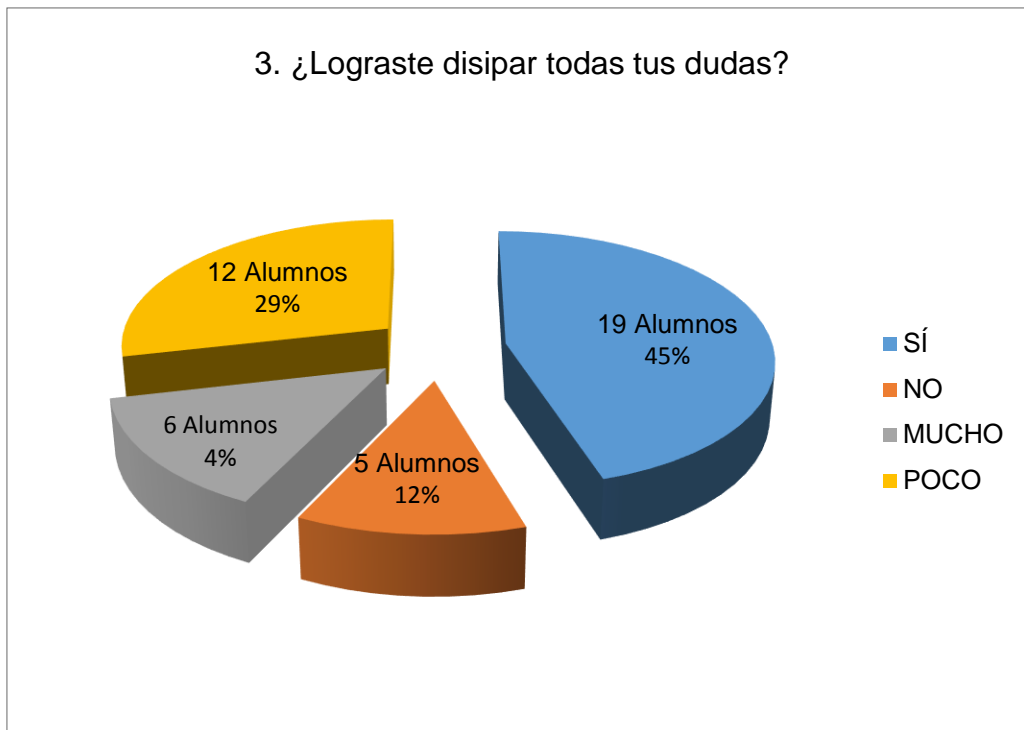
Con un 36% de alumnos que mencionaron que la información recaudada fue regular pues durante el taller los estudiantes ya tenían conocimientos previos sobre algunos temas.

2. ¿Piensas que lo aprendido en el taller puede ayudar a mejorar tu nivel de vida?



Tener un buen nivel de autoestima permitirá que cada individuo se pueda desarrollar en los diferentes aspectos de su vida ya que apoya a los individuos a lograr un buen desarrollo integral, y el primer paso es la autoestima, pero para los adolescentes que no logran un buen nivel de autoestima, se puede abordar la logoterapia.

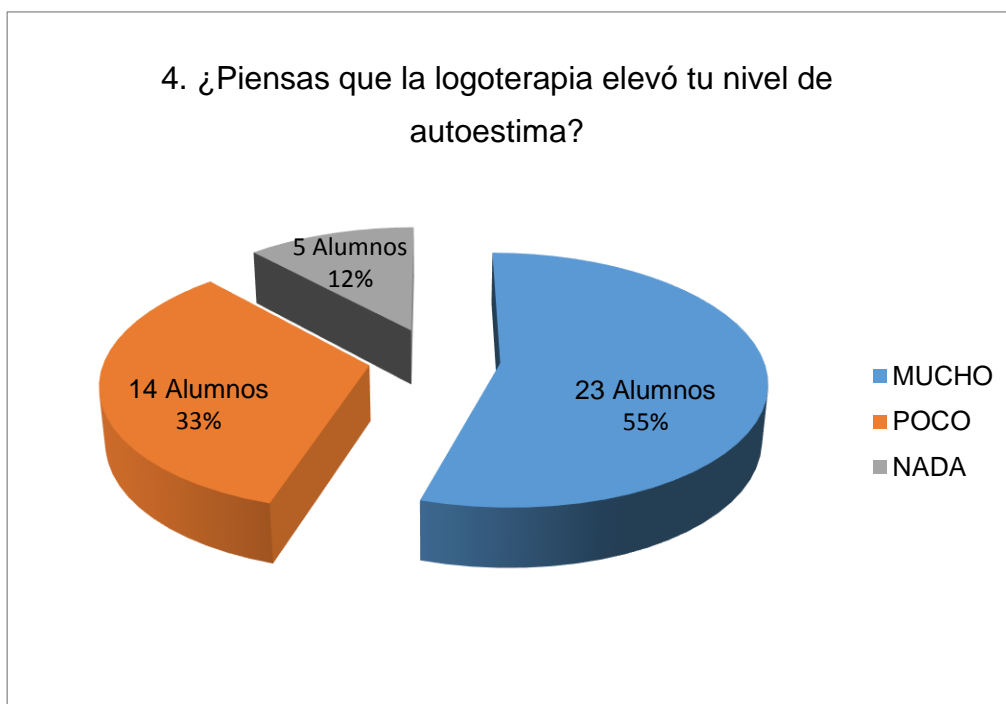
Estos buenos resultados se encuentran ilustrados en la gráfica con un 83% de alumnos arriba de la mitad quienes contestaron que todo lo aprendido en el taller puede favorecer su nivel de vida.



Al término de cada sesión se planeó una sección de preguntas durante el taller para que no existiera ninguna duda y los alumnos se encontraran totalmente satisfechos. Es por ello que en la gráfica se ilustra cómo es que los adolescentes lograron despejar sus dudas, representando una población total de 19 estudiantes.

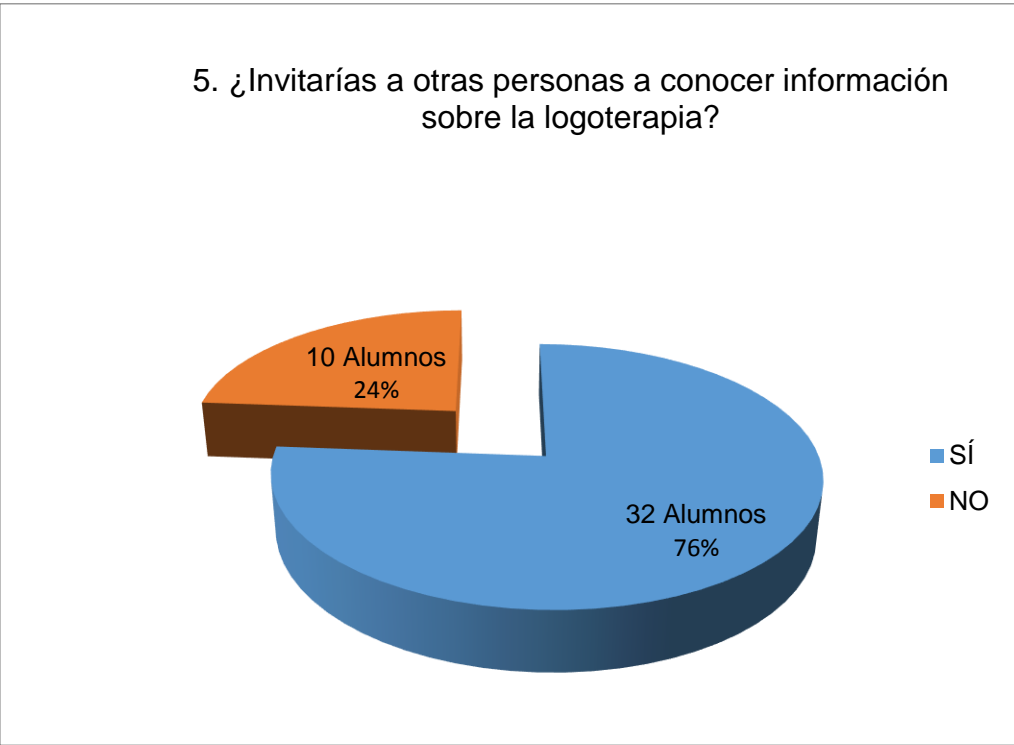
Continuando con los porcentajes más altos encontramos a quienes dijeron que poco lograron despejar sus dudas con un 29%,.

Para lograr un buen nivel de autoestima los adolescentes tenían que prestar atención a las primeras exposiciones y así dar respuestas a sus preguntas sobre la logoterapia.



El objetivo principal del taller era elevar el nivel de autoestima, que fue comprobado con la encuesta final especialmente en esta cuestión donde se ilustra con más del 50% de alumnos quienes sí lograron elevar su autoestima con la logoterapia.

La participación, actitud y el respeto fueron fundamentales en la realización del taller pues en ocasiones existían menos de 3 alumnos que se mostraban apáticos con pocas ganas de particita. Y eso dio como conclusión para que que no se lograran en ellos los objetivos planteados. Esta población se muestra con un 12%.



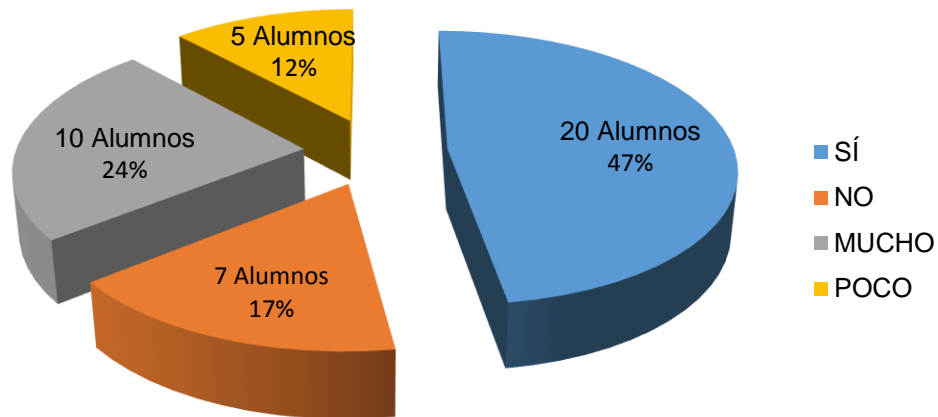
Cuando se habla sobre la logoterapia hacemos referencia a como una persona puede alcanzar esta plenitud en su vida sin necesidad de ver los aspectos materiales, tan solo con la existencia el individuo puede sentirse realizado.

Y cuando el grupo de adolescentes recibió esta terapia en su mayoría compartirán lo que se aprendió durante estas 5 sesiones para que la sociedad se informe que la logoterapia no solo es para personas que sufren algún trastorno.

Esta población se encuentra en el 76% de la muestra y con un 24% que hace referencia a 10 alumnos quienes no compartirán la información.



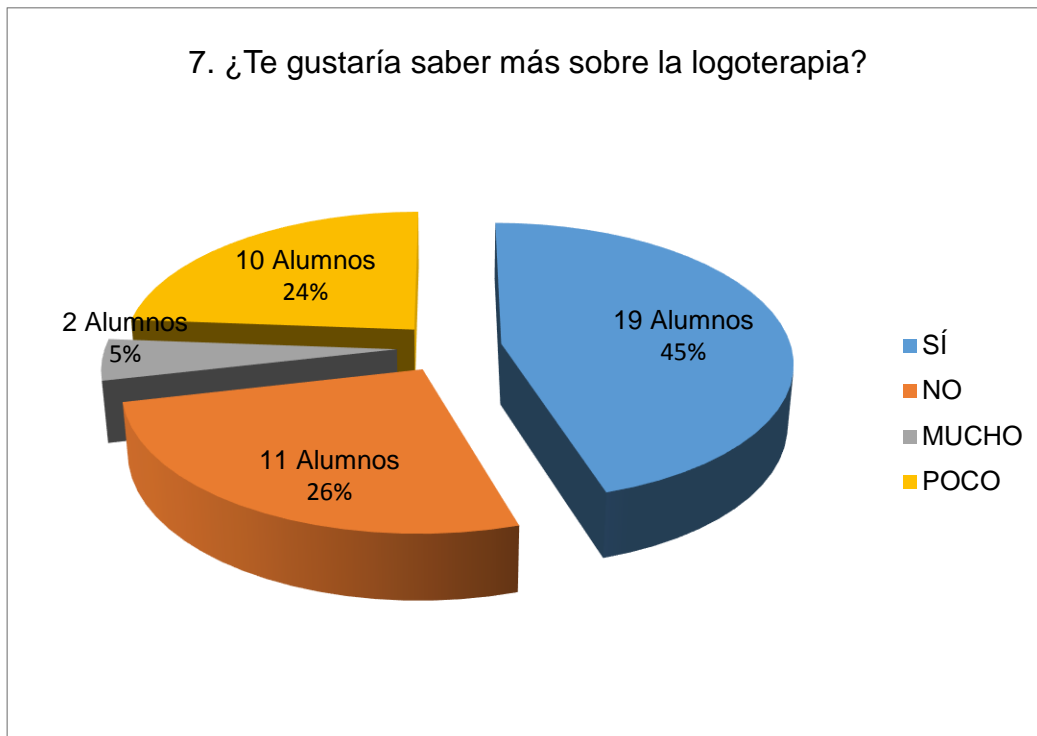
6. ¿Piensas que al haber mejorado tu nivel de autoestima tendrás un mejor rendimiento escolar?



La autoestima hace referencia a un sentimiento valorativo de un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

Es así que cada individuo se puede desarrollar completamente en los aspectos de una sociedad, y uno de esos aspectos es la escuela en la que invierten conocimiento, pero para lograr todo eso se necesita un buen nivel de autoestima.

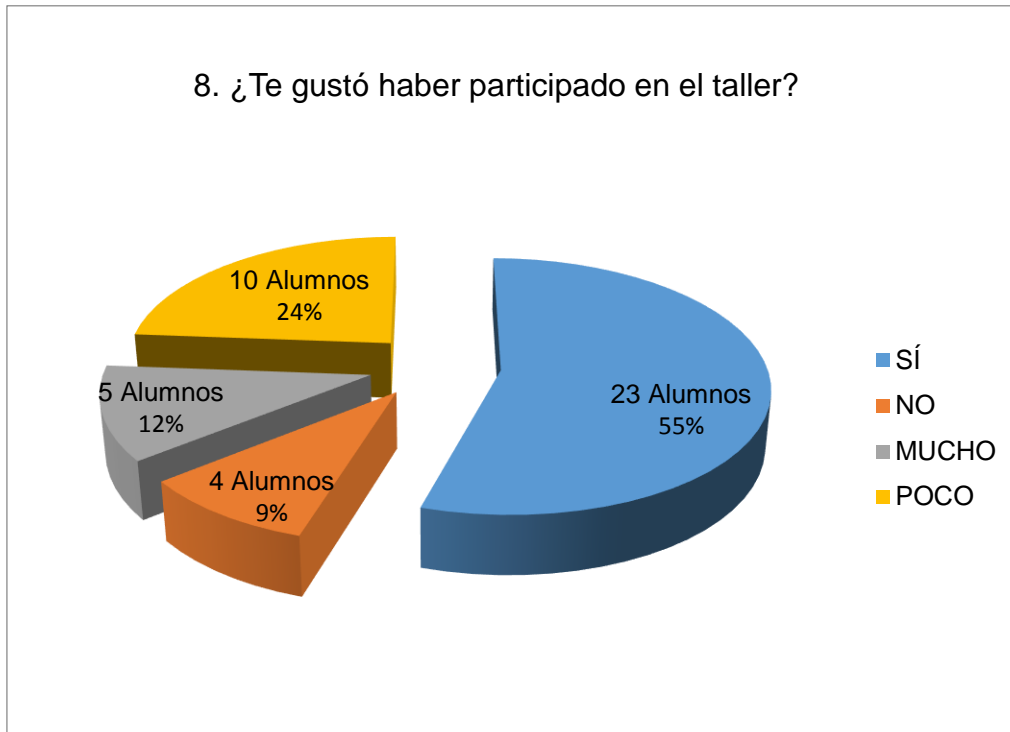
El 47% de los estudiantes piensa que un buen autoestima le traerá beneficios en su rendimiento escolar, pues ellos se sentirán motivados al realizar actividades de acuerdo a sus gustos.



Al informarse por primera vez sobre la logoterapia los adolescentes despejaron todas sus dudas, como también se informaron que existen más de dos tipos de autoestima y que el tener una autoestima inflada no siempre es lo correcto para su bienestar.

Se comprobó que la logoterapia no solo es para gente adulta que tiene algún problema mental, sino que ellos participaron en esta terapia para logran sus beneficios.

En cuanto a lo ilustrado en la gráfica se encuentra en un 45% quienes quisiera informarse más sobre la logoterapia, un 26% no le gustaría, el 5% quisiera informarse mucho sobre el tema y un 24% poco.



La participación de los adolescentes de 2° grupo D fue fundamental para el desarrollo de este taller ya que la logoterapia se desarrolló para buscar la razón existencial de cada individuo.

Al ver la satisfacción de cada uno de los adolescentes al disfrutar las actividades que se realizaron y que al participar no solo se llevaban un buen nivel de autoestima sino que también lograron una mejor integración al grupo.

Y los resultados del taller se encuentran ilustrados con un 55% que reflejo sentirse contento por su participación en las diferentes sesiones.

## CONCLUSIÓN

Desde los inicios de mi licenciatura me llamo siempre la atención la logoterapia y más aún cuando me permití participar en los eventos académicos (talleres, congresos y ponencias) sobre el tema en distintas formas de ayuda.

Fue entonces que tome la sección de presentarla como tema en mi tesis profesional, pero esta terapia fue desarrollada para buscar la razón existencial del ser humano sin hacer ninguna distinción de edad o personalidad.

Una vez ya escogido mi tema se tendría que enfocar a un tipo de muestra, parte que tampoco fue complicada ya que siempre existe mi inquietud por participar con los adolescentes en cualquier aspecto que ayude a su formación, que en esta ocasión la logoterapia traería muchos beneficios a su vida.

Se habló de autoestima que como ya recordamos hace referencia a el amor propio o valoración que cada individuo tiene sobre sí mismo. Entonces si la logoterapia ayuda a superar algunos problemas que hoy aquejan a nuestra sociedad en este caso ayudaría a elevar el nivel de autoestima.

Fue así que se llevó a cabo la implementación de un taller a los estudiantes de la Secundaria Técnica #1143 donde trabaje con aproximadamente 42 estudiantes, que me recibieron con un buen entusiasmo por participar como primera vez en un taller que era totalmente nuevo al igual que el tema y lo más importante para mejorar su autoestima que en nuestra actualidad se encuentra en decadencia.

Se abordaron 5 sesiones donde en la primera se realizó la encuesta inicial, posteriormente la segunda y tercera que fue la explicación básica de las 2 variables

del presente trabajo, para pasar a la parte fundamental que era la ejecución del taller que se tituló “Permitiéndome ser: relación conmigo mismo y los demás” donde cada estudiante desde empeño diferentes actividades de logoterapia para mejorar su autoestima.

Desde el inicio de las sesiones los adolescentes se mostraban con gran impaciencia por saber de qué trataba la logoterapia como cuáles serían las actividades que se realizarían y cuando estas eran aplicadas los participantes pedían que se repitieran cada una ya que les había gustado.

Desde la planeación teórica del taller se formuló una hipótesis que se buscó que fuera comprobada. Logrando la comprobación de los objetivos y con exactitud la comprobación de la hipótesis pues la encuesta final aplicada a los alumnos para verificar que se elevó su autoestima con más de la mitad del grupo trajo resultados positivos.

El grupo era totalmente activo durante las sesiones y en ningún momento se mostró algún problema que impidiera la realización de este taller, al igual que la disposición por parte de los directivos como maestros de forma que me regalaron su tiempo en la institución para realizar mi investigación de campo.

La experiencia durante la convivencia con los adolescentes fue muy grata y de reconocimiento para los maestros del nivel básico superior pues ellos tienen el trabajo de formar nuevos ciudadanos dispuestos a vencer las diferentes adversidades que la vida les presente, al igual que ayudar a cada estudiante a ser mejor persona.

## **RECOMENDACIONES**

## **PARA LA ESCUELA**

- Realizar actividades que ayuden a la formación personal de la población estudiantil.
- Mejorar la coordinación académica, para evitar el desorden estudiantil.
- Invitar a los docentes a participar en eventos que favorezca la convivencia en el aula.
- Impartir continuamente pláticas de autoayuda para toda la población estudiantil y así evitar problemas personales.
- Establecer nuevas reglas de convivencia para docentes y alumnos.

## **PARA LOS DOCENTES**

- La preparación emocional de los docentes es fundamental ya que al llevar a cabo el proceso de educación es necesario que las personas que se encargan de este proceso de transmisión tengan una buena perspectiva emocional, a lo cual se recomienda asistir a talleres extracurriculares de psicología humanista.

- Mejorar la comunicación entre alumnos y maestros, implementando una serie de actividades para una convivencia institucional y así lograr una buena socialización entre ambos.
- La implementación de estrategias para que los estudiantes aprendan de diferente manera saliendo un poco de lo tedioso y logrando una mejor participación por parte de los estudiantes.
- Organizar mejor las actividades recreativas de los alumnos, evitando el ocio.
- La actualización docente es fundamental en los aspectos pedagógicos y psicológicos de conceptos principales que pueden ayudar a los adolescentes o que en otros casos les puede causar problemas.

## **PARA LOS ESTUDIANTES**

- Implementar más los valores con cada sus compañeros y mejorar la convivencia.
- Aprender a informarse sobre las posibles soluciones a sus problemas emocionales.
- La investigación sobre los diferentes conceptos que desconocen es fundamental para su formación académica.

- Incluir a sus compañeros que se encuentran en diferentes situaciones emocionales.



## BIBLIOGRAFÍA

- Berbel, E. (2010). *Lo que piensa un adolescente*. México: Obelisco.
- Branden, N. (2013). *Los seis pilares de la autoestima*. Los Ángeles California: Paidós ibérica.
- Branden, N. (2010). *La autoestima día a día*. Los Ángeles California: Paidós ibérica.
- Branden, N. (2015). *Cómo mejorar su autoestima*. Madrid España: Free-Ebooks.
- Castanyer, O. (2014). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Barcelona: Desclee de Brouwer.
- Frankl, V. (2012). *El hombre en busca del sentido*. E.U.: Pub, Kindle.
- Frankl, V. (2011). *¿Qué es La Logoterapia?*. México: Manual moderno.
- Martínez, E. (2015). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. México: Manual moderno.
- Noro, J. E. (2016). *Filosofía logoterapia y análisis existencial*. Madrid España: Free- Ebooks.
- Roca, E. (2013). *Autoestima sana*. España: C/ Manuel Candela 6, 3.
- Segú, S. V. (2013). *Los nuevos escalones de la autoestima*. Madrid España: Free- Ebooks.

## PÁGINAS ELECTRÓNICAS

- Alcione (Psicoterapia). Recuperado de: <http://alcione.cl/logoterapia-conceptos-basicos/>
- Sergio Valdivia. Recuperado de: <http://autoestimadeadolescentes.blogspot.mx/p/que-es-la-autoestima-y-caracteristicas.html>
- Bienestar 180. Recuperado de: <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-estrategias-para-mejorar-la-autoestima>
- Chavez. D, (5, Diciembre, 2015). El concepto de autoestima desde la logoterapia. Recuperado de: <http://logoforo.com/el-concepto-de-autoestima-desde-la-logoterapia/>
- Conceptos básicos de la logoterapia. Recuperado de: <http://logoforo.com/conceptos-de-logoterapia-extraidos-de-el-hombre-en-busca-de-sentido-de-viktor-frankl/>
- Raíces filosóficas y psicológicas. Recuperado de: <https://logoterapiatgn.wordpress.com/2015/05/29/antecedentes-historicos-de-la-logoterapia/>
- Michelle New. Recuperado de: <http://todossomosuno.com.mx/portal/index.php/la-historia-de-la-autoestima/>
- “Descubrir un sentido, aspirar a un ideal” Recuperado de: <http://www.logoterapia.com.mx/logoterapia/principios-t%C3%A9cnicas-herramientas/t%C3%A9cnicas-herramientas-logoterapia>

- Formación, autoayuda y consejo online. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/potenciar-la-autoestima/caracteristicas-de-personas-con-autoestima-inflada.html>
- Instituto de salud libertad S.A.C. Recuperado de: <http://www.saludlibertad.com/autoestima-en-adolescentes/>

## **LIBROS DE CONSULTA PARA LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

- Rojas, R. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Trillas.
- Gómez. S. (2012). *Metodología de la investigación*. México: RED TERCER MILEMIO S.C.
- Hernández, C. (2012). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill Ediciones.
- Hernández, R. (2007). *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Tamayo, M. (2004). *El Proceso De La Investigación Científica*. México: Editorial Limusa.

## **REVISTAS ELECTRÓNICAS.**

- Sparisci, V. M. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad. Revista Interamericana, 1, 81.
- Instituto de investigación. (2010). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema especial del proceso educativo. Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación", (7-3), 1409-4703.
- Naranjo, R.C & Caño, G.A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Revista de la universidad de Málaga, España, (12,3), 389-403.
- Mínguez, V. R & Ortega, R. P. (2015). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. Revista de la facultad de educación. (1130-3743), 45-66.
- Branden, N. (2013). "Tu vida es importante. Respeta. Lucha por alcanzar tus más altas posibilidades". Desarrollo de la autoestima. (6-10), 43-69.

## **ANEXOS**

# **INSTRUMENTOS DE PRUEVA**

(ENCUESTA A ALUMNOS)



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A. C.  
INCORPORADA A LA UNAM  
CAMPUS COATZACOALCOS, VER.**



**ENCUESTA INICIAL A ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA #143**

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

**Grupo y grado:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo de la encuesta:** identificar la información que tienen los alumnos acerca de la logoterapia.

**Instrucción:** Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y encierra la respuesta que consideres conveniente según el conocimiento que tengas. No existe respuesta correcta o incorrecta responde sinceramente y de manera individual.

1. ¿Has escuchado hablar sobre la logoterapia?

Sí                      No

2. ¿Sabes en qué consiste la logoterapia?

Sí                      No

3. ¿Sabías que la logoterapia no sólo es para personas que sufren algún trastorno?

Sí                      No

4. ¿Conoces alguna terapia?

Sí                      No

5. ¿Piensas que la logoterapia pueda ayudarte a elevar tu nivel de autoestima?

Sí                      No                      Poco                      Mucho

6. ¿Crees que darte un abrazo todos los días y decirte cuanto te amas puede ser una terapia?

Sí                      No                      Poco                      Mucho

7. ¿Sabías que existen diferentes grados de autoestima?

Sí                      No                      Poco                      Mucho

8. ¿Piensas que si utilizas la logoterapia habitualmente puede mejorar tu nivel de vida?

Sí                      No                      Poco                      Mucho

9. ¿Te gustaría informarte sobre la logoterapia?

Sí                      No                      Poco                      Mucho

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**





# TALLER DE LOGOTERAPIA

## “PERMITIÉNDOME SER: RELACIÓN CONMIGO MISMO Y LOS DEMÁS”.

**Objetivo:** Lograr que los estudiantes de la Secundaria Técnica #143 de la ciudad de Coatzacoalcos, Ver. Eleven el nivel de autoestima, mediante el taller de logoterapia “PERMITIÉNDOME SER: RELACIÓN CONMIGO MISMO Y LOS DEMÁS”.

Se decidió implementar un taller en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143 con la finalidad de elevar el nivel autoestima. Donde se aplicarán diferentes técnicas logoterapéuticas durante 5 sesiones en las cuales los estudiantes participarán y experimentarán cambios en su autoestima.

La primera sesión se iniciará con la aplicación de encuestas desarrolladas de la siguiente manera.

### Logotipo



## **Primera sesión.**

**Objetivo:** Identificar el conocimiento básico sobre la logoterapia y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143 mediante una encuesta inicial.

Actividades a realizar por parte del ponente son las siguientes:

- ✓ Saludo.
- ✓ Presentación personal.
- ✓ Rompimiento del hielo: realizar una dinámica (¡Simón le dijo a Lázaro!).
- ✓ Entrega a cada estudiante de la encuesta inicial.
- ✓ Mención del objetivo de la encuesta.
- ✓ Explicación de las instrucciones para realizar la encuesta.
- ✓ Se disipan las dudas.
- ✓ Aplicación de la encuesta.
- ✓ Se retiran todos los instrumentos y se agradece la participación.
- ✓ Despedida.

**Fecha:** Martes 21 de marzo del 2017

**Tiempo:** 12:20pm a 1:10pm

**Total de participantes:** 48

**Recursos materiales:**

- ✓ Encuestas.
  
- ✓ Lápiz
  
- ✓ Lapicero
  
- ✓ Borrador.

Aquí finalizó la primera sesión donde sólo se aplica la encuesta inicial para obtener información sobre los conocimientos básicos sobre cada una de las variables.

**Descripción de la dinámica (¡Simón le dijo a Lázaro!)**

**Propósito**

- Mejorar la convivencia.
- Estimular los 2 hemisferios cerebrales.
- Establecer el trabajo cooperativo y coordinación.
- Guiar a los participantes a una buena comunicación.

## Desarrollo

El instructor establece 2 equipos en el cual cuando el termine la estrofa de una canción, deberán cantar cualquier canción según el equipo que indique.

### Reglas de la dinámica.

- Todos los del equipo indicado cantaran la canción.
- No pasar más de 1 minuto en silencio.
- No es permitido cantar la misma canción del equipo contrario.
- Todos los del equipo tienen que cantar.
- La acción será bien entonada sin inventar.



## Segunda sesión.

**Objetivo:** Explicar la información básica acerca de la logoterapia a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143 mediante una serie de fotografías.

En esta segunda sesión se explicarán los conceptos básicos de la logoterapia para que así los estudiantes se encuentren informados acerca de unos de los temas principales en el taller.

Las actividades que se realizarán por parte del ponente son las siguientes:

- ✓ Saludo.

- ✓ Realizar una dinámica de presentación (El tanque).
- ✓ Mención del objetivo.
- ✓ Presentación del tema.
- ✓ Desarrollo del tema.
- ✓ Disipar todas las dudas.
- ✓ Realizar preguntas, reforzar y retroalimentar las respuestas.
- ✓ Conclusión.
- ✓ Quitar el material de exposición.
- ✓ Despedida.

**Fecha:** Miércoles 22 de marzo del 2017

**Tiempo:** 12:20pm a 1:10pm

**Total de participantes:** 49

**Recursos materiales:**

- ✓ Fotografías
- ✓ Cinta
- ✓ Pizarra.

Aquí finaliza la segunda parte del taller donde se explicarán los conocimientos básicos que serán fundamentales en la ejecución del taller, al igual que se permitirá conocer a cada uno de los participantes.

### **Descripción de la Dinámica (El tanque).**

#### **Propósito**

- Estimular los dos hemisferios.
- Establecer coordinación en binas o tríos.
- Trabajo cooperativo.
- Mantener el ejercicio cerebral.
- Aprender a escuchar indicaciones.

#### **Desarrollo**

- El instructor coloca a los participantes en binas o tríos.
- Se tomarán de las manos con su equipo.
- Se indica que cuando escuchen la palabra tanque ellos se muevan, pero cuando se diga 1 a la derecha, 2 a la izquierda, 3 a tras o 1 hacia delante. ellos saltarán según el número que se les indique.
- Si la indicación es 1 tanque a la izquierda ellos no sé, moverán por que se mencionó la palabra tanque.



## Tercera sesión

**Objetivo:** Exponer los conceptos básicos de la autoestima a los estudiantes de la Secundaria Técnica #143 mediante una tira informativa.

En esta tercera sesión se abordará la variable dependiente que, en este caso, es el nivel de autoestima y se aplicarán algunas actividades de autoestima durante esta sesión.

Para llevar a cabo esta sesión se tomarán en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ Saludo
- ✓ Inducción: dinámica (Loa aros)
- ✓ Presentación del objetivo de la sesión.
- ✓ Presentación del tema.
- ✓ Desarrollo del tema.
- ✓ Disipar las dudas.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ Quitar el material didáctico.
- ✓ Despedida.

**Fecha:** jueves 23 de marzo 2017

**Tiempo:** 12:20pm a 1:10pm

**Total de participantes:** 49

**Recursos materiales:**

- ✓ Material didáctico.
  
- ✓ Pizarra

En esta sesión se informarán sobre el autoestima y participaran en diferentes ejercicios de autoestima para así pasar completamente a la cuarta parte que es la aplicación de la logoterapia.

**Descripción de la dinámica (Los aros).**

**Propósito**

- Establecer el trabajo cooperativo en el grupo.
- Fomentar la participación grupal.
- Establecer el trabajo colaborativo.
- Mantener un aprendizaje constructivista.
- El estudiante elevara su autoestima al pasar sin ninguna dificultad por los aros.
- El refuerzo positivo.
- Mantener una actividad física.



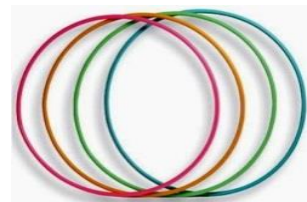
## **Materiales**

- 2 aros

## **Desarrollo**

El instructor indicara realizar un circulo en el grupo, donde en un estreno dos participantes tomaran un aro por el cual todos pasaran sin soltarse de las manos o deformar el circulo.

Cuando todos hayan pasado por los 2 aros la dinámica terminara.



## **Cuarta sesión.**

**Objetivo:** Ejecutar logoterapia para elevar el nivel de autoestima en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143.

Esta cuarta parte es el desarrollo principal del taller porque aquí es donde se aplicará la logoterapia para elevar el nivel de autoestima. Pero paara lograrlo se tendrán que llevar a cabo una serie de pasos expresados a continuación.

- ✓ Saludo.
- ✓ Indicar a los estudiantes que se coloquen en círculo cómodamente.

- ✓ Inducción verbal y no verbal (Frase).
- ✓ Presentación de la primera actividad logoterapéutica. Los estudiantes realizarán un dibujo acerca de su imagen corporal donde expresarán qué aspectos de su cuerpo le gustan más.
- ✓ Presentación del dibujo al grupo y reforzar cada virtud del estudiante.
- ✓ Realizar la actividad en parejas (afirmando lo positivo).
- ✓ Reforzar y retroalimentar la participación de la actividad.
- ✓ Actividad de la dona. En esta parte se formarán 2 círculos, uno de virtudes físicas y otro de compromisos, y entonces los dos girarán de forma contraria que cuando paren se tomen de las manos para establecerse compromisos para elevar su autoestima.
- ✓ Reforzar y retroalimentar la actividad.
- ✓ Actividad final: el estudiante se comprometerá a mantener un buen nivel de autoestima en diferentes aspectos de su vida.

Se establecerán círculos de colores con diferentes entornos sociales donde el estudiante quiera reforzar más su autoestima y se hará un pacto de espiritualidad para fortalecer su autoestima. Como símbolo de ello se le obsequiará una pulsera para firmar su compromiso.

- ✓ Reforzar y retroalimentar la participación en la actividad.
- ✓ Disipar las dudas.

- ✓ Contar las experiencias durante las actividades.
- ✓ Conclusión.
- ✓ Despedida.

Estas actividades serán realizadas con el fin de que el estudiante mantenga un buen nivel de autoestima mediante los compromisos establecidos.

Es aquí es parte fundamental del taller, ya que es donde se comprobará que la logoterapia eleva el nivel de autoestima en los estudiantes.

**Fecha:** Viernes 24 de marzo 2017

**Tiempo:** 12:20pm a 2:10pm

**Total de participantes:** 49

**Recursos materiales:**

- ✓ Toalla.
- ✓ Colores.
- ✓ Lapicero
- ✓ Lápiz
- ✓ Hojas blancas.

✓ Hojas de colores.

✓ Pulseras.

### **Descripción de la primera actividad logoterapéutica (Autoimagen en un dibujo).**

#### **Propósito**

Identificar el nivel de autoestima que un adolescente tiene mediante las características que a ellos les favorece de su cuerpo, como lograr entender cuáles son los principales problemas que tienen respecto a su físico.

La creatividad será importante al realizar el dibujo, pues aquí es donde se entenderá la el tiempo que le empeñan a cada actividad realizada.

#### **Desarrollo**

- Los estudiantes recibirán por parte del aplicador hojas blancas o ya sea una hoja de su cuaderno,
- Posteriormente realizaran un dibujo de los aspectos físicos que más les guste, usando la creatividad y materiales adicionales que requieran.
- Se indicara un tiempo aproximado para la actividad.

#### **Materiales**

- Hojas blancas o de cuaderno.
- Lápiz y lapiceros de colores.



## Descripción actividad (Reafirmando lo positivo)

### Propósito

- Establecer afirmaciones que permitan a los compañeros sentirse bien, por mencionar cada una de las cualidades.
- Se busca fomentar un buen nivel de autoestima permanente.
- Tener una buena comunicación entre compañeros.
- Lograr un buen compañerismo.

### Desarrollo

- El aplicador formara parejas o tríos.
- Se indicara un ejemplo donde los participantes se pondrán de espaldas diciendo afirmaciones positivas a un compañero, hasta pasar todos los integrantes del equipo.



## Descripción técnica (La dona)

### Propósito

- Se establecerán compromisos que traerán beneficios a su vida.

- El adolescente será autosuficiente de realizarse metas y objetivos.
- Visualización positiva.
- Identificar las barreras que impiden tener un buen nivel de autoestima.
- Construcción de un mejor futuro.

## **Desarrollo**

Los participantes identificarán el grupo social en el que más se ve afectada su autoestima y ya una vez realizado esto, se formarán detrás de cada círculo donde se encuentra escrito ese grupo social.

Posteriormente pasarán a tomar su protesta indicado con el pie donde necesitan reforzar su autoestima y estableciendo compromisos para mantener un buen nivel de autoestima.



## Quinta sesión.

**Objetivo:** Verificar que durante la aplicación de la logoterapia se elevo el nivel de autoestima en los estudiantes de la Secundaria Técnica #143, mediante la aplicación de una encuesta final.

Durante esta última sesión se retroalimentará los conocimientos adquiridos al igual que cada experiencia personal adquirirás durante la tercera sesión y, por último, se cerrará el taller.

- ✓ Saludo.
- ✓ Inducción (frase).
- ✓ Entregar a los estudiantes la encuesta.
- ✓ Mención del objetivo de la encuesta.
- ✓ Explicar las instrucciones de la encuesta final.
- ✓ Disipar las dudas.
- ✓ Tiempo para realizar la encuesta.
- ✓ Tomar las encuestas terminadas.
- ✓ Conclusiones-agradecimientos por la participación durante el taller.
- ✓ Despedida.

**Fecha:** Lunes 27 de marzo 2017

**Tiempo:** 12:20pm a 1:10pm

**Total de participantes:** 49

**Recursos materiales:**

✓ Encuestas.

✓ Lápiz

✓ Lapicero

✓ Borrador.

✓ Pulseras.





**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A. C.  
INCORPORADA A LA UNAM  
CAMPUS COATZACOALCOS, VER.**



**ENCUESTA FINAL A ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA #143**

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

1. ¿Te gustó haber participado en el taller?

**Grupo y grado:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo de la encuesta: Verificar que los resultados de la logoterapia fueron favorables para los estudiantes.**

**Instrucción:** Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y encierra la respuesta que consideres conveniente según el conocimiento que tengas. No existe respuesta correcta o incorrecta responde sinceramente y de manera individual.

2. ¿Qué tan valiosa fue para ti la información que se presentó durante la ejecución de la logoterapia?

Poco                  Mucho                  Regular

3. ¿Piensas que lo aprendido en el taller puede ayudar a mejorar tu nivel de vida?

Sí                          No

4. ¿Lograste disipar todas tus dudas?

Sí                          No                          Mucho                          Poco

5. ¿Piensas que la logoterapia elevó tu nivel de autoestima?

Mucho                  Poco                          Nada

6. ¿Invitarías a otras personas a conocer información sobre la logoterapia?

Sí                          No

7. ¿Piensas que al haber mejorado tu nivel de autoestima tendrás un mejor rendimiento escolar?

Sí                          No                          Mucho                          Poco

8. ¿Te gustaría saber más sobre la logoterapia?

Sí                      No                      Mucho                      Poco

9. ¿Te gustó haber participado en el taller?

Sí                      No                      Mucho                      Poco

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**



# FOTOGRAFÍAS

## Primera sesión



Los estudiantes se encuentran prestando atención durante la mención del objetivo del taller y la presentación de la persona que lo impartiría.

Se menciona la dinámica a realizar como inducción.



Los estudiantes se dividen en 2 equipos para realizar la dinámica de inducción (¡Simón le dijo a Lázaro!) como rompimiento de hielo según lo planeado en esta sesión ya mostrado en la planeación del taller.





Los estudiantes se encuentran con gran entusiasmo realizando la dinámica de inducción y se logra una buena interacción entre ellos.



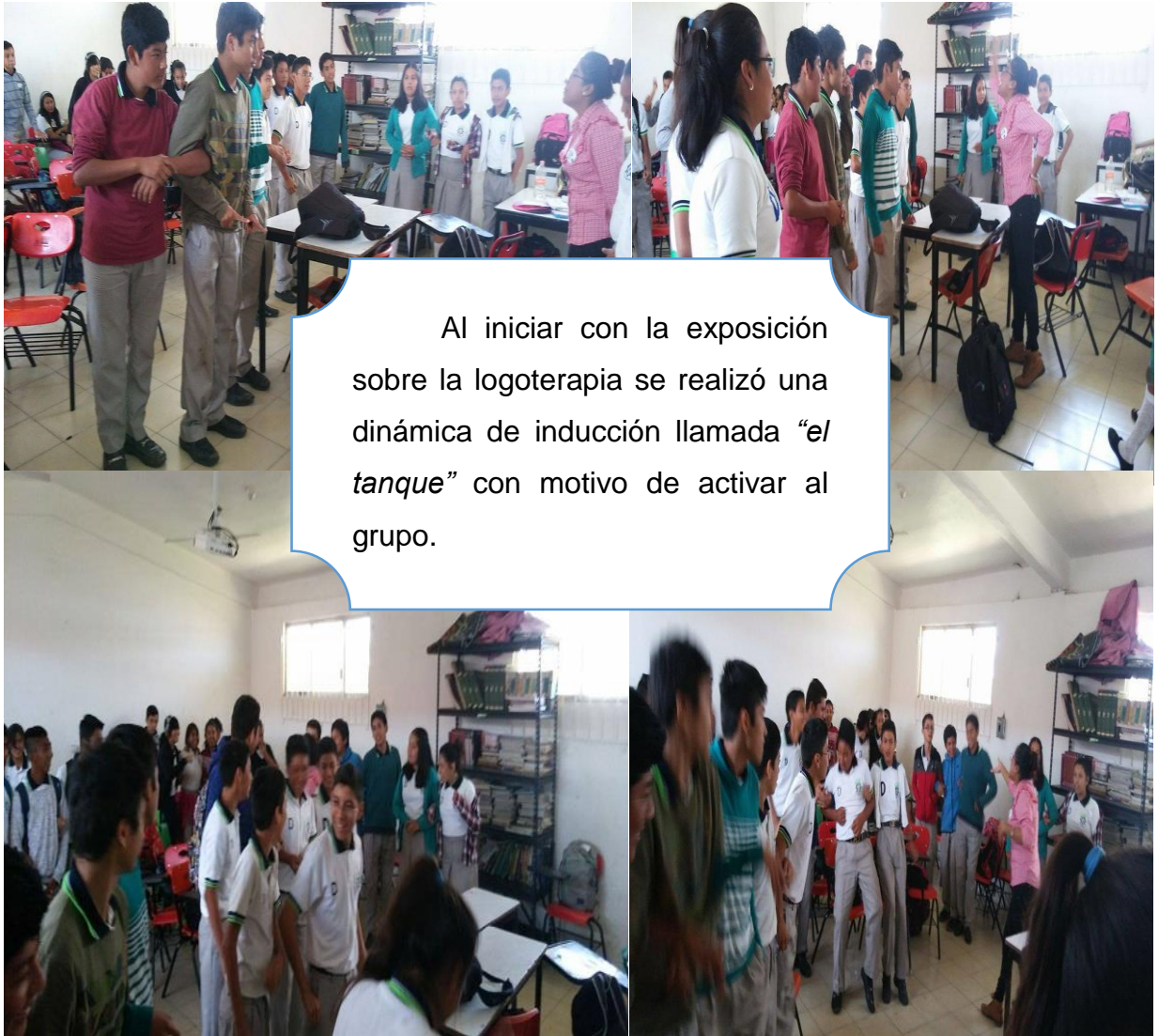


Para comprobar la hipótesis planteada se aplicó una encuesta inicial en la cual uno de los objetivos era identificar los conocimientos básicos sobre cada variable especificada en el marco teórico.

### Segunda sesión



Para cumplir con los objetivos planteados en la metodología, se expusieron cada uno de los indicadores de la logoterapia con apoyo de una serie de imágenes.





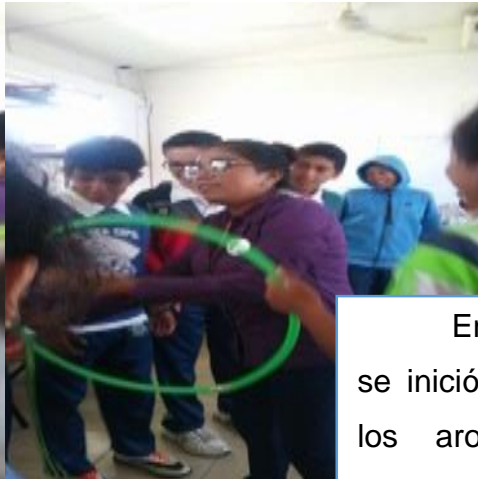
Para que los estudiantes logran aprender más sobre la logoterapia se realizó una exposición en la que ellos mismos disipaban sus dudas levantando la mano.

Para lograr una buena comunicación entre todos se ordenó al grupo en forma de círculo.





## Tercera sesión



En esta tercera sesión se inició con la dinámica de los aros, en donde los estudiantes pasaran por los aros superando sus miedos al no poder entrar.

Cabe destacar que en esta sesión se abordaron los indicadores de la autoestima ya expuestos en el marco teórico.





En la parte de la exposición los estudiantes se mostraban atentos al escuchar los niveles de autoestima y así poder identificar cuál era el suyo.

Durante la sesión realizaron preguntas las cuales fueron contestadas con la mayor precisión.





Para lograr que los estudiantes participaran en la clase se hicieron preguntas de retroalimentación, logrando en ellos aún más la participación.

Como se estableció en el objetivo específico, se realizó una tira informativa sobre el tema.



## Cuarta sesión



En la cuarta sesión se llevó a cabo la aplicación de la logoterapia donde los estudiantes participaron en diversas actividades que ayudaron a elevar su nivel de autoestima.



La cuarta sesión es parte fundamental ya que se aplicó todo lo aprendido durante el taller sobre cada una de las variables mencionadas en el marco teórico.

Al término de esta sesión se obsequiaron unas pulseras a los participantes para establecer compromisos como según lo establece Nataniel Branden en la investigación realizada.



Una de las actividades de la logoterapia fue la realización de un dibujo de autoimagen, la cual tenía como objetivo identificar cada cualidad que el adolescente reconociera.

Cabe destacar que en la imagen solo se ilustran algunos de los dibujos.

## Quinta sesión



La última sesión fue donde los estudiantes realizaron una encuesta final para identificar si el nivel de autoestima fue elevado con la aplicación de la logoterapia según lo planteado en la hipótesis.

Para concluir se tomó una fotografía grupal con algunos de los estudiantes participantes.