



**UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON
MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA**

ESTRATEGIA DIDÁCTICA BASADA EN LA TEORÍA DE NATHANIEL BRANDEN
PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES
DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “JUAN MANUEL ITURREGUI” - PROVINCIA DE LAMBAYEQUE, 2017.

TESIS

**PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA**

AUTORA:

Bach. Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES

ASESOR:

Dr. Ps. MAXIMILIANO PLAZA QUEVEDO

LAMBAYEQUE – PERÚ, 2018

ESTRATEGIA DIDÁCTICA BASADA EN LA TEORIA DE NATHANIEL BRANDEN PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AUTOESTIMA, EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN MANUEL ITURREGUI - PROVINCIA DE LAMBAYEQUE, 2017.

PRESENTADO POR:

Bach. Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
AUTORA

Dr. Ps. MAXIMILIANO PLAZA QUEVEDO
ASESOR

Presentada en la Escuela de PosGrado de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo para obtener el Grado Académico De MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA.

APROBADO POR:

Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
PRESIDENTE DEL JURADO

Dra. ROSA ELENA SÁNCHEZ RAMÍREZ
SECRETARIA DEL JURADO

M.Sc. MARTHA RÍOS RODRÍGUEZ
VOCAL DEL JURADO

DEDICATORIA

Con mucho cariño y amor dedico este trabajo a mi esposo Miguel, mis hijas Thayssa, Anezka y Arantza por el acompañamiento íntegro con tolerancia y motivación. Así mismo a mis padres por sus enseñanzas de perseverancia y dedicación.

AGRADECIMIENTO

A mi Jesús en ti Confío por dirigir mi camino
rumbo a este logro y haber inyectado en mí
la perseverancia y motivación.

A los facilitadores que me orientaron
durante todo el proceso de la maestría
dejando grandes enseñanzas para
encaminar mis pasos hacia la
culminación exitosa de este objetivo
profesional.

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	vii
Abstrac	viii
Introducción	ix
CAPITULO I: ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO	
1.1. Ubicación	11
1.2. Realidad Problemática	13
1.3. Planteamiento del Problema	14
1.4. Formulación del Problema	15
1.4.1. Problema Real	15
1.4.2. Problema Científico	15
1.4.3. Objetivo	15
1.4.4. Campo de Acción	15
1.5. Justificación e Importancia del estudio	16
1.6. Objetivo	17
1.6.1. Objetivo General	17
1.6.2. Objetivo Especifico	17
1.7. Diagnostico	18
1.8. Metodología	19
1.8.1. Diseño	19
1.8.2. Variables	19
1.8.3. Población y Muestra	21
Población	21
1.8.4. Recolección de Datos	21
CAPITULO II: MARCO TEORICO	
2.1. Antecedentes del Problema	23
CAPITULO III: BASE TEORICA	
3.1. Autoestima	25
3.1.1. Algunas definiciones de Autoestima	25
3.1.2. Origen Social y Cultura del Autoestima	26
3.1.3. Importancia del Autoestima	29
3.1.4. Elementos del Autoestima	32
3.1.5. Importancia del Autoestima en el adolescente	37
3.1.6. Áreas que influyen en la Autoestima	39
3.1.7. ¿Cómo aumentar el Autoestima en el adolescente	54
3.2. TEORIA DE NATHANIEL BRANDEN	57
3.2.1. Pilar que propone Branden	58
3.2.2. Estrategia Didáctica	61
3.2.3. La práctica Docente Estrategia	66
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DEL MODELO TEÓRICO	
4.1. Fundamentación Teórica	68
4.2. Modelo Teórico de las Bases Científicas	70
4.3. Propuesta Pedagógica	70
4.4. Principios Didácticos	71
4.5. Modelo de Organización de los aprendizajes	72
4.6. Presentación y análisis de resultados	98
Conclusiones	101

Recomendaciones	102
Bibliografía	103

RESUMEN

La presente investigación de tipo descriptiva - propositiva tomó como estudio la autoestima. El problema se ha planteado de la siguiente manera: Se observa en el proceso docente educativo de los estudiantes de 4to Sección “B”, “C” y “D” de la institución educativa “Juan Manuel Iturregui” Provincia de Lambayeque bajo nivel de autoestima; esto se manifiesta en la dificultad para valorarse así mismo, para aceptarse tal y como es y sentirse seguro con lo que hace, siente o piensa. Esto genera un comportamiento de inseguridad, falta de credibilidad en sí mismo y problemas para actuar y expresarse libremente en los diferentes escenarios de aprendizaje. Siendo el objetivo principal, Diseñar y aplicar Estrategias Didácticas sustentadas en la Teoría de Nathaniel Branden para elevar la autoestima de tal modo que asuma un comportamiento de seguridad, presente credibilidad en sí mismo y participe activamente para que no tenga dificultad en la adaptación al grupo. Mejorándose el autoestima de los estudiantes ; su hipótesis, Si se diseña y aplica las estrategias didácticas sustentadas en la Teoría de Nathaniel Branden entonces se logra elevar el nivel de autoestima de los estudiantes de 4to Sección “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui” Provincia de Lambayeque por lo tanto los estudiantes asumen un comportamiento de seguridad presentan credibilidad en si mismos y participan activamente para que no tenga dificultad en la adaptación al grupo y puedan actuar libremente en los diferentes escenarios.

Dentro de la problemática se pudo identificar que el 63 % de los estudiantes quisieran ser diferentes de lo que son y, por otro lado, el 57% de los estudiantes no se conciben estimados. Es por dichas razones que se ha elaborado una propuesta didáctica para incrementar los niveles de autoestima.

Palabra Clave: Teoría de Nathaniel Branden y Autoestima.

ABSTRACT

The present investigation of descriptive - proactive type took as a study the self-esteem. The problem has been raised as follows: It is observed in the educational process of students of 4th Section "B", "C" and "D" of the educational institution "Juan Manuel Iturregui" Province of Lambayeque low level of self-esteem ; This is manifested in the difficulty to value yourself, to accept yourself as you are and to feel safe with what you do, feel or think. This generates a behavior of insecurity, lack of credibility in itself and problems to act and express freely in different learning scenarios. Being the main objective, Design and apply Didactic Strategies based on the Theory of Nathaniel Branden to raise self-esteem in such a way that it assumes a safe behavior, presents credibility in itself and participates actively so that it has no difficulty in adapting to the group. Improving students' self-esteem; his hypothesis, If you design and apply the teaching strategies based on Nathaniel Branden's Theory then you can raise the level of self-esteem of the students of 4th Section "B", "C" and "D" of the Educational Institution "Juan Manuel Iturregui "Province of Lambayeque therefore students assume a security behavior present credibility in themselves and actively participate so that they have no difficulty in adapting to the group and can act freely in different scenarios.

Within the problem it was possible to identify that 63% of the students wanted to be different from what they are and, on the other hand, 57% of the students do not conceive of themselves. It is for these reasons that a didactic proposal has been developed to increase the levels of self-esteem.

Keyword: Nathaniel Branden's Theory and Self-esteem.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación pretende estudiar el problema de bajo nivel de autoestima en los estudiantes del 4to Sección “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui” Provincia de Lambayeque de tal modo que se pueda incrementar el nivel de autoestima.

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

Este tema se investiga debido a que estamos en una etapa en la cual intentamos definir nuestra personalidad, tomando diferentes modelos ya que nos relacionamos en distintos ámbitos. A demás me interesó ya que era un tema en el cual tenía escasos conocimientos. Esto me motivó a investigar a fondo el tema ya que lo considero importante para el desarrollo y la constitución de una buena vida.

Siendo el punto central de esta investigación el desarrollo de la autoestima, existen diferentes factores que intervienen dentro de este proceso, como por ejemplo las relaciones familiares, la violencia intrafamiliar, la economía de la familia, la motivación de la misma, la autoestima que se genera dentro del círculo familiar, etc.

Consideramos que es importante el desarrollo de la autoestima porque es una de las bases principales que sustenta al ser humano, ya que la autoestima nos permite conocernos a nosotros mismos, aceptarnos y valorarnos como seres humanos que somos y a su vez nos da seguridad para afrontar los retos que se nos presentan en el transcurso de nuestra vida.

El presente trabajo de investigación consta de tres capítulos, en el primer capítulo se aborda el proceso de investigación, recopilación de datos de investigación, objetivos, metodología de investigación, población y muestra.

En el segundo y tercer capítulo se desarrolla el tema de la autoestima, con el propósito de saber qué es, para qué nos sirve, y cómo se puede desarrollar la autoestima en el adolescente, con el fin de que éste se conozca a sí mismo, que se acepte tal y como es, con sus cualidades y sus defectos, partiendo de que la autoestima es uno de los ejes principales en el desarrollo del ser humano.

En el cuarto capítulo se presenta la propuesta del programa de autoestima para adolescentes del cuarto grado de educación secundaria, en donde se explica lo que se propone el programa, en que consiste, cuáles son las etapas, temas y los objetivos, con el propósito de que el orientador propicie en el adolescente el desarrollo de una autoestima favorable y a su vez se conozca a si mismo, para que adquiera una seguridad y confianza en su toma de decisiones; y por último se incluyen las conclusiones de esta propuesta de taller.

1.1. UBICACIÓN

El Colegio Nacional "Juan Manuel Iturregui" de Lambayeque, conmemora el Trigésimo Octavo aniversario de su fundación el 27 de Octubre del presente año.

El Colegio "Juan Manuel Iturregui", desde su iniciación en 1945, hasta el presente año (1983) ha sido administrado por 12 directores, entre los cuales, es justo recordar al Dr. Manuel Samillán Baca en sus periodos (1946 - 49; y 1957 - 61) de fructífera labor y cuya vida consagró al servicio de la educación

lambayecana. Su obra ligada íntimamente a la existencia de nuestro colegio, continuará en el recuerdo de la posteridad, mientras haya un Iturreguino noble y un lambayecano de verdad.

LEY DE CREACIÓN DEL PLANTEL

El actual Centro Educativo "Juan Manuel Iturregui" fue creado como COLEGIO NACIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA por Ley No. 10262 del 27 de Octubre de 1,945. LEY DE CREACIÓN LEY 10262

El Presidente de la República, por cuanto: El Congreso ha dado la Ley siguiente:

Art. 1º. Créase en la Ciudad de Lambayeque, Un Colegio Nacional de Educación Secundaria que se denominará "JUAN MANUEL ITURREGUI".

Art. 2º.- Autorízase al Poder Ejecutivo para establecer en el Departamento de Lambayeque, un impuesto adicional de CINCUENTA CENTAVOS POR BOTIJA DE CHICHA de 72 litros.

Art. 3º.- Para los efectos de la gratuidad de la enseñanza secundaria, consignase en el Presupuesto General de la República para 1945, la suma de CIENTO CINCUENTA MIL SOLES ORO para los gastos de instalación y funcionamiento del mencionado plantel.

Visión: Nuestra institución Educativa Emblemática N°10106 "Juan Manuel Iturregui" al 2021 se consolidara como una entidad líder centrada en los aprendizajes: desarrollo de competencias y capacidades con énfasis en la investigación, producción, educación emocional, emprendimiento y en valores; en el marco de enfoques pedagógicas y de gestión contemporáneas con la finalidad de proyectarnos y trascender en la sociedad.

Misión: Somos una institución Educativa de Primaria y Secundaria que brinda una educación integral, de calidad y humana formando personas esencialmente, con practica de estilos de vida saludable, capaces de desenvolverse competentemente en el mercado laboral y con proyección a la sociedad.

1.2. REALIDAD PROBLEMATICA

En la actualidad existe en las personas la conciencia que la autoestima es un factor clave en el desarrollo, porque está presente en todos los aspectos de la vida, mediando en los estímulos que damos y recibimos; los sentimientos que cada uno tiene a si mismo se relacionan con el actuar emocional y lo cognitivo también con la salud mental y las relaciones sociales.

La persona es un ser social por naturaleza es por ello que a lo largo de toda la vida se relaciona con el medio donde habita, es en este proceso que cada ser humano construye un modo de vida, es importante saber que el ambiente familiar y social que lo rodea es esencial para lograr el éxito o desarrollo integral de cada persona. Muchos autores plantean que la etapa escolar es importante para el desarrollo de la autoestima, este se ve afectado por varios factores sociales, económicos, de exclusión, que se muestran en la sociedad y que estos repercuten en las instituciones educativas.

Desde la década de 1990, con el desarrollo de las corrientes pedagógicas cognitiva y humanista a finales del siglo XX, y por consiguiente el énfasis en la personalidad, el aprendiz y su proceso de aprendizaje, la autoestima ha pasado a engrosar las filas de los conceptos esenciales de la educación en el mundo de la pedagogía científica. Esto se debe a que en la época actual ha aumentado las tensiones que intervienen en el dominio de las relaciones humanas debido al terrible progreso realizado por el hombre en el dominio del espacio, el átomo, la molécula y en el desarrollo de la ciencia y la técnica.

Para la pedagogía cubana, seguidora de las ideas humanistas de José Martí y otros pedagogos cubanos, del enfoque histórico-cultural de Vigotsky, y resultado de una rica experiencia pedagógica en la etapa revolucionaria desde 1959, la autoestima se convierte en objeto de estudio e investigación debido a su papel en la educación de las nuevas generaciones, en la formación de una cultura general e integral de la población y en la instrumentación de principios pedagógicos como son el desarrollo de estrategias de aprendizaje, la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, y la formación de un estudiante participante activo en

la transformación de la sociedad. Su importancia no se reduce a la escuela sino que es esencial en la educación familiar y en la educación comunitaria.

Por otra parte no se limita a una etapa en la vida sino que constituye un detonador e impulsor de la actividad del individuo durante toda su vida: niño, adolescente, joven y adulto. La autoestima influye directamente en la identidad del maestro y del alumno, como expresión de las influencias históricas, sociológicas, psicológicas y culturales que le dan forma a la identidad de ambos.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En el Perú la población total es de 29 millones 132 mil peruanos, de ellos más de 6 millones 120 mil tienen entre 10 y 19 años de edad, es decir más del 20% de la población nacional son adolescentes. Esta etapa se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales, donde se inician pautas de comportamiento y relaciones que van a repercutir en el individuo, la familia y la sociedad a lo largo de la vida, en este sentido se están preparando para ingresar a la etapa de vida de la adultez en un mundo caracterizado por cambios cada vez más rápidos, donde el nivel educativo, la capacidad para lograr ser productivos, la disponibilidad de empleos, el ejercicio de la ciudadanía y sobre todo el estado de salud determinarán el futuro, de los familiares y de la comunidad.

Según las cifras correspondientes a las proyecciones de población 1995-2015 elaborada por el INEI, el 21% de la población peruana está comprendida entre los 10 y 19 años de edad; el 49% son mujeres; en Lima vive el 27%. El 24% de la población peruana está en condiciones de pobreza extrema; dentro de ella, el 21% tiene entre 15 y 29 años. Dentro de esta problemática está incluida la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui observando que la mayoría de los estudiantes presentan baja autoestima, conductas agresivas, clima de comunicación disfuncional entre padres e hijos repercutiendo en el desempeño del alumno siendo obstáculo para lograr la integridad personal. Ante esta problemática tácita es importante crear una estrategia que favorezca la

funcionalidad de la autoestima. Estrategia didáctica basada en la teoría humanista de Nathaniel Branden cuyo objetivo es mejorar los niveles de autoestima ayudando así a la calidad de persona en general.

1.4. FORMULACION DEL PROBLEMA.

1.4.1. PROBLEMA REAL.

¿De qué manera la estrategia didáctica basada en la Teoría de Nathaniel Branden nos permitirá incrementar los niveles de autoestima en los estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque. 2017.

1.4.2. PROBLEMA CIENTIFICO.

¿De qué manera esta propuesta de un programa nos permitirá incrementar los niveles de autoestima en los estudiantes de Cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa " Juan Manuel Iturregui, Lambayeque. 2017.

1.4.3. OBJETO.

Procesos de Enseñanza - Aprendizaje, Incrementar la autoestima en los estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque.2017.

1.4.4. CAMPO DE ACCIÓN.

Proceso de enseñanza - Aprendizaje en los estudiantes del Cuarto Grado nivel secundario de la Institución Educativa "Juan Manuel Iturregui", Lambayeque.2017.

1.5. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO.

La presente investigación se realizó teniendo como base la necesidad de obtener mayor conocimiento de las variables en estudio y una mayor explicación teórica de la problemática existente en estudiantes de cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque.2017.

Así mismo servirá como marco de referencia para futuras investigaciones que traten de la misma problemática o similares, pues incrementará el conocimiento científico de la Psicología Educativa.

Desde los años 80 y especialmente en la última década, la autoestima ha pasado a ser uno de los términos más utilizados en ámbitos no estrictamente psicológicos (publicidad, educación, economía, política) refiriéndose a ella como algo cuya posesión o carencia determina todas las posibilidades de equilibrio psicológico y éxito personal de un sujeto. Parece ser que el tratamiento de la autoestima se ha convertido en algo sencillo, al alcance de todo el mundo y prácticamente una necesidad en la sociedad, lo cual se refleja en la gran cantidad de materiales de autoayuda, los programas de desarrollo de autoestima y las filosofías positivistas fuera del rigor científico que se encuentran hoy en día.

Ocurre además, que la autoestima es uno de los conceptos más complejos y difíciles de precisar dentro de la psicología, por lo que durante décadas la autoestima ha sido conceptualizado de forma vaga e imprecisa. A pesar de ello, hay que decir que desde los años 80, los diferentes enfoques explicativos e investigaciones psicológicas comienzan a tener presente la autoestima en cualquier intento de explicación del comportamiento humano y a atribuirle un papel relevante en el desarrollo y mantenimiento de muchas patologías.

En el DSM-IV,(1995) la autoestima aparece en numerosos trastornos como factor predisponente o mantenedor de los mismos. Así mismo alteraciones en la autoestima es considerado como síntoma importante de numerosos trastornos

tanto en la infancia y adolescencia como en la edad adulta (hiperactividad, conductas antisociales, problemas alimentarios, depresión, ansiedad,). La atención personalizada favorece una mejor comprensión de los problemas que enfrenta el alumno, por parte del profesor, en lo que se refiere a su adaptación al ambiente a las condiciones individuales para un desempeño aceptable durante la formación y para el logro de los objetivos académicos que le permitirán enfrentar los compromisos de su futura práctica profesional.

Por ello este diseño de una estrategia didáctica que servirá a los estudiantes a mejorar los niveles de autoestima, y por ende se buscará dar sostenibilidad al ajuste emocional favoreciendo la calidad académica del estudiante.

1.6. OBJETIVO

1.6.1. OBJETIVO GENERAL.

Elaborar una estrategia didáctica basada en la teoría de Nathaniel Branden para incrementar los niveles de autoestima, en los estudiantes de Cuarto Grado de Educación Secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque.2017.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Identificar los niveles de autoestima de los estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque, mediante el inventario de Coopersmith versión jóvenes.
- Elaborar estrategias didácticas basadas en la teoría de Nathaniel Branden para incrementar los niveles de autoestima, en los estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la institución educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque.2017.

- Evaluar los resultados de la aplicación de la estrategia didáctica a los estudiantes de la institución educativa Juan Manuel Iturregui - Provincia de Lambayeque 2017, mediante el inventario de coopersmith versión jóvenes.

1.7. DIAGNOSTICO

El nivel de autoestima en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución Educativa " Juan Manuel Iturregui - Provincia de Lambayeque.

1.7.1. Promedio de Calificación de área evaluada.

Identificar los niveles de autoestima de 45 estudiantes del Cuarto grado Sección "B", "C" y "D" de educación secundaria en la siguiente tabla: Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

TABLA 01

INTERVALO DE NOTA	NIVEL DE LOGRO
0 a 24	Baja Autoestima
25 a 49	Promedio bajo
50 a 74	Promedio alto
75 a 100	Alta autoestima

Tabla 02:

Nivel de Autoestima en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui - Provincia de Lambayeque 2017.

Nivel de Autoestima	Pre Test	
	Alumnos	Porcentaje
Bajo	24	61.5%
Normal	16	25.7%
Alto	5	12.8%
TOTAL	45	100%

La información que se presenta en el cuadro nos indica que en el mes de Marzo un 61.5% de los estudiantes mostraron un nivel bajo de autoestima,

1.8. METODOLOGIA

1.8.1. DISEÑO

El diseño de la presente investigación es de tipo Investigación Descriptiva – propositiva donde el eje orientador es comprobar los niveles autoestima para incrementarlos en los estudiantes del cuarto grado sección B, C y D de educación secundaria y de acuerdo a estos resultados determinar la necesidad de aplicar una propuesta destinada a incrementar los niveles de autoestima en los estudiantes.

El diagnostico se realizó a través del Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, elaborado por Stanley Coopersmith, el cual se ha estructurado en Cuatro Áreas:

- 1) SI MISMO GENERAL:** El cual refieren a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.
- 2) SOCIAL – PARES:** Se encuentra construido por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos.
- 3) HOGAR-PADRES:** Expone ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia con los padres.
- 4) ESCUELA:** Referente a las vivencias en el interior de la escuela y sus expectativas con relación a su satisfacción de su rendimiento académico.

Las variables son las siguientes:

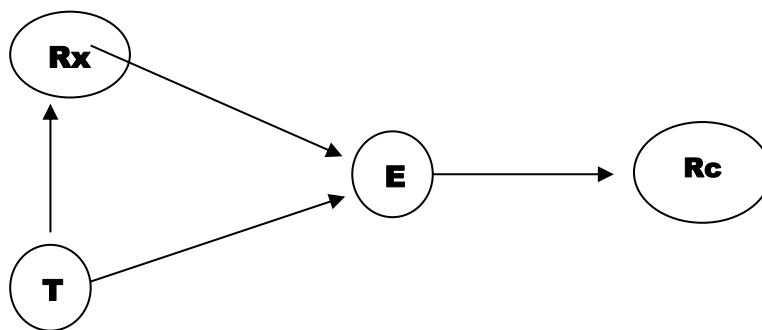
a) Variable Independiente:

Estrategia didáctica basada en la teoría de Nathaniel Branden: Esta visión propuesta por Branden (1990) quien ve a la autoestima como una necesidad humana básica que influye sobre la mayor parte de nuestros actos. Para él la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.

b) Variable Dependiente:

Autoestima: La autoestima incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás, supone el conocimiento de sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno".

Se define a continuación la operacionalización de las variables



Leyenda:

Rx : Diagnóstico de la realidad

T : Estudios teóricos o modelos teóricos

E : Estrategia

Rc : Realidad cambiada

Técnicas de Gabinete

Se utilizarán fichas bibliográficas, de resumen, comentario, textuales que servirán para sistematizar el marco teórico de la investigación.

Técnica de Campo

Se utilizará una ficha de observación, para ser aplicada a los alumnos que permitirán recoger información pertinente en relación a las variables en estudio, contamos con el apoyo del director de la Institución Educativa.

1.8.2. POBLACIÓN Y MUESTRA:

Población:

La población de la institución educativa “Juan Manuel Iturregui” Provincia de Lambayeque, está integrada por 1307 estudiantes y solo se tomará como muestra 45 estudiantes de 4to Sección “B”, “C” y “D” de educación secundaria.

GRADOS	SECCIONES	Nº DE ESTUDIANTES
		Hombres y Mujeres
4°	B	15
4°	C	15
4°	D	15
TOTAL		45

1.8.3. SOBRE LA RECOLECCION DE DATOS.

A. Técnicas:

La Observación: La observación como técnica de investigación consiste en “ver” y “oír” los hechos y fenómenos que queremos estudiar y es utilizada fundamentalmente para conocer hechos, conductas y comportamiento colectivo.

B. Instrumento.

- Diseño de la estrategia didáctica
- Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith

C. Métodos:

Método: Cuantitativo; Es un proceso secuencial que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, et al).

La técnica utilizada fue la evaluación psicométrica, se evaluó a los estudiantes con dos instrumentos de psicológicos validados y baremados para nuestra realidad.

- Se aplicó pruebas de independencia de gamma.
- Se aplicó pruebas de validación de las Variables.

- Se realizó la base de datos en el Programa de Microsoft Excel
- Se aplicó el Método Estadístico de SPSS versión 22 para la realización de nuestros cuadros Gráficos.

Los resultados del tratamiento de investigación fueron procesados y tabulados para su introducción al software estadístico del SPSS 22, para probar las hipótesis estadísticas mediante el Coeficiente de Correlación Lineal de gamma: Relación que hay entre variables y que se expresa por un coeficiente de correlación que indica no una relación de causalidad sino de asociación o concordancia entre variables. En estadística la distribución gamma es una distribución de probabilidad continua con dos parámetros k y λ cuya función de densidad para valores $x > 0$ es.

$$D. \quad f(x) = \lambda e^{-\lambda x} \frac{(\lambda x)^{k-1}}{\Gamma(k)}$$

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

- **Carbelo y Colobs (2000)** Manual de Autoestima, que afirman que la autoestima es la percepción valorativa del ser, de la manera de ser de cada persona, del conjunto de rasgos corporales , mentales y espirituales que configuran la personalidad y se puede mejorar a través de la formación de conceptos dados mediante las relaciones con los padres, maestros, compañeros y la experiencia que se va adquiriendo.
- **Resines 2008**, El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos
- **Massó (2008)**, La autoestima comprende dos elementos psíquicos:
La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Este grado de consciencia lo llamaremos autoconcepto.
El segundo componente es un sentimiento: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar
- **Lannizzotto, (2009)** plantea que:
“El termino autoestima es el sentimiento que surge en nosotros después de la captación de la persona que somos. Comprendemos, pues, a la autoestima como una valoración, y como tal es un acto combinado de conocimiento y afectación. Conocimiento de sí mismo, autoconcepto y estado afectivo consecuente de estima o rechazo”.

“...la autoestima es el soporte donde se sujetan y se apoyan otras vivencias afectivas. Por ello vemos a personas, muy desestimadas de sí mismas, que no son capaces de valorar positivamente nada de lo que tienen o las rodea. Esta comprensión de la autoestima como “centro y soporte” de la vida afectiva pasa desapercibida desde otras perspectivas” (Lannizzotto, 2009)

CAPITULO III: BASE TEORICA

3.1. LA AUTOESTIMA:

"La autoestima incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás, supone el conocimiento de sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno"; según la autora las diferencias en los niveles de autoestima tienen influencia considerable en el estilo de vida y en el desarrollo personal (Milicic 2001)

La autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno. Ramírez y Almidón citados por Calero Pérez. (2000)

ALGUNAS DEFINICIONES SOBRE AUTOESTIMA:

Rosenberg (1973) nos dice por autoestima entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación /desaprobación.

En tal sentido Coopersmith (1981) define a la autoestima como "la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene respecto a sí mismo. La autoestima expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida que una persona cree ser capaz, importante, exitoso y digno. La autoestima de una persona es un juicio de mérito que se expresa mediante las actitudes que mantiene hacia el ego. Es una experiencia subjetiva transmitida a otros mediante reportes orales y otros comportamientos expresivos"

Además Branden (1989) nos hace una definición de autoestima en la que dice , es el como el componente evaluativo del concepto de sí mismo, el cual incluye dos aspectos básicos: la convicción de ser competente y valioso para otros (autoeficacia) y las emociones, afectos, valores y conductas respecto a sí mismo (autovaloración)

Alcántara (1993) define la autoestima como una actitud hacia uno mismo, la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo". Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro "yo personal". Con esta definición nos dice que la autoestima es la actitud que cada persona tiene consigo misma.

También los autores Haussler y Milicic (1995) ellos sostienen que la autoestima sería la suma de juicios que una persona se dice de sí misma, sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y expectativas es por ello que se considera que la autoestima sería el grado de satisfacción consigo mismo y la valorización de uno mismo".

Nathaniel Brande define a la autoestima en términos de merecimiento y competencia. Para él la autoestima es una necesidad básica que es el centro de la vida humana por dos características:

1. La necesidad de autoestima del hombre es inherente a su naturaleza, se debe aprender a satisfacer mediante el ejercicio de las facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.
2. Una de las consecuencias más desastrosa de una autoestima incapacitada o deficiente es que tiende a mirar la eficiencia del proceso de pensamiento del hombre, privándolo de la fuerza plena y de los beneficios de su propia inteligencia.

El individuo fuerte o con una autoestima bien definida confía por completo en él, sus valores como ser humanos y que son aplicados a conciencia; estas por lo general son personas que alcanzan el éxito, y de esa manera, experimentan algo positivo, que se ve reflejado en su autoestima.

ORIGEN SOCIAL Y CULTURAL DE LA AUTOESTIMA

El origen de la autoestima reside como una necesidad básica de cada ser humano a través de su valoración que se hace de sí mismo.

Esta necesidad de autoestima que tiene cada persona es inherente a su naturaleza; aunque no nace sabiendo como satisfacerla, es algo que el propio

individuo debe ir descubriendo a través de las experiencias que subyacen de sí mismo y con el entorno social al que pertenece.

Según Susan Pick y otros nos dicen que la autoestima “Es propicia desde el nacimiento o tal vez antes, ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos (Pick y otros 1995 ; 277)”

Es por ello, que el núcleo familiar es el primer sistema en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada que le permite sentirse apto para la vida, o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse a su presente y su futuro.

Los padres con su actitud, con sus características personales son de gran importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de estimación del sí mismo de los chicos, ya que con su confianza y responsabilidad, interés y presencia puede generar en los hijos, el sentimiento de seguridad y sentirse dignos de la confianza de otras personas cercanas a ellos.

El convertirse los padres en espejos para los hijos, en donde los naturales logren percibir sus cualidades y logros, con el fin crear un sentido de autoconfianza dentro de la familia y dentro de su medio social. Por lo tanto, esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con certeza de ser aceptado, valioso y capaz de enfrentar éxitos y fracasos en algún momento de su vida.

Como se ha mencionado la familia es el punto principal en donde se sientan las bases para el fenómeno de una autoestima sana en los hijos.

En la adolescencia la autoestima se ve afectada y debilita a consecuencia de factores y cambios físicos, biológicos y psicológicos importantes que se presentan durante su desarrollo. En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que la gente con la que convive le ayude a valorar sus logros con el fin fortalecer su posición personal y su estima.

La autoestima posee un reconocimiento interno, es la seguridad y el respeto por ellos mismos y ésta es captada a través del amor, el respeto y la fé con la

que fueron nutridos desde niños. Una buena autoestima permite crecer, ser libres creativos, alegres, amistosos, amorosos, con capacidad de dar y recibir y alimentarse con los méritos propios y de la gente que nutren para ser mejores en su propio ser.

La autoestima constituye a medida que cada adolescente va adquiriendo su identidad personal. Esta se forma a partir de lo que el individuo piensa de sí mismo (autoconcepto) y lo que los demás piensan. Cada chico va interiorizando lo que piensan de él o ella, las personas que son relevantes en su vida, particularmente los padres, amigos así como los profesores. Esto influye en la forma en que el individuo se valora, se siente, piensa, se comparte y se relaciona con los demás. Y como consecuencia de todo ello, tiene una incidencia decisiva en la forma en la que aprende.

La importancia de la autoestima en el ser humano, lo es de manera especial en las primeras etapas formativas, la infancia y de la adolescencia, tanto en el hogar como en el aula. Es claro que la autoestima se va desarrollando a través del tiempo, por lo tanto, se va adquiriendo en el momento de sus relaciones interpersonales como se había mencionado anteriormente, con los padres, hermanos, amigos, profesores y familiares. En los años siguientes, la encargada de fortalecer la autoestima es la escuela, específicamente los profesores, quienes a parte de transmitir conocimientos deberán formar sujetos integrales rescatados el lado humano, es decir, el fortalecimiento de la autoestima en cada uno de los chicos.

El ámbito escolar, el más representativo de la ejecución de un adolescente en donde serán que compartir con otros compañeros de iguales o en otros casos diferentes capacidades y en donde su ejecución va a ser evaluada y servir de marco de referencia para configurar su propia imagen.

Después de contar con las bases principales para formar la autoestima del adolescente, la familia, la siguiente es en la escuela, ya que el segundo sistema por el cual el chico va a desarrollarse, conviviendo con sus pares y

encontrando su identidad personal, al mismo tiempo de desarrollar su seguridad y confianza en sí misma, con la ayuda de los profesores y compañeros.

El adolescente empieza a descubrir aspectos nuevos sobre lo que lo rodea, empieza a buscar su identidad por lo cual es indispensable que en su formación escolar se den a conocer temas de autoestima y que le sirvan para una vida mejor.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

a) Constituye el núcleo de la personalidad

La autoestima es un indicador esencial de cómo está conformada la estructura de la personalidad del niño o del adolescente.

Por lo tanto, nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al influjo de nuestra autoestima. De ahí la importancia de "un autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico como base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos de nuestro carácter y de nuestras conductas". Bonet (1994)

b) Determina la autonomía personal:

Los alumnos autónomos, autosuficientes y seguros que tienen capacidad para el cambio y decisión se forman consolidando una autoestimación positiva.

De este modo. "las personas con altos niveles de autoestima también probablemente estén más inclinados a desempeñar un rol activo en los grupos sociales y a expresar sus puntos de vista con frecuencia y efectividad" Coopersmith (1981).

c) Condiciona el aprendizaje:

La baja autoestima genera impotencia y frustración en los estudios. Bajas calificaciones pueden reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su

rendimiento. Por el contrario, cuando se favorecen una alta autoestima el rendimiento escolar mejorara notoriamente.

Estudios de investigación nos demuestran que "los alumnos que tienen un buen desempeño tienen una autoestima positiva respecto a sus habilidades y capacidades, creando un sentido de competencia e iniciativa que el profesor debe propiciar". Raffo (1993)

d) Ayuda a superar las dificultades personales:

Los fracasos y dificultades personales no serán experiencias paralizantes en la formación de los niños y adolescentes cuando la escuela promueva el desarrollo de la estima personal y seguridad en sus propias capacidades.

Los estudios clínicos confirman que las fallas y otras condiciones que muestran las insuficiencias y desmerecimientos personales son probablemente la mayor causa de ansiedad. Pero "cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el niño o adolescente participe en las tareas de aprendizaje con una mayor motivación" Clemens y Bean (1993)

e) Permite relaciones sociales saludables:

Las personas que se aceptan y estiman a sí mismas establecen relaciones saludables con los demás. Podemos estimar a los otros, reconocer sus valores e infundirles un autoconcepto afirmativo, despertando fe y esperanza en sus propias capacidades y actuando como modelo de autoconfianza.

f) Garantiza la proyección de la persona:

Desde sus cualidades las personas se proyectan hacia su futuro, se autoimponen aspiraciones y expectativas de realización y se sienten capaces de escoger y alcanzar sus metas.

g) Fundamenta la responsabilidad

Cuando una persona tiene buena autoestima, se sabe importante y competente y por lo tanto" se comportan en forma agradable, son cooperadores,

responsables rinden mejor y facilitan el trabajo escolar" Haessler y Milicic (1995)

La falta de conciencia sobre la necesidad de autoestima dificulta comprender cuán importante es hacer que ésta se afirme, provocando la no aceptación de una responsabilidad que limita la capacidad para corregir los errores, así como la incapacidad de aceptar el valor de ser humano y de ser uno mismo, conduce a la posibilidad de auto diferencia o auto odio, provocando un fracaso personal en las habilidades del propio individuo.

La teoría de Branden añade importante contribuciones al área. Por una parte convierte la autoestima en un aspecto personal no solo social o evolutivo. La perspectiva humanista hace recordar que la autoestima siempre es un aspecto importante de la vida y para la vida.

Esta teoría está orientada hacia la persona, nos recuerda que somos ahora mismo y para siempre, participantes activos y responsables de los procesos asociados a la adquisición y pérdida de la autoestima. Así pues, además de adquirir autoestima, debemos manejarla y esto a lo largo de la vida. (Branden 1998:122)

Cuando la persona se siente fuerte no en un sentido físico, sino interiormente hablando puede caracterizarse como aquel que es sincero consigo mismo, aceptando sus debilidades reconociendo sus cualidades y aplicándolas debidamente; el que tenga coraje de juzgarse a sí mismo, de resolver las dificultades por sus propios medios y acercarse, paso a paso a una meta fija; el que sepa que hacer consigo mismo, es decir, el que no culpe sus estado de ánimo a otros, tratando de ajustarse a tales cualidades o momentos es muy posible llevarse consigo mismo y sobre todo con la gente que lo rodea, puede llegar a llenar su vida de satisfacciones , es por ellos, que el ser humanos debe desarrollar una autoestima saludable para poder tratar de crecer y desarrollarse como una persona completa en todo el sentido de la palabra.

En algún momento, toda persona tiene problemas consigo mismo o con otros, el tener confianza en sí mismo, puede llegar a manejar su propia vida y por ende, manejar su vida cotidiana acomodándose al medio en el que se está desarrollando. Esto, a su vez trae como resultado la capacidad de juzgarse correctamente y la confianza en las propias habilidades y cualidades. En resumen se definiría en la seguridad en uno mismo.

La seguridad es el resultado de una vía para conciencia de sí mismo, que es basada en la autoestima. Hay que recordar que según Branden la autoestima no es innata es preciso crearla. Nadie llega al mundo predestinado a poseer una autoestima fuerte o débil o llegar a ser un sujeto seguro o inseguro. Hay que tomar en cuenta que para algunas personas es difícil manejar su vida desde el comienzo, se puede llegar a crear en un tiempo más tarde la autoestima.

Decir que la autoestima es una necesidad básica supone decir que contribuye de un modo esencial al proceso vital, es indispensable para un desarrollo normal y sano. La autoestima capacita, de energía y permite sentir placer por los logros obtenidos.

ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo, es decir, se refiere al cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella o él, cómo reacciona ante sí.

La autoestima es un concepto inherente a una sensación fundamental de eficacia y a un sentido fundamental de mérito, a la capacidad y a la dignidad en un principio. (Branden: 1990: 19)

Para Branden, la autoestima tiene dos componentes esenciales:

1) Sentido de Eficacia

Un sentido de eficacia personal, esto es, confianza en el funcionamiento de la mente, de la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzgar, se elige, se decide; se confía en la capacidad de comprender los hechos de la

realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades. Por lo tanto, se refiere a la autoestima.

El ser humano enfrenta realidades que ofrecen constantes alternativas, dado que debe elegir sus metas y acciones, su vida y su felicidad exige que acierte; que sus conductas sean correctas y sus decisiones también, lo que necesita es lo que está dentro de su capacidad: la convicción de que su merito de elegir y tomar decisiones, es decir, su manera característica de usar su consciencia ajustada a su realidad. (Branden 1969 -194)

En este sentido de eficacia, es la convicción de que uno es competente para pensar, juzgar, saber y corregir los errores propios. Es un juicio emitido sobre la manera característica de enfrentarse a la realidad y relacionarse con ella.

El hombre necesita esa confianza en sí mismo, porque dudar de la eficacia de su instrumento de supervivencia significa detenerse, paralizarse, estar condenado a la incertidumbre, condenado a no estar capacitado para vivir, provocando una baja autoestima y sobre todo una incapacidad para su desarrollo integral como ser humano.

2) El respeto de sí mismo

Un sentido de merito personal, lo que se traduciría al respeto por uno mismo, seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad de expresar apropiadamente los sentimientos, deseos, necesidades, sintiendo que la alegría es un derecho natural y un gusto por experimentar el éxito y la felicidad como algo digno de la persona; en consecuencia, la percepción de sí mismo es de seres para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. Por lo tanto, se refiere a un respeto de sí mismo.

El hombre necesita respetarse a sí mismo, porque tiene que actuar con miras a obtener ciertos valores, y para poder actuar, necesita valorar al beneficio de estos actos en ese caso al propio sujeto. Para buscar valores, el hombre debe

considerarse digno de disfrutarlos. Para poder luchar por la felicidad, debe considerarse digno de ella.

El carácter de una persona es la suma de los principios y valores que guían sus acciones cuando se enfrenta a decisiones morales. Funcionar bien como persona es estar preparado para la felicidad; funcionar mal es padecer la amenaza del dolor. (Branden 1969 -196)

El respeto del sí mismo es una valoración moral y la moralidad cae dentro de lo volitivo, de aquello que está abierto a la elección humana, es importante recordar que la autoestima es una valoración propia. El desarrollo de los valores en el ser humano alude a una racionalidad, es decir, a una forma de usar la mente hasta su capacidad máxima, y la negativa a eludir el conocimiento o actuar en contra de los principios, es el único criterio válido de la virtud y la única posibilidad para una verdadera autoestima, saber manejar los valores en las diferentes formas y en diferentes momentos que se presenten en la vida.

Los dos aspectos de la autoestima, la confianza y el respeto hacia uno mismo se pueden aislar conceptualmente, pero no son inseparables dentro de la psicología humana.

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados implica un sentimiento de eficacia personal, otro de valor propio. Es la suma integrada de la confianza y el respeto en uno mismo. Es la convicción de que es competente para vivir y digno de ello. (Branden 2001- 192)

El hombre se vuelve digno de vivir haciéndose competente para ello; dedicando su mente a la labor de descubrir lo que es verdadero y justo y controlando en consecuencia sus actos. Si en algún momento, una persona no acepta la responsabilidad de pensar y razonar, limitando su competencia para vivir, no tendrá su sensación de valor personal, en cambio quien se permite desarrollar su competencia de vivir podrá aumentar su valor personal de forma integral.

EL SÍ MISMO

La influencia constante de agentes externos al adolescente como la familia, los amigos y maestros son importantes para el logro de su comprensión total del sí mismo; es elemental saber que no siempre se cuenta con una autoestima elevada o sana para poder enfrentar y aceptar las diferentes situaciones a las que se encuentran expuestos los adolescentes.

Branden señala así: ¿es posible tener demasiada autoestima? NO, no lo es, como tampoco es posible tener demasiada salud física. A veces la autoestima se confunde con el alardeo, la fanfarronería o la arrogancia, pero en realidad estos rasgos no reflejan demasiada autoestima sino, por el contrario la falta de ella. Las personas con alta autoestima no tienen la necesidad de hacer sentir su superioridad, ni buscan demostrar su valor comparándose con patrones establecido: su felicidad radica en quienes son, y no en ser mejores que otros (Branden: 1990-44).

Por otro lado, es importante que el adolescente conozca sus propias evoluciones con el fin de tomar las decisiones convenientes para su vida, como adulto maduro y útil para sí mismo y para las personas que se encuentran a su alrededor.

Para que el adolescente respete el sí mismo que posee, es por medio de la afirmación de su consciencia, es decir, la elección que tiene para pensar, la actitud de dirigirse hacia el mundo exterior y sobre todo hacia su propio ser, por ende al ser consciente el individuo está fortaleciendo y conforman su ser mismo.

Aunque a veces es difícil que pueda tomar decisiones propias, el lograr respetar a sí mismo significa estar dispuesto a pensar de manera independiente, vivir de acuerdo a su mente en su momento de desarrollo y crecimiento.

Branden dice:

Respetar el sí mismo quiere decir estar dispuesto a saber no solo lo que pensamos, sino también que sentimos, lo que queremos, necesitamos, deseamos, lo que nos hace sufrir, sentir miedo, o lo que nos irrita y aceptar nuestro derecho a experimentar esta variedad de sentimientos. (Branden: 1990:12).

En la mayoría de los casos, los individuos tratan de quedar bien con el mundo exterior sin permitirse encontrar su sí mismo, negándose su forma de hablar, pensar y sentir. El adolescente debe contar con una confianza en el sí mismo, en su habilidad, ingenio, capacidad, en su esfuerzo por aprender a superarse y reincorporándose a los diferentes cambios que se presentan en su etapa.

En esta fase de evolución la barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito es la falta de auto concepto, es decir, la propia imagen de quiénes son y qué es apropiado para los adolescentes.

Respetar el sí mismo significa conservar una actitud de auto aceptación; aceptar lo que somos, sin oprimirnos ni castigarnos, sin fingir respeto a la verdad de nuestro propio ser, ya sea con el fin de engañarnos a nosotros mismos o a cualquier otra persona (Branden 1990-13)

La confianza en sí mismo es la conciencia que evalúa la eficacia de sus propias operaciones cuando está abocada a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella. El respetar el sí mismo es el sentimiento de mérito personal.

El hecho de tener un elevado nivel de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo se encuentra íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y hallar fuentes de satisfacción en su existencia.

Todo ser humano necesita el respeto de sí mismo, necesita experimentar su valor como persona tanto como la seguridad en sí mismo, debe actuar para

lograr sus metas, valorarse por sus propias acciones éste sí mismo toma un camino de evolución, se va moldeando y afecta el modo en que se vive, de acuerdo a las decisiones que se van tomando en el transcurso de la vida, esto hace posible el cambio y el desarrollo para ser mejores.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

En los últimos años el tema de autoestima se ha dado a conocer en todos los sectores debido a las circunstancias que se viven en la actualidad. Se habla que la autoestima busca que cada persona se sienta a gusto con lo que es, que se conozca y respete a sí mismo para lograr una vida.

La autoestima toma un rumbo muy importante en la etapa de la adolescencia, ya que es un periodo en el cual se presentan cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que se reflejan en el estado emocional del chico; se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal y se da la confusión de los roles.

En esta etapa el o ella adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima, hay momentos en los cuales se puede llegar a sentirse alegre, triste, sin ganas o con ganas de entablar relaciones consigo mismo y con su contexto social al que pertenece.

Es decir, la aceptación y reconocimiento del ser humano permite la superación de actitudes negativas tales como el egoísmo, la falta de respeto, etc. Este proceso personal facilita la relación con otras personas, la aceptación de los demás con sus virtudes y defectos, permite que surja la confianza en sí mismo y en los demás.

El adolescente que cuenta con una autoestima sana y una jerarquía de valores en la cual incluyen altas aspiraciones para sí mismo y que está en posición de decir que quiere y que necesita llevar a cabo, tendrá mayores posibilidades de realizar actividades exitosas en diferentes ámbitos sea personal, escolar, familiar entre otros, enfrentando con confianza y seguridad sus fracasos, sin

temor a caerse y remediar sus errores, esa confianza y seguridad en él o ella le permitirá llegar al final de sus metas, satisfaciéndola, haberlas vivido plena y adecuadamente, en tal medida que la vida misma se vea reflejada en su satisfacción personal para la construcción de su plan de vida; esto le beneficiará al adolescente para proyectar sus metas u objetivos de vida así como el empleo inteligente de su tiempo.

Cabe mencionar que la confianza en uno mismo y la seguridad determina que a aunque el camino sea difícil hay que esforzarse, ésta actitud es más enriquecedora pues se aprende mucho más explotando los verdaderos potenciales, cuanto más se esfuerce una persona por alcanzar su objetivo, más probabilidades de fracasar también aumentarán.

La autoestima es el reflejo de la historia de cada persona, ya que esta se va formando y reafirmando a través de los diferentes sistemas en los cuales el adolescente se desenvuelve y convive (Familia – Escuela - Amigos) y esto a la vez será la actitud con la cual se relacione él o ella mismo (a) con su entorno social.

Como en la adolescencia se manifiesta la inclinación a medir el valor personal y el éxito de acuerdo con los logros de los demás, existe a esa edad una mayor debilidad, lo cierto es que la fuente de satisfacción y el valor personal están en uno mismo, en saber explotar las propias habilidades y capacidades, y sería bueno que los adolescentes tomaran conciencia de esto.

Tener una autoestima elevada no implica que la persona sea buena para todo ni que todo salga bien; significa sólo que tiene confianza y seguridad en su propia capacidad para enfrentar la vida y resolver problemas, que se acepta así misma y se aprueba, que sabe que si falta una vez tiene la fuerza para volver a intentarlo.

Es decir, la autoestima **como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es el fruto de una larga y**

permanente secuencia de acciones y pasiones que nos van configurando en el transcurso de nuestros días de existencia (Alcántara 1990)

La autoestima no es estática se va moldeando de acuerdo a las experiencias y forma de vida del adolescente, así como en las necesidades que van surgiendo. Por lo cual, la autoestima es el comportamiento que cada uno tenga consigo mismo, se quiera, se respete y se preocupa por salir adelante y mejorar su futuro.

Todos los adolescentes cuentan con autoestima sea positiva o negativa, por lo que es necesario buscar que el adolescente se conozca a sí mismo, pero esto se tiene que dar con un proceso de formación y orientación por parte de los padres de familia y por otro lado con la formación por parte de los profesores.

ÁREAS DE INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima juega un papel fundamental en el comportamiento humano, en el sentido de que una autoestima sana y adecuada se expresa y genera en el sujeto conductas sanas, productivas y equilibradas y que alteraciones en la autoestima se relacionan con trastornos y problemas en la conducta. Quiere esto decir, la autoestima es un elemento esencial en la adaptación del sujeto tanto a sus propias necesidades y demandas como a las que provienen del entorno social con el que interactúa.

En definitiva, la autoestima se puede considerar como uno de los recursos psicológicos más importantes de que disponemos para lograr el mejor equilibrio en nuestro comportamiento a nivel personal, social y profesional. La investigación ha vinculado la baja autoestima con una gran cantidad de emociones negativas y comportamientos, incluyendo ansiedad, soledad, celos, relaciones sexuales sin protección, embarazos en la adolescencia, comportamiento criminal, trastornos de la alimentación, abuso de sustancias, miembros de grupos sociales desviados y depresión. (Leary, Schereindorfer & Haupt, 1995).

Las personas con baja autoestima parecen ser menos resistentes que las personas con alta autoestima, ya que tienen menor número de competencias en las que autoafirmarse cuando se ven amenazados. (Spencer, Josephs & Steele, 1993). La baja autoestima trae consecuencias negativas a las relaciones interpersonales ya que lleva a una sobre escrutinio de los problemas. (Murray, Rose, Bellavia, Holmes & Kusche, 2002.) Del mismo modo, parece que el mismo tipo de rechazo afecta mucho más a las personas con baja autoestima que a las personas con una autoestima alta (Sommer & Baumeister, 2002). Incluso señales ambiguas en situaciones sociales pueden causar rechazo a las personas con baja autoestima y a las de alta autoestima no (Koch, 2002).

Numerosos hallazgos relacionan altos niveles de autoestima con resultados positivos, incluyendo iniciativa, felicidad, estatus socioeconómico, y satisfacción general con la vida. (Baumeister, Campbell, Kreuger, & Vohs, 2003; Kwan, Bond & Singelis, 1997; Twenge & Campbell, 2002). Es evidente, por tanto, que existe una relación entre autoestima y comportamiento. A través de los apartados que se incluyen a continuación, podemos ver algunos aspectos destacados de nuestro comportamiento en los cuales se pone de manifiesto su vinculación con la autoestima.

AUTOESTIMA Y BIENESTAR INTRAPERSONAL

Autoestima y autoaceptación: La autoaceptación está implícita en la autoestima, en el sentido de que si un individuo se autoestima positivamente es muy difícil que mantenga una relación de enemistad con él mismo. La autoaceptación, no es un concepto fácil de precisar, especialmente porque en muchas ocasiones suele considerarse la autoaceptación como equivalente a la aprobación de todas las facetas de nosotros mismos ya sean físicas o psicológicas, sin considerar, por tanto, que sea necesario algún cambio o perfeccionamiento.

En efecto, la autoaceptación no significa aceptación incondicional, sino que aceptarnos a nosotros mismos supone asumir nuestros pensamientos,

sentimientos y conductas de forma realista, veraz y tolerante, lo cual a su vez implica integrar en el concepto de sí mismo los aspectos positivos y más valorables junto con las limitaciones o con otros menos valorables.

Esta forma de autoaceptación, es, sin lugar a dudas, una de las condiciones necesarias para el funcionamiento normal del ser humano y es además, como señalan distintos terapeutas (Rogers, 1981; Branden, 1997, Burns, 2000), un elemento indispensable para que se produzca el cambio terapéutico. En este sentido, Rogers en su Terapia Centrada en el Cliente, señala que el proceso mismo de la terapia se relaciona con la autoaceptación » por parte del sujeto y que en la medida en que el sujeto va desarrollando una visión del yo más positiva y aceptable, va avanzando progresivamente hacia el logro del comportamiento normal. **Autoestima y sentimiento de culpa:** Existen dos fenómenos afectivos habituales en la vida del hombre, el sentimiento de valoración positiva respecto de una buena acción y el sentimiento de culpa consecuente o concomitante con una acción negativa.

Es importante profundizar en la comprensión de ambos debido a la relación que tienen con el desarrollo de la autoestima. Según el modelo de Seligman (1999), la forma en que las personas se perciben a sí mismas se halla inserta en el modo en que perciben y entienden la toda la realidad. Es decir, toda persona posee un estilo desde el cual explica y comprende la realidad en su totalidad y, particularmente, su propia personalidad. Este estilo, según este autor, puede ser optimista o pesimista y consiste en un hábito relativo al reflexionar sobre las causas y las consecuencias de la dimensión dinámica de la personalidad; es decir, se trata de un rasgo personal, de carácter cognitivo llamado estilo explicativo.

Según Seligman, tres serían las cualidades de los hábitos de pensamiento que intervienen para explicar la etiología , para atribuir el por qué ocurren determinados acontecimientos, buenos o malos, a saber: a) el grado de estabilidad relativa a la tendencia a considerar los acontecimientos buenos o malos como permanentes en el tiempo, o fortuitos y cambiantes; b) la globalidad o tendencia a generalizar a partir de un solo acontecimiento, bueno

o malo; y finalmente, c) la internalidad-externalidad, o mejor, atribución de responsabilidad al propio sujeto (locus de control interno) o al entorno u otros sujetos (locus de control externo).

El estudio del estilo de atribución de una persona es importante debido a la estrecha relación con el sentimiento de culpa. Seligman postula que una persona con una sana autoestima tiende a atribuirse la causalidad de los buenos acontecimientos que le suceden, pero no se culpabiliza respecto de los malos acontecimientos. Es decir, cuando fracasa o se encuentra en situaciones de frustración y desazón, tiende a considerar como culpable al entorno, según Seligman, por la necesidad del sujeto de sostener una sana autoestima. Ahora bien, desde una psicología personalista, en contraposición al postulado de Seligman, se sostiene que una saludable autoestima se apoya en un concepto realista de sí mismo acorde a las reales acciones generadas por la persona, sean éstas positivas o negativas.

En efecto, no parece saludable que el sujeto que realiza acciones negativas, no se haga cargo de ello. Al contrario, no sólo resulta saludable, sino que revela un uso de mecanismos de defensa por encima de lo normal, una evasión y/o negación de la mala acción, precisamente por falta de fortaleza y capacidad del yo para asumir los propios actos; para responder por sus propias acciones. Por tanto, desde esta perspectiva se postula que la persona con una autoestima sana es capaz de atribuirse la causalidad tanto de las buenas acciones; así como también puede atribuir la causalidad al entorno o a otros sujetos en la ocasiones que en las que su responsabilidad no está implicada. (Kermis, 2008).

La culpa es un estado afectivo que surge por haber transgredido una norma moral aceptada como parte de la escala personal de valores o haber abandonado o fracasado en la consecución de un bien esperado. El sentimiento de culpa presenta dos momentos: uno alude al estado anímico, corto y momentáneo, en el que se padece (*passio*) un malestar, un descontento al ser consciente de la falta cometida; el otro, es el movimiento de rechazo al mal cometido que conduce a querer restituir o reparar el mal ocasionado.

Así la persona que ha obrado mal siente el reclamo de su conciencia y se moviliza para solucionar esta tensión restituyendo la falta, Luego, un sano sentimiento de culpa entraña la potencialidad de mejorar, de optimizar la acción personal. Sin embargo, cuando la culpa deviene en remordimiento, que perdura en el tiempo, o aparece con excesiva frecuencia, frente acciones que objetivamente no son deshonestas y en las que el sujeto no sólo advierte que actuó mal, sino que no acepta que él, siendo la persona que es, pueda haber cometido esa falta, entonces se convierte en un problema ya que es fruto del orgullo y no del sano arrepentimiento u aceptación.

Cuando se experimenta culpa, es porque el sujeto ha asumido unos valores y quiere guardar coherencia con ellos en la acción. Cuando se quiebra esa sintonía personal con los valores asumidos, por ejemplo, por no haber calibrado adecuadamente el alcance de una determinada conducta o decisión, la culpa motiva a poner medios para subsanarla y la persona encuentra paz y serenidad al reparar.

Por tanto, la función de los sentimientos es movilizar rápidamente al sujeto para satisfacer necesidades de deseo o de huida. Cuando éstos se prolongan en el tiempo y paralizan al sujeto es cuando puede caerse en alguna patología afectiva. Así, la culpa persiste y es resentida, sentida una y otra vez sin cumplir la función de movilizar al sujeto a cambiar su conducta en orden a la acción valiosa o a restituir la falta, puede convertirse en una “culpa neurótica”.

Entonces, se produce la sensación constante de estar haciendo mal las cosas, de que siempre faltan muchas cosas por mejorar, lo cual lleva al sujeto a utilizar mecanismos defensivos para minimizar la presión o el malestar y, en lugar de asumir el error para mejorarlo, termina culpando al entorno o a otras personas, haciéndose incapaz de responsabilizarse por sus acciones.

Autoestima y motivación y logro: La motivación es un constructo hipotético, inaccesible a la observación directa, introducido por Tolman (1925), cuya importancia reside en su potencia explicativa y predictiva de las conductas humanas en diversos contextos. Existen dos tipos de cogniciones que cobran

una importancia creciente en el estudio de la motivación de logro: 1) las adscripciones causales, bien como antecedentes de la conducta de logro (teorías de la atribución), bien como consecuencias posteriores a la conducta (teorías atribucionales), según la categorización de Kelley & Michella (1980); 2) el yo, como sede de creencias y actitudes, es el soporte de las adscripciones causales, las expectativas y los valores, promocionando constructos como autoconcepto, autoestima, autoeficacia, autocontrol.

Desde la perspectiva atribucional, el modelo motivacional cognición-afecto-acción de Weiner (Weiner, 1986a, 1986b) pretende incluir el rango completo de conductas humanas, y especialmente las estructuras y procesos cognitivos que influyen sobre la conducta a través de la experiencia fenomenológica (consciente). Dentro de esta experiencia se subraya la importancia del yo (autopercepción, autoestima, autoconcepto, autoconsistencia, autoexpectativas), y las emociones, cuyo papel se deriva de su extraordinaria riqueza y variedad.

Las estrategias motivacionales se han definido genéricamente como mecanismos y procedimientos empleados para promover estados emocionalmente adaptativos y/o para gestionar aquellas situaciones de riesgo que afectan al bienestar personal (García, 1995). Norem y Cantor (1986a) describieron el pesimismo defensivo como una estrategia con la que el sujeto sostiene bajas expectativas de éxito ante las tareas, a pesar de tener una experiencia pasada de éxitos.

Esta focalización negativa permitiría a los pesimistas defensivos encauzar su ansiedad promoviendo la dedicación de un mayor esfuerzo cuyos dividendos se traducen generalmente en un alto rendimiento (Norem y Cantor, 1986b; Martin, Marsh, Williamson y Debus, 2003). Por otra parte, la autodescalificación se caracteriza por la retirada o la reducción deliberada del esfuerzo en situaciones de fracaso potencial y tendría como objetivo la creación de una cierta ambigüedad atribucional dirigida a la protección de la valía personal en el supuesto de ese fracaso.

La relación entre la autoestima y las estrategias motivacionales de autoprotección sigue siendo difícil de dilucidar. Es posible que las personas con alta autoestima tengan más que perder en contextos de logro y, por consiguiente, más que proteger; sin embargo, también es probable que las personas con una baja autoestima tengan una fuerte necesidad de protegerse. De hecho, existen evidencias de que la autoestima está relacionada con el uso de estrategias de autodescalificación. (véase, p.e., Berglas, 1985; Eronen, Nurmi y Salmela-Aro, 1998; García y Pintrich, 1993; Tice, 1991), que las personas que optan por estrategias de autodescalificación evidencian una baja autoestima (p.e., García y Pintrich, 1993; Eronen, Nurmi y Salmela-Aro, 1998), y que los individuos con una baja autoestima son más proclives a implicarse en estrategias de protección de la valía (Baumeister, Tice y Hutton, 1989).

Otros autores han encontrado una correlación negativa entre la autoestima positiva y la auto descalificación (Midgley y Urdan, 1995) o una relación positiva entre esta estrategia y la autoestima negativa. (Midgley, Arunkumar y Urdan, 1996), si bien esta variable no es un predictor significativo de la autodescalificación en los modelos de regresión. También existen trabajos que indican que los individuos con una alta autoestima usan estrategias de autodescalificación para mejorar su imagen, al tiempo que los individuos con baja autoestima las utilizarían para protegerla (p.e., Baumeister, Tice y Hutton, 1989; Tice, 1991), e incluso otros consideran la autoestima como una variable relativamente independiente de la autoedescalificación (Rhodewalt y Hill, 1995).

Por otra parte, la relación entre el pesimismo defensivo y la autoestima parece estar más clara, ya que la investigación ha mostrado que los pesimistas defensivos tienen una autoestima más baja que los optimistas (véase, Norem y Cantor, 1986a), si bien cabe señalar que, al menos en los últimos tiempos, los investigadores no parecen haberse dedicado tanto al estudio del pesimismo defensivo como a los mecanismos de auto descalificación. **Autoestima, afrontamiento y locus de control:** Existe así mismo una importante relación entre la capacidad de afrontamiento de un sujeto, su autoestima y el locus de control, en el sentido de que los sujetos con autoestima alta o con un locus de

control interno parecen tener mejores recursos de afrontamiento (Anderson, 1977; Pearlin y Schooler, 1978; Lázarus y Folkman, 1986).

Podemos entender el afrontamiento como el proceso mediante el cual un sujeto, pone en funcionamiento diferentes estrategias conductuales y cognitivas, para hacer frente a las diversas situaciones y sucesos de la vida, tanto cotidianos y ordinarios como extraordinarios. Lázarus y Folkman, (1986), lo definen como «aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas internas y/o externas...».

Consideran que hablamos de afrontamiento siempre que un individuo haga o piense algo para manejar una situación, independientemente de los resultados obtenidos. Quiere esto decir que manejar la situación no implica necesariamente dominarla, ya que a veces puede significar minimizarla, tolerarla o evitarla. En cualquier caso, esas estrategias deben orientarse en la línea de lograr la adaptación en el sujeto.

El valorarse a uno mismo positivamente, la creencia en las propias posibilidades, es un importante recurso psicológico de afrontamiento (Lázarus y Folkman, 1986), por lo tanto, la alta autoestima favorece el afrontamiento del sujeto, en su vida personal y profesional. Esto supone que en situaciones de amenaza o experiencias de fracaso, el sujeto con alta autoestima tiende a utilizar estrategias para manejar esas situaciones, estrategias que se pueden orientar tanto al dominio de la situación como a la aceptación, evitación o minimización de la misma. Un factor que influye en los esfuerzos de afrontamiento y su persistencia, es la «experiencia respecto a los resultados obtenidos en otras situaciones» y la presencia de «expectativas de éxito» respecto a su conducta. Bandura, (1982) señala al respecto que las expectativas de éxito, determinan la efectividad y persistencia en el afrontamiento. Pues bien, los sujetos con alta autoestima, tienden a recordar más las experiencias de éxito que las de fracaso.

Así mismo, en situaciones nuevas, sus expectativas son más de éxito que de fracaso y en situaciones de aprendizaje, estos sujetos atribuyen el éxito a las propias habilidades y el fracaso a un insuficiente esfuerzo. (Heyman, Dweck y Cain, 1992; Berk, 1998). El locus de control o lugar de control es también un recurso importante en el afrontamiento, en el sentido de que la creencia del sujeto sobre un lugar de control «interno» produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento que la creencia en un locus de control externo (Lefcourt, Miller, Ware y Schenk, 1981).

Esta relación, entre, locus de control y autoestima, se ha puesto de manifiesto por diferentes autores (Burns, 1970; Bellak, 1975; Chandler, 1976; Berk, 1998) quienes la establecen en el sentido de que en los sujetos con alta autoestima se da la creencia en un centro de control interno. Estrechamente vinculado al centro de control y a su vez con la autoestima, está el modo en que el sujeto percibe un objeto o un hecho dentro de la situación estimular en el que éste se inserta, es decir lo que Witkin denomina dependencia/independencia de campo.

La dependencia / independencia de campo, la definió Witkin, (1965), como el modo de percibir en el que un sujeto se centra en el objeto e ignora o no se deja influir en esa percepción por el resto de estímulos del entorno (campo) en el que está situado el objeto, o bien se deja influir en esa percepción por las variaciones que se producen en el campo que rodea al objeto. El primer supuesto se identifica con la forma de actuar de un sujeto independiente de campo, en el segundo caso nos referimos a la persona dependiente de campo. Las personas con alta autoestima tienden a ser independientes de campo, sienten que no están bajo el control de los hechos, se muestran competentes y relativamente influenciadas en su comportamiento por lo que ocurre a su alrededor.

La respuesta de estrés: Desde el principio de la investigación moderna sobre autoestima, se ha subrayado la existencia de un estrecho vínculo entre autoestima y estrés, particularmente la capacidad de mejorar el estrés con efectividad. (Wells & Marvell, 1976). Se sabe que existe relación entre

competencia y autoestima (Bednar et al. 1989; Heatherton & Ambady, 1993). Los factores asociados con la autoestima y el incremento de autonomía, una mayor apertura a las alternativas y una mayor seguridad en las propias percepciones habilidades, nos predisponen hacia resultados favorables en el manejo de problemas, retos y oportunidades, afectando de este modo al estrés que se produce en dichas situaciones.

Por el contrario, la autoestima baja influye sobre estas dimensiones de la respuesta de la persona al estrés en direcciones negativas.

El concepto de autoestima incluye el merecimiento o dignidad personal y el estrés, desafía este tipo de sensación, especialmente cuando el estrés es intenso y prolongado. Aquí nos encontramos con una función de la autoestima, la de protección. Ante situaciones en las que estamos bajo estrés, la autoestima aísla la estimación de nosotros mismos. Los posibles efectos negativos del estrés (o amenaza) sobre nuestra percepción del yo y del mundo, sobre los significados que otorgamos a lo que nos sucede y sobre las acciones que seleccionamos en respuesta a la situación estresante están delimitadas por la calidad de esta protección o aislamiento.

Las personas con autoestima alta tienen ventajas no solamente porque disponen de mayor estimación hacia ellos mismos sino también porque están mejor protegidas ante las fluctuaciones del merecimiento o dignidad personal. Los individuos con autoestima alta están protegidos de las fluctuaciones extremas del autoconcepto. Los efectos de los pequeños estresores se absorben fácilmente, pero las personas con una elevada autoestima se hallan protegidas por una red de recursos internos e interpersonales que protegen el yo de la mayoría de situaciones estresantes y traumas.

Sólo en el caso de agresiones múltiples a la autoestima (como pueden ser un divorcio inesperado y repentino, la pérdida de trabajo, etc.). aquellos con autoestima alta se verán visiblemente afectados. Las personas con una autoestima más baja, como es más susceptible de quebrarse ante retos más suaves, es la más resistente al cambio y la respuestas de estrés negativo. (Frey & Carlock, 1989, p. 107). Además del modo en que la competencia y la

dignidad asociados a la autoestima afectan a las respuestas ante el estrés, existen datos que demuestran que el modo en que un individuo responde característicamente al estrés y al manejo de los retos está vinculado con la autoestima (Bednar, 1998), porque la disponibilidad de una autoestima elevada primero reduce la ansiedad y la respuesta de arousal frente a estímulos amenazantes (Greenberg et al. 1992): y segundo, reduce la vulnerabilidad a las distorsiones de rechazo o amenaza percibida (Greenberg, Pszycynski, Solomon, Pinel, Simon & Jordan, 1993).

AUTOESTIMA Y BIENESTAR INTERPERSONAL

Autoestima y aceptación de los demás:

La idea de que amamos y aceptamos a los demás en la medida en que nos queremos y nos aceptamos a nosotros mismos, es una idea que está presente en cualquier explicación sobre la aceptación desde la psicología. En la psicología, desde sus inicios como disciplina científica, diferentes terapeutas de han defendido, basándose en sus observaciones clínicas, este principio y han entendido que la persona que se autoestima, valora positivamente también a los demás y a la inversa, la persona con baja autoestima tenderá a valorar negativamente a las demás personas. Ya en la década de los 70, autores como Burns, (1975,1990); Tolor, Kelly y Stebbins, (1976), en estudios experimentales no clínicos, han demostrado que la relación entre autoestima y las actitudes hacia los demás es muy consistente y defienden que la persona segura y con confianza en sí misma, que actúa sin barreras ni defensas frente a los demás, debido a su alta autoestima, es más capaz de aceptar a los demás y de tener una actitud más positiva hacia ellos.

Por el contrario, la persona con baja autoestima tenderá a marcar distancias entre su yo y los demás como un medio para proteger un yo débil. Tenderá a ser rígida e hiper crítica con los otros como un mecanismo para defenderse de su propia vulnerabilidad. Al mismo tiempo, vivenciará las críticas como un ataque personal.

Autoestima, habilidades sociales y asertividad:

Esta misma idea de que la aceptación y tolerancia respecto a nosotros mismos se refleja en la aceptación y valoración que hacemos de los demás, está presente en estos en autores como Branden, 1997; Berk, 1998; Arroyo, 1999; Clemens y Bean, 2000; Clark, Clemens y Bean, 2001, cuando establecen una estrecha relación entre autoestima y «relaciones interpersonales» y lo hacen en el sentido de que la autoestima de un sujeto se refleja en su comportamiento de interacción con los demás, en sus «habilidades sociales», al mismo tiempo que de forma recíproca, esas relaciones interpersonales y esas habilidades también influyen en la autoestima, especialmente en la infancia en que la autoestima va a depender del tipo de interacciones que el sujeto mantiene con las otras personas.

En este sentido, se puede decir que la persona con baja autoestima carece de las habilidades sociales necesarias que le faciliten una relación eficaz y satisfactoria con los demás y en las diversas situaciones sociales. El bajo concepto que la persona tiene de sí misma, repercute no sólo en una infravaloración de las propias posibilidades y en una rigidez e intolerancia para aceptar los propios fracasos o deficiencias, sino que esa misma intolerancia y rigidez funciona respecto a cómo enjuicia el comportamiento de los demás y cómo los valora.

Así mismo, sus relaciones interpersonales aparecen torpes, inseguras e inestables (Arroyo, 1999), utilizando muchas respuestas defensivas (de ansiedad, de agresión) que surgen de su insatisfacción en las relaciones sociales que mantiene con los otros y que actúan como medio para defender su autoestima. Tenderá a utilizar patrones de interacción en los que predomine o bien la dependencia y sumisión como medio para ser querido y apreciado por los demás o bien la imposición y el ataque como única defensa para soportar la ansiedad y la vulnerabilidad que siente ante los demás, necesitando ser «el que más» aun a costa de no respetar ni valorar a los otros.

En ambos patrones de comportamiento, el sujeto está construyendo su autoestima en función de lo que opinan los demás, opinión que funciona no como un feedback, sino como un elemento determinante de la autoestima. Estas dos formas de actuar, que en el ámbito de las habilidades sociales se corresponden con estilos de comportamiento denominados pasivo o no asertivo y agresivo, expresan la existencia de una autoestima baja e inadecuada, resultado de formas de pensamiento de desvalorización y de pautas de comportamiento, sentimientos y emociones, inadaptados e incapaces de lograr que el sujeto afronte adecuadamente las situaciones que diariamente le plantea la interacción con los demás.

Por el contrario, el sujeto con una autoestima alta, se relaciona con los otros de manera adecuada, sana y equilibrada, hace compatible la expresión de su propio yo, sus propios deseos, opiniones y sentimientos ante los demás con el respeto y valoración de los deseos, creencias y sentimientos de los otros. Esta persona, mantiene un estilo o patrón de conducta interpersonal denominado «asertivo». La asertividad, como señala Castanyer, (2001) refleja y expresa la existencia de una sana autoestima, implica un comportamiento externo regido por la tolerancia y la flexibilidad con uno mismo y con los demás, tolerancia, que supone aceptar cualidades positivas y limitaciones en nuestra conducta y en los otros y por lo mismo en las interacciones que mantenemos.

La persona con alta autoestima es asertiva y muestra un patrón de comportamiento interpersonal en el que predominan las siguientes características: se muestra segura y estable en sus interacciones personales y sociales, tiene en cuenta la valoración de los demás (es decir la imagen social que cree tener), pero sólo como elemento referencial que ejerce un feedback sobre su conducta, nunca como un determinante de su manera de actuar, se siente independiente en sus criterios y considera que la defensa de los mismos no es incompatible con el respeto y valoración de los criterios de los demás, se enfrenta adecuadamente a la vida, teniendo presente que en muchas ocasiones sólo es posible con el apoyo y la ayuda de los demás y a nivel emocional, tiene la sensación de autocontrol emocional, lo que no es

incompatible con la expresión de sentimientos y emociones de gratitud, afecto, insatisfacción, admiración, hacia los demás o hacia uno mismo.

Autoestima y respuesta a las demandas sociales:

La autoestima es un importante recurso psicológico para hacer frente a las demandas de una sociedad como la nuestra, caracterizada por cambios científicos y tecnológicos rápidos y muy significativos y por un alto nivel de competitividad.

Estas características de la sociedad actual requieren que los sujetos posean unos niveles de formación y competencia cada vez más elevados, niveles que exigen lógicamente la posesión de conocimientos y preparación técnica, pero muy especialmente exigen la adquisición y desarrollo de recursos psicológicos que les ayuden a hacer frente a este tipo de demandas sociales. En este sentido, características psicológicas presentes en una autoestima alta, tales como capacidad de autonomía personal, de independencia, de innovación, de responsabilidad personal, confianza en sí mismo, capacidad de iniciativa, son un recurso muy valioso para sobrevivir en la sociedad actual de forma saludable. (Brown, 2006).

Autoestima y relaciones interpersonales cercanas:

Las personas con baja autoestima tienen menos probabilidades de encontrar la felicidad tanto en relaciones de pareja como de amistad que las personas con alta autoestima. (Fincham y Bradbury, 1993; Hendrick, Hendrick, y Adler, 1988; Karney y Bradbury, 1997; Kelly y Conley, 1987; Murray, Holmes, y Griffin, 1996). Estos autores sostienen que las personas con baja autoestima están menos satisfechas en gran parte porque son demasiado vacilantes para llegar a conclusiones optimistas sobre ellas mismas, sobre el cuidado de su pareja y el apego de ésta. En consecuencia, suelen reaccionar rápidamente ante los riesgos de la interdependencia, poniendo pensamientos de reticencia, de auto-protección y comportamientos de protección más que pensamientos positivos y de mejora hacia sus relaciones.

Las personas encuentran más valor en su pareja cuanto más queridos se sienten. (Murray, Holmes & Griffin, 2000b; Murray, Holmes, Griffin y Bellavia & Rose, 2001). (Murray et al., 2001) y también saben expresar mayor afecto hacia sus ellas. Además, la sensación de ser digno ante la otra persona hace que el sujeto valore mejor a sus parejas. (Murray Rose, Holmes, Derrick, Podchaski, Bellavia y Griffin, 2005). Por lo tanto, las personas con una baja autoestima suelen valorar menos a su amistades o pareja. Lamentablemente, las personas con baja autoestima tienen dificultades para encontrar una razón suficiente para confiar en el propio merecimiento de amor, aceptación por parte de su pareja. (Murray et al 2001).

En términos de los propios recursos relacionales, las personas de baja autoestima se describen a si mismos como poseedoras de menos características interpersonales deseables que su pareja. (Murray et al. 2003) Por lo tanto, las personas con baja autoestima carecen por lo general del nivel de confianza de su pareja, la aceptación y la atención que necesitan para satisfacer sus objetivos. De hecho, incluso los pacientes con baja autoestima cuyos matrimonios ya han durado tanto tiempo como 10 años, subestiman el amor de su pareja (Murray et al., 2001). Este tipo de sentimientos y expectativas negativa provocan la vivencia de las relaciones con mayor ansiedad de la necesaria, lo cual condiciona la capacidad del sujeto de disfrutar de ellas, y por tanto de mantenerla. (Murray et al., 2002).

Además, existen vínculos entre el miedo al rechazo y una autoestima baja. Se han comprobado que los sujetos con niveles inadecuados de autoestima temen ser abandonados por sus parejas. (Voss, Markiwicz & Doyle, 1999), (Harter, 1999) (Hendrick, Hendrick & Adler, 1988). Este tipo de pensamientos dificulta la creación de vinculos sociales así como la capacidad para actuar con confianza delante de ellos. Por tanto, la baja autoestima condiciona de forma clara las relaciones sociales del sujeto.

¿CÓMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

La apertura al cambio es una necesidad para el mejoramiento de la personalidad. Es importante que el estudiante y el maestro quieran cambiar y sepan lo que quieren cambiar. Los adultos en particular son resistentes al cambio en tanto que han arraigado una serie de hábitos que lo identifican de manera que rechazan todo lo nuevo que atenta contra sus comportamientos ya establecidos. Además piensan que ya no pueden cambiar debido a su edad. Sin embargo, necesitan liberarse de una serie de hábitos negativos con consecuencias nefastas para su salud y la de los demás; hábitos que enrarecen su ejemplo en la sociedad y que atentan contra su actitud constructiva en la vida profesional y la actitud ante los fenómenos de la sociedad.

Existe una interacción mutua entre sucesos – autoestima – sucesos. Un acontecimiento puede bajar la autoestima y a su vez ésta influir en la calidad de otros acontecimientos posteriores, así un fracaso en el amor o el sexo puede ser motivo causante de la autoestima baja, lo que puede desencadenar seguidamente una serie de fracasos en el amor, el sexo, e incluso otro tipo de actividad. La regla de oro para aumentar la autoestima de sí mismo o de otros es pensar positivamente, pero no puede tenerse una mente positiva si no hay comprensión, amor y respeto.

La mente positiva funciona cuando enfrentamos los problemas y le encontramos solución o no, pero nos sentimos satisfechos de nuestra actitud al respecto, cuando nos sentimos valiosos para los demás por la obra que realizamos o la actitud de ayuda y solidaridad que asumimos, cuando sentimos que estamos dando lo mejor de nuestra mente y cuerpo para ayudar a la paz y la justicia social, cuando estamos dispuestos cada día a afrontar los retos que nos ofrece la vida, cuando nos sentimos responsables y comprometidos con la humanidad, cuando sentimos la sensación de que tenemos mucho que dar y recibir, cuando sabemos amar y ser amado.

En ocasiones los maestros no somos totalmente coherentes en teoría y práctica con el papel del amor para la autoestima y la educación. El amor no es sólo un sentimiento, es también una capacidad que se aprende y se desarrolla con la educación. Los maestros deben saber que no se inculca amor fácilmente al margen del nivel de madurez del alumno, en tanto que sólo puede desarrollarse dentro del proceso de formación total de la personalidad a fin de lograr una orientación productiva.

Aprender o enseñar a amar y ser amado requiere esfuerzo y conocimiento, teoría y práctica, y sobre todo la comprensión total por parte de alumnos y maestros que no hay nada más importante que la capacidad de amar. En ocasiones las personas dedican todo el tiempo al aprendizaje de un arte o una ciencia y ninguno a aprender a amar: primera necesidad básica de todos los seres humanos.

El maestro posee los recursos necesarios para aumentar la autoestima del alumno en tanto que ambos poseen la capacidad de comprender y amar. Existen procedimientos de enseñanza que fortalecen y desarrollan la autoestima y que tanto el maestro como los alumnos y las demás personas pueden y deben practicar en la familia, la escuela y la comunidad.

A continuación algunos consejos y procedimientos:

1. Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.
2. estimularlos a emprender acciones y reconocerle sus éxitos.
3. Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.
4. Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.
5. Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y educación.
6. Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.
7. Evaluarles el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.
8. Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.
9. Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.
10. Desarrollarles habilidades para relacionarse con los demás.
11. Enseñarles con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la patria, a la naturaleza, y a la sociedad.

El reto de la escuela consiste en educar las nuevas generaciones, y la autoestima también se educa y se desarrolla. La idea del cambio en sí mismo es esencial tanto para los propios maestros como para los alumnos. Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo. Los primeros que debemos cambiar somos los maestros que nunca podemos estar conformes con lo que hacemos y cómo somos, pues tenemos mucho que mejorar dentro de la inmensa obra de paz y justicia social que realizamos.

3.2. TEORIA DE NATHANIEL BRANDEN:

Esta visión propuesta por Branden (1990) quien ve a la autoestima como una necesidad humana básica que influye sobre la mayor parte de nuestros actos. Para él la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.

Para Branden (2002) “La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida para comprender y superar sus problemas y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus derechos y necesidades)”

A lo largo de la publicación de varios libros, Branden enfatiza la importancia de la autoestima para nuestra vida, sin embargo sus ideas se pueden llevar a la práctica a través del libro “Cómo mejorar su autoestima”. En donde en primer lugar trata de hacer consciente al lector de la importancia del sí mismo en la formación de nuestro destino.

Branden (2000) hace reflexionar al paciente sobre la importancia de vivir conscientemente, de usar adecuadamente nuestra conciencia y saber qué hacer. “Vivir conscientemente significa percatarnos de todo lo que afecta

nuestras acciones, objetivos, valores y metas y comportarnos de acuerdo con aquello que vemos y sabemos.”

Una vez que se ha tomado conciencia de estos aspectos Branden (2002) lleva al paciente a *Aprender a aceptarse*, ya que la autoaceptación es la condición previa al cambio “La aceptación plena y sincera tiende, con el tiempo a disolver los sentimientos negativos o indeseables como el dolor , la ira, la envidia y el miedo”

Otro aspecto que Brande trabaja para fortalecer la autoestima es el *liberarse de la culpa*, para hacer lo que a nosotros nos parece racional y aceptar las consecuencias, “atender a la auténtica voz del sí mismo”. Porque de acuerdo a él, a medida que uno se vuelve más honesto respecto a sus sentimientos deja de lado la necesidad de sentir culpa.

Posteriormente se pretende hacer que el sujeto puede *vivir responsablemente*, implementando actitudes de auto responsabilidad, que pueden ser pensadas para después traducidas a la práctica y el paciente descubre el efecto de esto en su vida, para que llegue a vivir auténticamente, lo cual significa que el sí mismo interior y el sí mismo que se manifiesta al mundo deben guardar concordancia.

A continuación se describen los seis pilares que propone Branden:

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE:

Significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con las acciones, propósitos, valores y metas (al máximo de las capacidades, sean cuales sean estas y comportarse de acuerdo con lo que se ve y conoce). El autor refiere trece aspectos que integran este pilar:

- a. Se encuentra compuesto por el placer que se puede obtener al aprender, la elección de pensar, de buscar la conciencia, la comprensión y lo más importante tomar la responsabilidad de la vida y la felicidad.

- b. Concentración en el momento presente, es decir, hacer lo que se está haciendo mientras se está haciendo.
- c. Concentración en el momento presente, es decir, hacer lo que se está haciendo.
- d. Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de regir, lo cual ayudará a aceptar información que pueda modificar o corregir supuestos y esto puede ser de unidad para la vida.
- e. Saber distinguir entre los hechos, la interpretación y las emociones.
- f. Interesarse por conocer si las acciones son paralelas con los propósitos y si existiera un desacuerdo, será preciso reformular las acciones o las metas.
- g. Interesarse por conocer donde se está la relación a las diversas metas y proyectos (Tantos personales como profesionales y el estado actual de éstas.
- h. Tener una retroalimentación del entorno para adoptar o corregir el camino cuando es necesario.
- i. Preservar en el intento de comprender a pesar de las dificultades.
- j. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar las anteriores suposiciones. No consiste en poner en duda todo lo que se piensa, sino más bien en mantener una actitud abierta a las experiencias y conocimientos nuevos.
- k. Estar dispuesto a ver y corregir los errores, implica una primera lealtad hacia la verdad, y no darse siempre la razón.
- l. Interés por conocer la realidad exterior e interior, es decir, necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no ser un completo desconocido para sí mismo.

- m.* Cuidar el ser consciente de los valores que mueven y guían, así como de su raíz, de forma que no esté gobernado por los valores que se han adoptado de manera irracional o aceptada críticamente de los demás.

2. AUTOACEPTACIÓN:

De acuerdo a Branden (1995) se integra por tres niveles:

1. La aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo, resultante del hecho de que se está vivo y consciente.
2. Disposición para experimentar y escuchar los sentimientos, pensamientos respecto a cualquier conducta.
3. En este nivel la aceptación conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo, es decir, comprender el porqué de lo que anda mal o es inadecuado.

3. AUTORESPONSABILIDAD:

Este factor permite experimentar una sensación de control sobre la propia vida, exigiendo asumir la responsabilidad de los actos y logros de metas, es decir, asumir la responsabilidad de la vida y el bienestar.

Así Branden (1995) establece que la responsabilidad está integrada por:

- La consecución de los deseos o asumir la responsabilidad del desarrollo y aplicación de un plan de acción.
- Las elecciones y acciones son el principal agente causal en la vida y la conducta.
- La conducta con los demás, de lo que se habla y escucha, responsable de la racionalidad o irracionalidad de las relaciones.
- La calidad de la comunicación con las personas que nos rodean.

- La felicidad personal. Se considera una característica de inmadurez el creer que es deber de otra persona hacernos feliz.
- Aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales se viven.

4. AUTOAFIRMACIÓN:

Significa respetar los deseos, necesidades y valores, buscar la forma de expresarse adecuadamente en la realidad, tener una disposición a valerse por sí mismo, a ser quien es abiertamente, a tratar con respeto. Equivale a una negativa a falsear la persona para agrandar, es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde las convicciones y sentimientos más íntimos.

5. VIVIR CON DETERMINACIÓN:

Es utilizar las facultades para la consecución de las metas que se han elegido, mediante una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de la vida. Significa que se vive y obra de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control de sus vidas. Está integrado por los siguientes aspectos:

- a. Asumir la responsabilidad de la formulación de las metas y propósitos de manera consciente. Es decir, tener el control de la propia vida, se tiene que saber lo que se quiere y a donde se pretende llegar.
- b. Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir las metas, es decir, se tiene que plantear y proyectar acciones que lleven a obtener el éxito.
- c. Controlar la conducta para verificar que concuerde con las metas. Por lo tanto, se puede tener propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, pero también conviene, tomar en cuenta que a veces surgen problemas inesperados, por lo cual se debe tener, planear o proyectar “políticas” que ayuden a vencer estos obstáculos y que esos problemas no provoquen desviaciones o abandono en los objetivos.

- d. Prestar atención al resultado de los actos, para averiguar su conducta a donde se quiere llegar, pues puede suceder que las acciones no consigan las consecuencias que se pretende y, también pueden producir otras consecuencias no pronosticadas o deseadas. Es importante, por esto, prestar atención a los resultados, pues así se conoce no solo si se están logrando las metas, sino que también se puede estar consiguiendo que nunca se pretendió.

6. VIVIR CON INTEGRIDAD:

Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias por una parte, y la conducta por la otra. Es cuando la conducta es congruente con los valores, se tiene integridad cuando concuerdan los ideales y la práctica. Por eso, la integridad significa congruencia, es decir, concordancia entre las palabras y el pensamiento.

Por lo tanto se puede afirmar que Branden (1995) ve a la autoestima como un aspecto personal, que puede ser fortalecida tomando algunas acciones que apoyen el bienestar psicológico.

3.2.2. ESTRATEGIA DIDÁCTICA:

Etimológicamente la palabra estrategia se refiere al conocimiento de cómo dirigir las operaciones militares y hacer que sean llevadas a cabo con éxito. Progresivamente, y en un sentido amplio, se refiere al conocimiento acerca de la dirección de un proyecto que permite tomar decisiones que orienten al logro de los objetivos a buen término. Aplicando su significación al campo pedagógico cabe resaltar que las estrategias didácticas se refiere a una serie organizada y secuenciada de acciones, que tienen como meta la solución de un problema o un conjunto de ellos pertenecientes al hecho educativo (Uría, 1998).

Uría, en esta afirmación, describe el término estrategia desde sus orígenes militares adaptándolo al ámbito educacional como una secuencia de acciones organizadas para solucionar problemas, sin embargo, se puede inferir que esta definición se encuentra orientada a percibir a las estrategias como pautas para

una acción, es decir funciona como una maniobra para ganar a un oponente prevaleciendo así sus orientaciones militares aplicadas a la educación.

Por otra parte, De la Torre (2000) afirma que estrategia es la organización secuenciada de la acción, actividad consciente, previsor y planificadora; una secuenciación u ordenación de los pasos a dar. Una estrategia busca el buen resultado de la acción (p.108).

Asimismo, el término estrategia, en su rápida evolución en el ámbito académico toma la buena aceptación entre los estudiosos de la educación definiéndola bajo una orientación didáctica, sin embargo, no son señaladas a profundidad las acciones de los actores ni el contexto donde se evidencian. Por esta razón, Sierra, Hostian y García (2003) señalan que la instrucción puede ser vista como la creación deliberada de circunstancias en el entorno del aprendizaje, a fin de facilitar el logro de determinadas metas educacionales.

Los autores aseguran, desde un punto de vista didáctico, que la instrucción consiste en un conjunto de actividades de aprendizaje, las cuales normalmente se articulan en determinadas estrategias (p. 06).

A partir de las afirmaciones realizadas por Sierra, Hostian y García, se amplía la definición del concepto de estrategia ya que se le incluye la frase “creación intencional de condiciones”, especificando el contexto como “el entorno de aprendizaje”, es decir, se especifica el momento exacto donde va dirigida la estrategia didáctica bajo una concepción y definición genérica de la estrategia que abarca el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Así mismo, la UNESCO (2000) en su pronunciamiento sobre políticas, legislación y administración escolar define las estrategias didácticas como la combinación y organización del conjunto de métodos y materiales escogidos para alcanzar logros académicos, con la finalidad de desarrollar en los estudiantes un aprendizaje significativo. De la misma manera, Dorrego y García (2001) definen la estrategia didáctica como parte importante del diseño instruccional, la cual comprende el conjunto de eventos, actividades, técnicas y

medios instruccionales dirigidos a lograr los objetivos del proceso de enseñanza y aprendizaje (p.10).

Para ser específicos y exactos en la descripción de una estrategia didáctica es necesario e indispensable conocer los componentes esenciales de las mismas, además, en este escrito se reconoce la relevancia de la estrategia específicamente en la secuencia didáctica, como eje fundamental de todo diseño instruccional, sin importar la orientación pedagógica e influencias filosóficas del mismo, la estrategia con orientaciones instruccionales, tendrá la jerarquía de organizar y estructurar las acciones pedagógicas por parte del docente en los momentos y eventos de su secuencia didáctica siempre que estén orientadas a darle respuestas a las necesidades de aprendizaje del estudiante.

Por esta razón, Monereo (2005) afirma que las estrategias didácticas no son un principio ni una actuación, sino un proceso mental proyectado sobre la práctica, de los problemas escolares que se necesitan resolver (p. 03). En sentido amplio, una estrategia es una forma de proceder flexible y adaptativamente, en la que se parte de las variables contextuales y alterando el proceso, según se vayan modificando dichas variables

Para Fernández, Fernández y Jatar (2005) las estrategias didácticas son, ante todo, un procedimiento y por consiguiente, una actividad socio afectiva por la que se relacionan los medios con los fines, y de esta manera se logra que los procesos de enseñanza y aprendizaje sean efectivos y eficaces, beneficiando al estudiante, proporcionando habilidades y conocimientos útiles transferibles a situaciones dentro y fuera del contexto escolar (p. 07).

En este sentido, las tendencias actuales de la educación, influenciadas por las nuevas tecnologías de la información y la globalización plantean la necesidad que los docentes enseñen a los estudiantes a tornarse en aprendices autónomos, independientes, autorreguladores, capaces de aprender a aprender. Para lograr esto el docente debe proponer estrategias didácticas que propicien en los estudiantes la capacidad de reflexionar sobre la forma cómo aprenden y de actuar autorregulando su propio aprendizaje. Es por ello que

debe orientar y guiar el trabajo de aula con estrategias flexibles y apropiadas, que ofrezcan la posibilidad de desarrollar habilidades para procesar los contenidos académicos.

Así, las estrategias didácticas son una de las piezas fundamentales de los procesos de enseñanza y aprendizaje, puesto que de ella dependen la orientación y la operatividad del proceso, implican una interrelación constante con los demás elementos del diseño de enseñanza, como lo son: los objetivos o competencias a desarrollar, los contenidos, las características, conductas, habilidades de los estudiantes, los medios instruccionales y la evaluación. En función de lo indicado sobre las estrategias didácticas se pueden definir como los procedimientos o conjunto de ellos (métodos, técnicas, actividades) por los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa.

Por lo tanto, las estrategias didácticas se pueden definir, como:

1. Estrategias de Enseñanza, donde el encuentro pedagógico se realiza de manera presencial entre docente y estudiante, estableciéndose un diálogo didáctico real pertinente a las necesidades de los estudiantes.
2. Estrategias Instruccionales, donde la interrelación presencial entre el docente y estudiante no es indispensable para que el estudiante tome consciencia de los procedimientos escolares para aprender, este tipo de estrategia se basa en materiales impresos donde se establece un diálogo didáctico simulado, estos procedimientos de forma general van acompañados con asesorías no obligatorias entre el docente y el estudiante, además, se apoyan de manera auxiliar en un recurso instruccional tecnológico.
3. Estrategia de Aprendizaje, se puede definir como todos aquellos procedimientos que realiza el estudiante de manera consciente y

deliberada para aprender, es decir, emplea técnicas de estudios y reconoce el uso de habilidades cognitivas para potenciar sus destrezas ante una tarea escolar, dichos procedimientos son exclusivos y únicos del estudiante ya que cada persona posee una experiencia distinta ante vida.

4. Estrategias de Evaluación, son todos los procedimientos acordados y generados de la reflexión en función a la valoración y descripción de los logros alcanzados por parte de los estudiantes y docentes de la metas de aprendizaje y enseñanza.

La práctica docente estratégica

El rol docente estratégico ante la promoción de procedimientos para que el estudiante desde su autonomía cognitiva construya y tome conciencia de sus habilidades y destrezas ante una tarea escolar debe, en primer lugar, concienciar el tipo de estrategia y sus características esenciales, para de esta manera adaptar y diseñar acciones que den respuestas constantes a las necesidades de los estudiantes.

Por esta razón, Díaz y Hernández (2002) afirman que es necesario tener presente cinco aspectos esenciales para considerar qué tipo de estrategia es la indicada para utilizarse en ciertos momentos de la enseñanza, dentro de una sesión o una secuencia didáctica:

1. Consideración de las características generales de los estudiantes, nivel de desarrollo cognoscitivo, conocimientos previos, factores motivacionales y afectivos.
2. Tipo de dominio del conocimiento en general y del contenido curricular en particular, que se va a abordar.
3. La intencionalidad o meta que se desea lograr y las actividades cognitivas y pedagógicas que debe realizar el estudiante para conseguirla.

4. Supervisión constante del proceso de enseñanza, de las estrategias empleadas, del progreso y aprendizaje de los estudiantes.

5. Determinación del contexto intersubjetivo, por ejemplo del conocimiento ya compartido y creado con los estudiantes, hasta ese momento. Cada factor y su posible interacción constituyen un importante argumento para decidir ¿por qué utilizar alguna estrategia? y ¿Cuál manera hacer uso de estrategias?, son razones indispensables para el diseño e implementación de una adecuada estrategia. De esta forma la secuencia didáctica poseerá, en el momento de su ejecución, la lógica en los procedimientos, originando la comprensión por parte de los estudiantes de lo realizado en el proceso de enseñanza ya que están basados en fundamentos teóricos comprobados y, en consecuencia, la formación de conceptos será significativa y transferible a situaciones reales originando un estudiante crítico y autónomo, potenciando habilidades sociales pertinentes.

Para Ortiz y Cardona (2007) la investigación educativa sobre las estrategias didácticas se ha centrado principalmente en dos aspectos:

a) diseño y empleo de objetivos de enseñanza y b) actividades que enfatizan las intenciones de lo que se enseña, empleando recursos, tales como: ilustraciones, cuadros sinópticos, organizadores gráficos, redes semánticas, mapas conceptuales, mapas mentales, ensayos, entre otros. El fin educativo de estas actividades y técnicas descritas anteriormente se puede delimitar dentro del el concepto de aprendizaje estratégico, cuyo propósito es dotar a los estudiantes de estrategias efectivas para el aprendizaje escolar, así como para el mejoramiento, tanto de contenidos académicos como de competencias y habilidades intelectuales con énfasis en la promoción del desarrollo de procedimientos para aprender contenidos.

Por consiguiente, el aprendizaje estratégico permite al docente conocer los factores que intervienen en dicho aprendizaje, con base en ello diseñar situaciones donde los procesos cognoscitivos y motivacionales se ensamblen para promover un aprendizaje efectivo, eficiente y eficaz, fundamentado en la autorregulación y la toma de conciencia del proceso de aprendizaje del

estudiante. Además, brinda al docente una herramienta de construcción de aprendizajes, la mediación de los procesos entre todos los participantes del encuentro pedagógico, basado en los procedimientos para obtener conocimiento y no exclusivamente en los contenidos declarativos (enseñanza tradicional).

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DEL MODELO TEORICO

Propuesta pedagógica de Estrategias Didácticas Basada En La Teoría De Nathaniel Branden para incrementar los niveles de Autoestima en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui”.

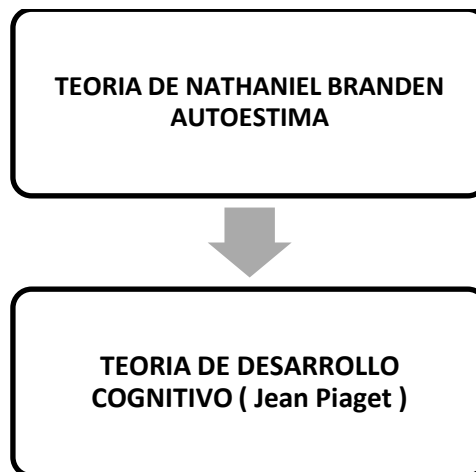
En el presente capítulo, se justifica teóricamente la propuesta pedagógica, a través del enfoque teórico acerca del Autoestima.

4.1. FUNDAMENTACION TEORICA

El proceso de pensamiento es definido como el conjunto ordenado de acciones de un acto mental para lograr un objetivo, es así que existen diversos enfoques y experiencias para mejorar los niveles de comprensión a través de las habilidades de pensamiento, propuesta que van desde las habilidades básicas (de Sánchez, 1999), habilidades de pensamiento crítico y creativo.

Revisada la propuesta teórica, fundamentaremos nuestra propuesta en la Teoría De Nathaniel Branden que propone; vivir conscientemente, auto aceptación, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con determinación y vivir con integridad. La relación que planteamos para el logro se visualiza en el siguiente modelo teórico y su gráfico.

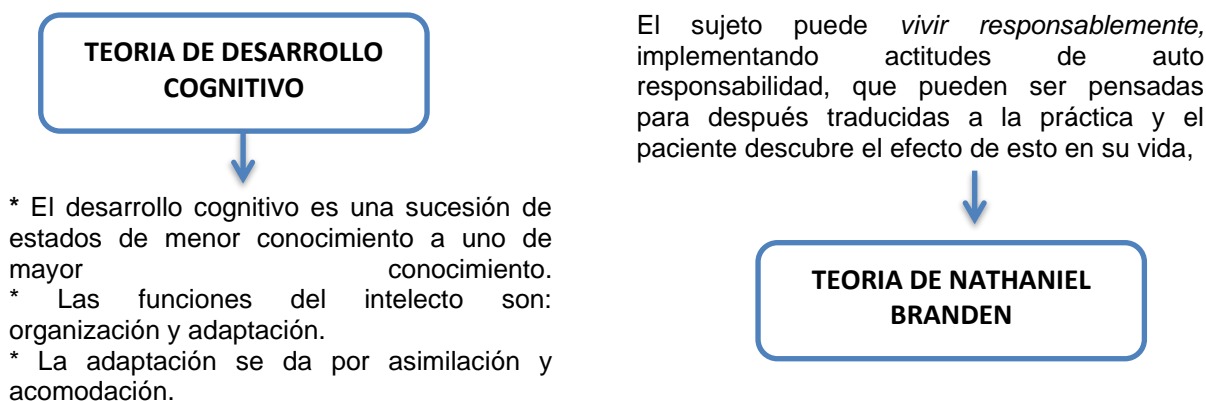
4.2. MODELO TEORICO



Consideramos 2 pilares fundamentales que sustentan la propuesta: La primera, La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida para comprender y superar sus problemas y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus derechos y necesidades).

Considerando que la teoría de J. Piaget nos permite fundamentar la propuesta didáctica en la medida que consideramos el desarrollo en función de la maduración, la experiencia con los objetos y la experiencia con las personas. Si atendemos a estos elementos, podemos entender la evolución de las capacidades del estudiante tanto con sus habilidades cognitivas como la de enfrentas los desafíos de su vida para superar problemas.

4.3. MODELO TEORICO DE LAS BASES CIENTIFICAS.



4.4. PROPUESTA PEDAGOGICA PARA INCREMENTAR EL AUTOESTIMA.

La propuesta consiste en desarrollar actividades para desarrollar un adecuado auto concepto y autoestima en cada uno de los estudiantes que debe ser la base que permita desarrollar una mejora en el mejor futuro y su rendimiento académico. La propuesta considera desarrollar actividades como:

- Talleres y/o Cursos relacionados con el desarrollo de la autoestima personal.
- Publicar frases alusivas al desarrollo de la autoestima personal.
- Incorporar en todas las áreas de estudio contenidos relacionados con el desarrollo de la autoestima personal. Estas actividades deben desarrollarse principalmente con los estudiantes del 4° de secundaria pero influenciar a todos los estudiantes del nivel secundario en la institución Educativa Juan Manuel Iturregui - Provincia De Lambayeque.
- Ayudar al adolescente en la valoración y aceptación de los vínculos interpersonales más significativos que constituyen su cotidianidad, a partir de la reflexión que de ellos haga en relación a sí mismo y su sexualidad.

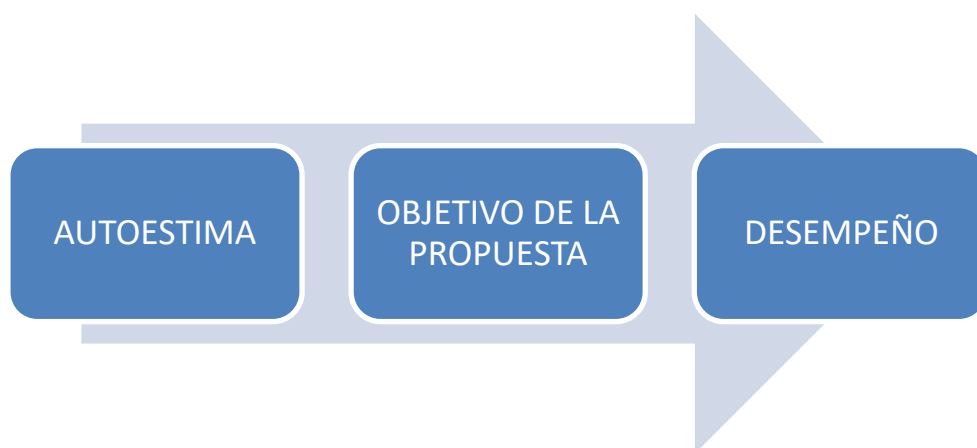
4.4.1. Objetivos de la Propuesta

Ayudar el proceso de formación de la identidad y la autoafirmación del adolescente a través de su participación reflexiva en la dinámica de un grupo de iguales.

Propiciar en el adolescente la vivencia de la cooperación como valor fundamental en las relaciones humanas con el propósito de reforzar la seguridad y la confianza en sí mismo.

Propiciar en el adolescente una autoestima positiva, tomando en cuenta sus cualidades y debilidades con el fin de elaborar un proyecto de vida, de acuerdo a sus alcances y limitaciones.

Fortalecer procesos de introspección a través de espacios que permitan al adolescente conocerse, aceptarse y afirmarse.



Se inicia con la generación de un Tema que sea relevante desde las necesidades de aprendizaje “ Autoestima” de los alumnos, y a la vez que motive a comprometerse en su desarrollo. Luego, se presentan los objetivos de la propuesta, que representa la meta al finalizar nuestra propuesta, el mismo que deberá mantenerse presente hasta finalizar el proceso. Finalmente en la etapa de desempeño, los estudiantes participan en su proceso de aprendizaje – enseñanza, comprometidas en la solución de problemas, desde la toma de contacto con el contenido o situación, diseño de la estrategia, ejecución y comunicación de resultados.

4.4. MODELO DE ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES: PLANIFICACIÓN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE

Sesión	Fecha de ejecución	Tema /actividad	Responsable
N°01	Lunes 27/03/17	Nos conocemos (autoconocimiento) Reconocen y valoran sus características y cualidades personales.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°02	Viernes 31/03/17	Construyo mi historia personal (autoconocimiento) Plantean sus metas personales y las relacionan con sus habilidades y destrezas.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°03	Lunes 3/04/17	Reconozco mis intereses y actitudes (autoconocimiento) Identifican sus intereses y aptitudes frente a diversas tareas o actividades .	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°04	Vienes 7/04/17	Conócete para decidir mejor (autoconocimiento) Identifican sus habilidades sociales a partir de las interacciones con sus compañeros y compañeras.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°05	Lunes 10/04/17	¿Quién soy yo? (autoconocimiento) Reflexionan sobre sus identidades (cultural, de género, religiosas y otras)	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°06	Lunes 17/04/17	Regulo mis emociones (autoaceptación) Practican técnicas para regular sus emociones utilizando pensamientos positivos.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N° 07	Viernes 21/04/17	Yo puedo hacerlo (autoaceptación) Evalúan habilidades y dificultades para el logro de sus aprendizajes, considerando intereses y metas.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES

N°08	Lunes 24/04/17	Soy cada día mejor (autoaceptación) Identifican sus fortalezas y plantean acciones para superar sus debilidades	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°09	Viernes 28/04/17	Me conozco y acepto tal como soy (autoaceptación) Identifican sus características personales, complementándolas con lo que los demás identifican en ellas/os.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°10	Viernes 05/05/17	Afirmo mis aspectos positivos (autoaceptación) Toman conciencia de aspectos positivos de su personalidad.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°11	Lunes 08/05/17	Comparto mis talentos y valoro los de los demás (autoaceptación) Identifican actividades que les gusta y que realizan bien, valorando sus talentos y los de sus pares	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°12	Viernes 12/05/17	¡Anúnciate! (autorrespeto) Identifican aspectos positivos de su personalidad. Sistematizan aspectos de su identidad, conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades. Externalizan aspectos que afirman mi autoestima.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°13	Lunes 15/05/17	Expreso mis emociones y sentimientos (autorrespeto) Reconocen la importancia de expresar sus emociones y sentimientos a los demás.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°14	Viernes 19/05/17	Mis motivaciones para estudiar (autorrespeto) Reconocen y valoran aquello que los motiva para aprender	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°15	Lunes 22/05/17	Soy una persona valiosa (autorrespeto) Reflexionan sobre las características y cualidades personales que definen su identidad y los hacen sentir una persona valiosa	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES
N°16	Viernes 26/05/17	Mis metas personales (autorrespeto) Identifican sus metas personales y reflexionan sobre su importancia.	Ps. LUCILA ELSA ARNAO MORALES

Sesión de Aprendizaje N° 01 (Autoconocimiento)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Nos conocemos

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Reconocen y valoran sus características y cualidades personales.	Ninguno
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Motivación: Se inicia con la presentación del programa y pautas a realizarse en todo el proceso. Se les pide a los estudiantes que formen parejas por afinidad y se les menciona lo siguiente: Hoy van a compartir con su compañero sus características personales, dos atributos físicos y dos cualidades personales que les gusta de cada uno. Al finalizar se les pide que comenten: ¿Cómo se han sentido al comentar con su compañero sobre sus características personales? ¿Fue fácil o difícil identificar sus atributos y cualidades?</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>En la pizarra se coloca: atributos físicos y cualidades personales. Se les pide a los alumnos que mencionen los que han identificado en el diálogo con sus compañeros y se colocarán en la pizarra según corresponda. Conversamos sobre los atributos físicos que se han presentado con más frecuencia y a qué hacen referencia. También sobre cómo nos ayudan en la vida diaria nuestras cualidades personales. En parejas observan la pizarra y procuran agregar dos atributos físicos y dos cualidades personales que no habían notado que tenían y se hacen la siguiente pregunta: ¿Qué cualidades me ayudan en mi vida diaria? ¿Por qué?</p>		35 minutos

Cierre	<p>Trabajamos con las siguientes reflexiones:</p> <p>¿Qué hemos trabajado el día de hoy? ¿Fue fácil identificar nuestros atributos físicos y cualidades personales? ¿Para qué me sirve conocer mis atributos físicos y cualidades personales?</p> <p>De acuerdo a sus respuestas se fortalecen las siguientes ideas: Reconociendo nuestros atributos y cualidades aprendemos a valorarlos. El aprender a valorarnos contribuye al desarrollo de nuestra autoestima.</p>	20 minutos
---------------	---	------------

Sesión de Aprendizaje N° 2 (Autoconocimiento)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Construyo mi historia personal

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes se planteen metas personales y las relacionen con sus habilidades y destrezas.	• Hojas de papel, lápiz Cuadro “Mis metas personales”
Momentos			Tiempo
Presentación	Solicitamos a las y los estudiantes que en una hoja realicen dos dibujos de sí mismos: El primero será una imagen actual, el segundo cómo se ven dentro de diez años. Pediremos que de manera voluntaria socialicen sus dibujos en plenario. Luego, realizamos las siguientes preguntas: ¿Qué necesito para cumplir mis proyecciones o metas personales? ¿Será importante conocer y desarrollar mis habilidades y destrezas para cumplir mi proyección personal? Anotamos las respuestas de los estudiantes y damos a conocer el propósito de la sesión.		20 minutos
Desarrollo	Solicitamos a nuestros estudiantes que con su dibujo sobre su proyección a diez años complete un cuadro sobre “Mis metas personales” Terminada la actividad solicitamos a algunos a que socialicen su trabajo. Orientamos y reforzamos la importancia de que las y los estudiantes reconozcan la relación que existe entre nuestras habilidades y destrezas personales para lograr metas personales.		35 minutos
Cierre	Preguntamos: ¿Cómo se han sentido en la sesión?, ¿qué han aprendido? Se resaltarán la importancia de conocer y desarrollar nuestras habilidades y destrezas para lograr nuestros objetivos personales (proyecto de vida). Reforzamos con las siguientes ideas: • Las habilidades y destrezas son las herramientas con las que contamos para poder superar cualquier obstáculo en la vida y lograr nuestros objetivos. • Para plantearnos objetivos en la vida debemos tomar en cuenta nuestras habilidades y destrezas, esto evitará posibles frustraciones y obtendremos más beneficios o satisfacción.		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 03 (Autoconocimiento)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Reconozco mis intereses y actitudes

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Los estudiantes identifican sus intereses y aptitudes frente a diversas tareas o actividades.	Una hoja bond, botella con tapa rosca
Momentos			Tiempo
Presentación	Iniciamos la sesión realizando la siguiente pregunta: ¿Cómo se imaginan su vida futura? Luego de unos minutos, invitamos a que coloquen su papel dentro de la botella que llevará por nombre “Mi futuro”. Informaremos lo siguiente: “Esa botella la llevarán a su casa y la abrirán cuando estén en quinto de secundaria para que recuerden lo escrito”. Presentamos el propósito de la sesión.		20 minutos
Desarrollo	Preguntamos: ¿Qué entendemos por interés y aptitud? Anotamos sus respuestas y aclaramos que el interés es la preferencia que manifiesta una persona por algo específico y la aptitud es la condición que hace a una persona idónea para una función determinada. Dibujamos un cuadro en la pizarra: Pedimos que lo completen. Las actividades se refieren a un conjunto de acciones y tareas que se efectúan para obtener un resultado. Indicamos que, en la columna que corresponda, anoten las principales actividades que les agraden y sean fáciles de realizar. Las preferencias se refieren a la facultad de apreciar y deleitarse con las en especial. En la columna de la derecha escribirán lo que más pueda agradarles. Al finalizar solicitamos a algunos voluntarios para que en plenario comuniquen sus trabajos.		35 minutos
Cierre	Enfatizamos sobre lo importante que es conocer nuestros intereses y aptitudes con relación a las actividades que desarrollamos, ya que a través de la reflexión y la búsqueda de información, podremos ir definiendo lo que deseamos para nuestro futuro.		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 04 (Autoconocimiento)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Conócete para decidir mejor

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes identifiquen sus habilidades sociales a partir de las interacciones con sus compañeros y compañeras.	Papel bond, plumones, cinta masking tape
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Comentamos que cada uno de nosotros tiene habilidades que nos hacen únicos y diferentes, entre las diferentes habilidades que poseen las personas se encuentran las habilidades sociales, entendidas como capacidades que nos permiten relacionarnos con los demás de manera asertiva.</p> <p>A cada estudiante se le pega en la espalda una hoja de papel bond y les pedimos que formen un círculo, luego les indicamos que se desplacen libremente por el patio. A la voz de ¡alto! escriben en la hoja de tres de sus compañeros(as), una o dos habilidades sociales que consideren que estos poseen. Pedimos a las y los estudiantes que lean las habilidades que sus compañeros escribieron en los papeles.</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Compartimos de manera participativa las siguientes definiciones con las y los estudiantes: Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por una persona donde expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, que le permite interactuar y relacionarse con los demás de manera efectiva y mutuamente satisfactoria.</p> <p>Algunas habilidades sociales son:</p> <p>La escucha activa: capacidad para escuchar lo que otra persona expresa de manera verbal y no verbal (sentimientos, emociones). La asertividad: capacidad para expresar lo que uno piensa y siente, de manera serena, firme, sin ofender, ni avergonzar a los demás en el momento oportuno y en el lugar adecuado. La empatía: capacidad para ponerse en el lugar del otro. Pedimos a las y los estudiantes que respondan lo siguiente: ¿Qué habilidades sociales identificaron sus compañeros en ellos? ¿Para qué les sirven las habilidades mencionadas? ¿Qué opinan de las habilidades que han</p>		35 minutos

	<p>destacado sus compañeros? ¿En qué te ayudará saberlo?</p> <p>Para responder estas preguntas, solicitamos a cada estudiante que dibuje una silueta de una persona que los representará. Luego proponemos las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribe en el centro tu nombre - En la parte superior, escribe una carrera profesional o técnica que te gustaría seguir. - En la parte inferior, escribe la principal habilidad social que posees. 	
Cierre	<p>Invitamos a las y los estudiantes a que respondan: ¿qué han aprendido en esta sesión?, ¿para qué nos sirven las habilidades sociales?, Luego de ello, reforzamos la siguiente idea: Las habilidades sociales son importantes para nuestra vida personal y profesional, nos ayudan a relacionarnos y desenvolvemos de mejor manera con los demás, lo cual incrementa nuestras posibilidades de éxito en una vida profesional o laboral; por ejemplo, es un requisito indispensable para obtener un puesto de trabajo.</p>	20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 05 (Autoconocimiento)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: ¿Quién soy yo?

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes reflexionen sobre sus identidades (cultural, de género, religiosas y otras) reconociendo que éstas confluyen y se articulan.	Silueta de varón y de mujer, en medio una interrogante.
Momentos			Tiempo
Presentación	Iniciamos la sesión con las siguientes preguntas: damos la indicación que se den las respuestas ellos mismos. • ¿Sabes quién eres? • ¿A dónde quieres llegar? • ¿Qué personas han marcado positivamente tu vida? • ¿Qué costumbres de la comunidad son imprescindibles para ti? Escuchamos los aportes de las y los estudiantes y luego de ello escribimos en la pizarra la palabra: IDENTIDAD.		20 minutos
Desarrollo	Se dibuja en la pizarra una silueta de varón, otra de mujer y en el medio una interrogante y alrededor de estas se coloca las siguientes palabras: religión, familia, creencias, costumbres, modelos sociales, estereotipos y se inicia con las siguientes preguntas: • ¿Qué observan en la pizarra? • ¿Qué relación tienen con la palabra IDENTIDAD? Se busca que las y los estudiantes comenten lo que observan “¿Quién soy yo?” teniendo como elementos que influyen las costumbres religiosas, culturales, de género, entre otras, que forman parte del entorno familiar. Promovemos la reflexión del tema a través de las siguientes preguntas: ¿Qué pasaría si no existieran estas creencias culturales y religiosas en mi entorno familiar?, ¿sería el mismo o la misma persona?		35 minutos
Cierre	Al término de la actividad, reflexionamos con las y los estudiantes sobre las siguientes preguntas: • ¿Qué hemos trabajado el día de hoy? • ¿Consideran importante las costumbres culturales y religiosas, la identidad de la familia? ¿Por qué? • ¿De qué manera estas influyen de modo positivo en ti?		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 06 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Regulo mis emociones

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes practiquen técnicas para regular sus emociones utilizando pensamientos positivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Papel
Momentos			Tiempo
Presentación	Indicamos que realizaremos la dinámica llamada PESEA (pensamiento- sentimiento y acción). Consiste en identificar y diferenciar los pensamientos, sentimientos y acciones. Para ello, iremos leyendo una lista de palabras que las y los estudiantes tendrán que anotar en una hoja y colocar la inicial de la letra. Colocarán la “P” si es un pensamiento, una “S” si es un sentimiento y una “A” si es una acción. Lista de palabras: Preguntamos, ¿De qué nos damos cuenta con esta dinámica? ¿Es lo mismo una emoción que un pensamiento o una acción? ¿Habrá alguna relación? Luego indicamos el propósito de la sesión.		20 minutos
Desarrollo	Indicamos que nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos y actuamos. Cuando algo nos sucede, nuestros pensamientos aparecen, estos pueden generar emociones o mantenerlas e intensificarlas. Aprenderemos a identificar los pensamientos problemáticos o negativos En parejas tendrán que: 1. Identificar una situación que les hizo sentir una emoción desagradable y luego escribirán qué pensamientos surgen ante esta emoción. 2. Escribe un pensamiento que te haga sentir mejor o bien y como esto repercute en tu emoción. 3. Dialogan sobre lo trabajado. Solicitamos algunos voluntarios para que compartan lo hecho. ¿Qué resultados obtienes en cada situación? ¿Cuál tiene mejores beneficios para ti?		35 minutos
Cierre	Preguntamos: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre las emociones?, ¿qué piensan sobre esto? Promovemos que las y los estudiantes formulen algunas conclusiones sobre lo trabajado. Lo importante es que reconozcan que los pensamientos positivos ayudan a regular nuestras emociones		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 07 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Yo puedo hacerlo

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Evaluar habilidades y dificultades para el logro de sus aprendizajes, considerando sus intereses y metas.	½ papelote, hojas, plumones, cinta maskingtape
Momentos			Tiempo
Presentación	Invitamos a que uno o dos estudiantes expresen ¿qué habilidades y qué dificultades tienen para el logro de su aprendizaje? Las escribimos en la pizarra. Presentamos el propósito de la sesión.		20 minutos
Desarrollo	Conformamos 5 grupos de trabajo y pedimos que conversen sobre sus habilidades y dificultades en relación a las áreas curriculares y luego completen el cuadro “Mis habilidades y dificultades”. Entregamos ½ papelote a cada grupo y le pedimos que esbocen un plan para superar las dificultades en los cursos que han considerado como críticos.		35 minutos
Cierre	Solicitamos que cada equipo coloque su plan de acción en un lugar visible del aula. Reforzamos ideas centrales al señalar que muchos estudiantes tienen dificultades para el logro de sus aprendizajes y estas se deben a los hábitos de estudio.		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 08 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Soy cada día mejor

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Identifican sus fortalezas y planteen acciones para superar sus debilidades.	Equipo multimedia
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Iniciamos la sesión indicando a las y los estudiantes que miren a su compañero o compañera del lado derecho y luego preguntamos ¿Sabemos sus cualidades o fortalezas? ¿Y cada uno de nosotros conoce sus propias fortalezas y debilidades?</p> <p>Observan el video: “Mis fortalezas y debilidades” de Carlos Suárez. Al término preguntamos a las y los estudiantes: ¿Cuáles son las fortalezas y cuáles las debilidades de Carlos Suárez? Mencionamos que el propósito de la sesión es identificar nuestras fortalezas y nuestras debilidades.</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Pedimos a las y los estudiantes que escriban cuatro fortalezas y cuatro debilidades. Luego de ello, los reunimos en grupos de 4 y damos la siguiente indicación: “Hemos identificado nuestras fortalezas y debilidades, ahora vamos a compartirlas con nuestros compañeros y compañeras; luego les pediremos que nos digan una fortaleza y una debilidad que no hayamos mencionado y que ellos creen que tenemos”. En plenario, preguntaremos: ¿Cómo puedo mejorar o minimizar mi debilidad? ¿Qué acciones pueden ayudarme a superar mis debilidades? Enuméralas. ¿Cómo mis fortalezas pueden ser un apoyo para mejorar?</p>		35 minutos
Cierre	<p>Al término de la actividad, reflexionamos: ¿Qué hemos trabajado el día de hoy? ¿Qué tan fácil fue identificarlas? ¿Por qué es necesario que conozcamos nuestras fortalezas y debilidades? ¿Para qué debo plantearme acciones o actividades que me permitan mejorar o minimizar mis debilidades? Reforzamos a través de las siguientes ideas fuerza: Es importante identificar las fortalezas y también las debilidades, estas últimas nos ayudarán a plantear acciones que nos permitan mejorar como personas. El reconocer que tenemos fortalezas y debilidades nos ayuda a conocernos y valorarnos, fortaleciendo así nuestra autoestima y seguridad en nosotros mismos.</p>		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 09 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Me conozco y acepto tal como soy

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes identifiquen sus características personales, complementándolas con lo que los demás identifican en ellas/os.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Plumones • Lápices
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Solicitamos que escuchen el siguiente testimonio.</p> <p>Juan, un adolescente de 15 años, tiende a compararse con sus compañeros en temas académicos. En el recreo, Juan prefiere alejarse del grupo porque sabe que no juega bien el fútbol y no desea generar problemas entre sus compañeros por su culpa.</p> <p>En plenaria, invitamos a las y los estudiantes a que imaginen que Juan es un compañero de su salón. Se les pregunta: ¿Cómo creen que se ve Juan a sí mismo?, ¿cómo creen que lo ven los demás?.</p> <p>Tomamos nota en la pizarra y relacionamos sus ideas con el tema de la sesión: “Me conozco y me acepto tal como soy”.</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Explicamos a las y los estudiantes que en todo proceso de valoración es fundamental que cada uno de nosotros identifique las características personales que nos hacen distintos y únicos. Preguntamos: ¿Ustedes creen que Juan tiene una visión positiva de él?, ¿por qué?</p> <p>Escuchamos las intervenciones, tomamos nota en la pizarra y las relacionamos con el fin de que quede claro que las personas con autoestima positiva reconocen sus fortalezas y debilidades.</p> <p>Para ayudarlos a reconocer sus características personales, invitamos a las y los estudiantes a que completen el siguiente cuadro:</p> <p>Luego les pedimos que se reúnan en equipos de cuatro personas para que compartan los resultados del ejercicio anterior; solicitamos a los otros miembros del grupo que complementen y validen la información que cada uno ha colocado sobre sí mismo.</p> <p>Al culminar el ejercicio, promovemos que contrasten su esquema, que soliciten a sus compañeros de grupo que den</p>		35 minutos

	aportes nuevos o confirmen lo identificado por cada uno. Luego pedimos que respondan lo siguiente: ¿Me gusta cómo soy?, ¿hay mucha diferencia entre el cómo soy y el cómo me ven los demás?, ¿es bueno solicitar a nuestros amigos que nos ayuden a identificar nuestras características?, ¿por qué?	
Cierre	Solicitamos a las y los estudiantes que revisen sus esquemas y evalúen los alcances de sus compañeros/as. Luego, reforzamos la siguiente idea fuerza: “Una persona requiere escuchar y tener como referente a los demás con el fin de identificar aspectos negativos o positivos de uno mismo. Ello permite que, al tener una visión global de uno mismo, podamos tomar decisiones que nos permitan mejorar como seres humanos”.	20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 10 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Afirmo mis aspectos positivos

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Toman conciencia de aspectos positivos de mi personalidad. Afirmación de aquellas claves personales positivas.	Ovillo de lana.
Momentos			Tiempo
Presentaci	Se saluda a los estudiantes y se les pide que se pongan de pie formando un círculo en el centro del aula, se intercalan hombres y mujeres. El círculo debe ser amplio.		20 minutos
Desarrollo	Comienza uno cogiendo el ovillo de lana lo lanza a otro compañero mientras se sostiene la hebra y así sucesivamente hasta formar un embrollo. Cada vez que alguien recibe el ovillo y justo antes de tirarlo nuevamente debe expresar de manera contundente algo que haga realmente bien. Esta dinámica les ayudará a escuchar aspectos positivos de su personalidad.		35 minutos
Cierre	Se invita a los estudiantes a mirar cómo ha quedado el círculo y que hemos construido una telaraña con la lana, una red que nos permitirá reflexionar sobre nuestro papel en el grupo. Para ello podemos responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo trabajamos en red? ¿Nos afecta lo que hace cada uno? ¿Qué sucede si cualquiera de nosotros se mueve o deja su hebra?		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 11 (Autoaceptación)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Comparto mis talentos y valoro los de los demás.

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Los estudiantes identifican aquellas acciones o actividades que les gusta y que sienten que realizan bien, valorando los talentos y los de sus pares.	Ninguno
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Le pedimos a las y los estudiantes que se desplacen alrededor del aula y a la señal formaremos parejas y cada uno compartirá lo siguiente:</p> <p>Dos talentos o actividades que le agraden o que saben que realizan bien. Mencionar un talento o actividad que saben que su compañero o compañera realiza bien.</p> <p>Luego de compartir con el compañero o la compañera, continúan desplazándose por el aula hasta una nueva señal. Realizarán la misma acción.</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Luego del diálogo, organizamos a las y los estudiantes en 5 grupos y damos la siguiente indicación: “Compartan los talentos identificados al inicio de la sesión, luego elegirán a un compañero o compañera para que presente en un plenario su destreza. En plenario, socializamos con las y los estudiantes sobre las siguientes preguntas: • ¿Consideran que es importante conocer nuestros talentos?, ¿por qué? • ¿Creen que es importante reconocer el talento de los demás?, ¿por qué?</p>		35 minutos
Cierre	<p>Al término de la actividad preguntaremos a las y los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hemos trabajado el día de hoy? • ¿Qué hemos descubierto? ¿Para qué es útil? • ¿Qué acciones puedo realizar para reconocer el talento del otro? <p>Fortalecemos a través de las siguientes ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El conocer nuestros talentos nos permite optimizar el tiempo, contribuir en el trabajo colaborativo, aportar a nuestro autoconocimiento (conocimiento de nosotros mismos) y fortalecer nuestra autoestima. • El conocer el talento de los demás nos permite apreciarlo y valorarlo, además de poder distribuir de mejor manera las tareas cuando trabajamos en equipo. • El reconocer el talento de los demás ayuda a fortalecer su autoestima, a sentirse valorado como persona. 		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 12 (Autorrespeto)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: ¡Anúnciate!

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Identifican aspectos positivos de nuestra personalidad. Sistematizan aspectos de mi identidad, conocimientos, habilidades y destrezas, así como capacidades. Externalizan aspectos que afirmen mi autoestima.	Hoja de papel y lapiceros.
Momentos			Tiempo
Presentación	Se propone a los integrantes del grupo que hagan una lista de aquellos aspectos que consideran positivos de sí mismos. De su personalidad: simpatía, seriedad, responsabilidad, perseverancia, puntualidad, etc Habilidades: manuales, sociales, Conocimientos: aprendidos en casa, la escuela, el grupo, etc.		20 minutos
Desarrollo	Posteriormente y con la lista en la mano se propone que en unos 10 ó 15 minutos cada integrante redacte un anuncio de periódico, con el objetivo de que alguien nos compre por nuestro valor, por lo buenos que somos y lo bien que hacemos las cosas. Puede ser un anuncio divertido o serio, pero lo importante es que intentemos realmente de que alguien nos lleve a su casa. Una vez que hayamos terminado de escribirlo se lo pasamos a una compañera para que lo lea en voz alta y compartimos entre todo el grupo los anuncios.		35 minutos
Cierre	Les pedimos a los alumnos que por turnos comenten cómo se han sentido a lo largo de la dinámica y reflexionan: - ¿Ha sido fácil pensar aspectos positivos de mi persona o me costó demasiado?		20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 13 (Autorrespeto)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Expreso mis emociones y sentimientos

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Reconocen la importancia de expresar sus emociones y sentimientos a los demás.	Lápiz Papel
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Iniciamos la sesión escribiendo en la pizarra las siguientes palabras: Miedo Cólera Alegría Tristeza</p> <p>Pedimos los estudiantes que escojan dos de esas palabras, las anoten en un papel y lo guarden. Los invitamos a formar pareja con un compañero, luego les indicamos que sin moverse y sin hablar, deben mantener contacto visual con su par, a través de la mirada deben expresar la emoción elegida, se les da unos segundos y luego se les indica que cambien la mirada según la otra emoción seleccionada.</p> <p>Pedimos que algunos voluntarios comenten qué emoción reflejó su compañero a través de la mirada, y se corrobora. Luego preguntamos:</p> <p>¿Cómo se sintieron con la mirada de sus compañeros?, ¿serán importantes las emociones?</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Indicamos a nuestros estudiantes que todos los humanos experimentamos estas emociones en algún momento, por ello seguirán en parejas y, según las emociones que figuran en la pizarra, cada uno dirá qué situaciones o hechos le han generado estas emociones y por qué. ¿Qué te produce cólera?, ¿qué te genera miedo?, ¿qué te pone triste?, ¿qué te produce alegría? La actividad continúa hasta que ambos hayan expresado su experiencia.</p> <p>Motivamos a los estudiantes a conversar sobre la experiencia preguntando:</p> <p>¿Cómo se sintieron al expresar esas emociones? Reflexionamos sobre lo importante que es reconocer nuestras emociones y las de los demás. Todos hemos sentido en algún momento diferentes emociones, ello es propio de nuestra naturaleza humana. Les pedimos que mediten y dialoguen en parejas sobre la siguiente pregunta: ¿Será bueno expresar lo que sentimos? ¿Por qué? Finalmente, solicitamos que compartan lo dialogado sobre el tema.</p>		35 minutos

Cierre	<p>Tomando en cuenta lo conversado con el grupo, solicitamos que elaboren conclusiones sobre lo trabajado en la sesión, enfatizando en la importancia de expresar las emociones y sentimientos a los demás. Reforzamos las ideas: Un abrazo, una mirada, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, un movimiento de cabeza, etc., son formas de expresar emociones y sentimientos; es decir, no solo se expresan las emociones a través del lenguaje verbal, sino también mediante el lenguaje no verbal. Es importante sentirnos libres de expresar nuestras emociones y sentimientos positivos; compartir lo que sentimos nos hace sentir bien a nosotros y a los demás. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.</p>	20 minutos
--------	--	------------

Sesión de Aprendizaje N° 14 (Autorrespeto)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Mis motivaciones para aprender

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes reconozcan y valoren aquello que los motiva para aprender.	• Hoja impresa: Analizando mis motivos para estudiar, lapiceros
Momentos			Tiempo
Presentación	<p>Iniciamos la sesión con la lectura del siguiente pensamiento: “El que aprende y aprende y no practica lo que aprende, es como el que ara y ara y nunca siembra” (Platón). Preguntamos a las y los estudiantes si esta idea tiene algo de cierto. Escuchamos sus comentarios y repreguntamos: ¿Qué es lo que se aprende en la escuela? Escribimos en la pizarra a modo de lluvia de ideas sus respuestas. ¿Es posible adquirir estos aprendizajes en otro lugar? ¿Dónde? ¿Cuáles son las dificultades que han enfrentado para lograr el aprendizaje? Transcurridos unos 5 minutos solicitamos a tres estudiantes que voluntariamente compartan sus respuestas. Comentamos que aprender es más que conocer, significa también pensar. Conocer y reflexionar son actividades o habilidades mentales que diariamente realizamos. Informamos que en esta sesión reconoceremos los motivos que nos impulsa a aprender.</p>		20 minutos
Desarrollo	<p>Señalamos que la motivación es lo que impulsa a una persona a actuar de una determinada manera. El punto de partida de nuestros motivos está determinado por una necesidad que nos impulsa a actuar. Las personas pueden tener muchos motivos que parten de sus necesidades. Invitamos a las y los estudiantes que identifiquen los motivos personales que tienen para aprender. Formamos parejas y les pedimos que compartan sus respuestas. Seguidamente hacemos un plenario solicitando a tres parejas que compartan sus respuestas presentándose mutuamente. “Les presento a mi compañero o compañera... y sus motivos para aprender son...”</p>		35 minutos

Cierre	<p>Valoramos la participación de las y los estudiantes reafirmando que lo más importante para hacer algo que cuesta (estudiar, ayudar a los demás) es un buen motivo para realizarlo. Presentamos las siguientes ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivarnos a aprender determinadas tareas es importante para alcanzar las metas. • Buscar el dominio. A las personas nos motiva el dominar habilidades o cursos. • Buscar una finalidad: A las personas nos motiva trabajar y dedicar tiempo a algo que tiene una finalidad. 	20 minutos
--------	---	------------

Sesión de Aprendizaje N° 15 (Autorrespeto)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Soy una persona valiosa

Dimensión		Indicador	Instrumento
Personal		Que las y los estudiantes reflexionen sobre las características y cualidades personales que definen su identidad y los hacen sentir una persona valiosa.	Hojas Plumones Lápices
Momentos			Tiempo
Presentación	Iniciamos la sesión dando la bienvenida a nuestros estudiantes y comunicándoles que cierren los ojos y que piensen en silencio sobre: ¿qué características y cualidades poseen?, ¿cuál de estas características y cualidades los hacen diferentes a los demás?, ¿Qué características valoran más?, ¿por qué? Mientras las y los estudiantes realizan este ejercicio con los ojos cerrados, escribimos al centro de la pizarra o pegamos un letrero con el nombre de la sesión: “Soy una persona valiosa”. Esperamos unos minutos e invitamos a las y los estudiantes a que abran los ojos y compartan sus apreciaciones sobre ellos mismos con la clase. Tomamos nota en la pizarra de sus intervenciones y las relacionamos con el título de la sesión, presentamos el propósito de la clase y los animamos a seguir dialogando y reflexionando sobre el tema.		20 minutos
Desarrollo	Antes de iniciar el desarrollo de la sesión, pegamos en la pizarra la imagen del marco de un espejo. Solicitamos a las y los estudiantes que imaginen que están frente a un espejo: Pedimos a las o los estudiantes que cierren los ojos e imaginen que se miran en un espejo. Mientras tanto, orientamos la reflexión de las y los estudiantes planteando de manera pausada las siguientes preguntas: ¿qué ven en el espejo?, ¿cómo es la persona que está en el espejo?, ¿qué es lo que más le gusta?, ¿qué es lo que menos le gusta?, ¿cambiarías algo de la persona del espejo?, ¿por qué? Brindamos a las y los estudiantes un tiempo prudente para responder a estas preguntas. Luego les mostramos el siguiente gráfico, el cual deberán copiar y completar en una hoja en blanco.		35 minutos

	Solicitamos a las y los estudiantes que recuerden las características que detectaron al inicio de la sesión y lo contrasten con la información del gráfico. Luego, los invitamos a volver a responder la siguiente pregunta: ¿Por qué consideras que eres una persona valiosa?. Los invitamos que, de manera personal, elaboren un dibujo que exprese lo que les gusta de ellos mismos y por qué es una persona valiosa.	
Cierre	<p>Solicitamos a los y las estudiantes que mediante la técnica del museo presenten a sus demás compañeros/as el dibujo que hicieron. Para ello, acondicionamos el aula de tal modo que todos nuestros estudiantes puedan hacer un recorrido ordenado y observen los dibujos realizados. Luego de este ejercicio, invitamos a las y los estudiantes a formular algunas conclusiones sobre el tema tratado. Reforzamos la siguiente idea fuerza:</p> <p>Todos nosotros somos personas valiosas, tenemos características y cualidades que nos hacen ser quienes somos, somos diferentes a los demás porque tenemos una forma particular de expresar nuestros sentimientos, emociones, preocupaciones, inquietudes. Estas características, cualidades y sentimientos que poseemos nos hacen especiales. El reconocerlas nos permite saber quiénes somos y nos ayudan a reforzar nuestra autoestima.</p>	20 minutos

Sesión de Aprendizaje N° 16 (Autorrespeto)

Datos Informativos

Área	: Tutoría
Grado y secciones	: 4° “B”, “C” y “D” de secundaria
Duración	: 1 hora y media pedagógica.
Docente	: Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
Título de la sesión	: Mis metas personales

Dimensión		Indicador	Instrumento				
Personal		Que las y los estudiantes identifiquen sus metas personales y reflexionen sobre su importancia.	Papelote ½ hoja bond				
Momentos			Tiempo				
Presentación	Indicamos a las y los estudiantes que realizaremos un ejercicio sobre crecimiento personal a lo largo de la vida. Los motivamos indicándoles que será una experiencia interesante. Presentamos en un papelógrafo o dibujamos en la pizarra “Mi medallón de logros personales”, el cual está dividido en cuatro partes. Con la participación de todo el grupo, completamos el medallón escribiendo una frase que represente logros en una determinada etapa de la vida, según lo siguiente: Espacio superior izquierdo: 0 a 3 años Espacio superior derecho: 4 a 7 años Espacio inferior izquierdo: 8 a 10 años, Espacio inferior derecho: 11 - 15 Los logros se refieren a cosas de todo tipo como: caminar, alimentarse solo, leer, escribir, manejar bicicleta, nadar		20 minutos				
Desarrollo	<p>Explicamos que en cada momento de la vida vamos enfrentando desafíos y cumpliendo retos como los que hemos puesto en el medallón. Ahora que estamos en la secundaria se nos presentan nuevos desafíos, para lo cual tenemos que proponernos metas que tenemos que cumplir. Explicamos que la meta es aquello que se decide alcanzar. Añadimos que podemos trazar metas en lo personal, familiar, escolar y profesional. Preguntamos a las y los estudiantes si se sienten listos o preparados para trazarse metas y cumplirlas. Los motivamos y animamos a cumplirlas. Entregamos a cada estudiante la mitad de una hoja A4 y pedimos que en cada cuadrante escriban una meta personal a corto plazo y dos acciones para lograrlo.</p> <table><tr><td>Mi meta personal</td><td>Mi meta familiar</td></tr><tr><td>Mi meta escolar</td><td>Mi meta profesional u ocupacional</td></tr></table>		Mi meta personal	Mi meta familiar	Mi meta escolar	Mi meta profesional u ocupacional	35 minutos
Mi meta personal	Mi meta familiar						
Mi meta escolar	Mi meta profesional u ocupacional						

	Las y los estudiantes escriben sus metas. Posteriormente solicitamos cuatro voluntarios para compartir con los demás compañeros. Uno de ellos hablará sobre sus metas personales, el otro comentará su meta en lo familiar, un tercer estudiante compartirá su meta escolar y el último hablará sobre su meta profesional.	
Cierre	Solicitamos formulen algunas conclusiones. Luego explicamos que para alcanzar nuestras metas personales debemos decidir lo que queremos y para cuándo. Reforzamos con las siguientes ideas fuerza: Nuestra meta debe estar expresada en lo que se quiere y no en lo que no se quiere (ejemplo: “Yo no quiero tener notas desaprobatorias”). Debemos determinar en qué tipo de persona debemos convertirnos para alcanzar nuestra meta (ejemplo: “¿qué nuevos hábitos debo crear?, ¿qué habilidades debo adquirir?”).	20 minutos

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Para determinar el nivel de autoestima de los educandos de 4° Grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui” - Provincia de Lambayeque, se aplicó un cuestionario abordando los indicadores de la Teoría de Nathaniel Branden. A continuación se presentan los resultados obtenidos a través de tablas con los análisis respectivos. (Cuestionario Anexo 03)

CUADRO N° 01 de la FICHA DE OBSERVACION

OBJETIVO: Identificar los niveles de autoestima de 45 estudiantes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui”

INDICADOR: Dificultad para valorarse así mismo,

RESULTADOS CONDUCTAS OBSERVADAS	VALORACION				VALORACION			
	Hombre		Hombre		Mujer		Mujer	
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
a. En conjunto, Se siente satisfecho consigo mismo.	3	27.3	5	50.0	1	14.3	6	35.3
b. Cree que cuando las cosas salen mal es por su culpa.	3	27.3	2	20.0	3	42.9	4	23.5
c. Siente que no vale, y que todo lo que hace es en vano.	1	9.1	1	10.0	2	28.6	4	23.5
c. Se siente el ser menos importante de los demás	4	36.4	2	20.0	1	14.3	3	17.6
TOTAL	11	100	10	100	7	100	17	100

FUENTE: Ficha de Observación, sobre Dificultad para valorarse así mismo

En el cuadro N° 01, se puede observar que en la ficha de Observación 5 hombres y 6 mujeres en conjunto no se siente satisfecho consigo mismo lo que demuestra que es necesarias la aplicación de Estrategias Metodológicas para solucionar el indicador

CUADRO N° 02 FICHA DE OBSERVACION

OBJETIVO: Identificar los niveles de autoestima de 45 estudiantes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui”

INDICADOR: Dificultad para aceptarse tal y como es

RESULTADOS	VALORACION				VALORACION			
CONDUCTAS OBSERVADAS	Hombre		Hombre		Mujer		Mujer	
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
a. Se acepta tal y como es.	3	30.0	4	36.4	4	40.0	5	35.7
b. Tiene miedo de ser rechazado por sus amigos	4	40.0	2	18.2	3	30.0	2	14.3
c. Se propone a hacer algo:	2	20.0	4	36.4	2	20.0	5	35.7
d. Se siente orgulloso de si mismo!	1	10.0	1	9.1	1	10.0	2	14.3
TOTAL	10	100	11	100	10	100	14	100

FUENTE: Ficha de Observación, sobre Dificultad para aceptarse tal y como es

En el cuadro N° 02, se puede observar que en la ficha de Observación 4 hombres y 5 mujeres en conjunto no se acepta tal y como es lo que demuestra que es necesaria la aplicación de Estrategias Metodológicas para solucionar el indicador

CUADRO Nº 03 FICHA DE OBSERVACION

OBJETIVO: Identificar los niveles de autoestima de 45 estudiantes del 4º grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui”

INDICADOR: Dificultad para sentirse seguro con lo que hace, siente o piensa.

RESULTADOS CONDUCTAS OBSERVADAS	VALORACION				VALORACION			
	Hombre		Hombre		Mujer		Mujer	
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
a. Siente que todo le sale bien.	2	28.6	4	28.6	3	37.5	5	31.3
b. Se siente seguro de haber hecho un buen trabajo.	2	28.6	5	35.7	2	25.0	4	25.0
c. Se propone a hacer algo:	2	28.6	3	21.4	2	25.0	5	31.3
d. Se siente orgulloso de si mismo!	1	14.3	2	14.3	1	12.5	2	12.5
TOTAL	7	100	14	100	8	100	16	100

FUENTE: Ficha de Observación, sobre Dificultad para sentirse seguro con lo que hace, siente o piensa.

En el cuadro Nº 03, se puede observar que en la ficha de Observación 4 Hombres y 5 Mujeres en conjunto no siente que todo le sale bien lo que demuestra que es necesaria la aplicación de Estrategias Metodológicas para solucionar el indicador

CONCLUSIONES

- Si se diseña un programa de estrategias para incrementar la autoestima, se logrará que los estudiantes del cuarto grado se autoevalúen a si mismo como también a desarrollar sus habilidades en la sociedad.
- La realización del diagnóstico sobre las estrategias usadas por los docentes y sus implicancias en el rendimiento académico ha sido adecuado debido al uso de los fundamentos teóricos utilizados, la concepción epistemológica, los fundamentos pedagógicos y el entendimiento del significado de la autoestima y de la motivación.
- La propuesta de estrategias de didácticas para incrementar el autoestima personal ha contribuido a mejorar individualmente al estudiante, que expresado en las calificaciones obtenidas muestra una mejoría del 46% considerando las medidas de tendencia central aprecia una modificación favorable que expresa una mejora del 68%.
- Se verifico que los estudiantes poseen un nivel medio en autoestima personal y por lo tanto requieren información sobre las consecuencias y los indicadores que el estudiante pueda obtener.

RECOMENDACIONES

- Se debe aplicar la propuesta de incrementar la autoestima de los estudiantes a nivel de toda la Institución Educativa, lo que favorecerá al desarrollo personal de los estudiantes y a mejorar el rendimiento académico de los mismos.
- La propuesta de estrategias para desarrollar la autoestima debe ser evaluada y mejorada, sobre todo en la participación del personal docente y de los padres de familia.
- Realizar más investigaciones relacionadas con el servicio educativo que se brinda en la Institución Educativa.
- Brindar programas radiales a la población en general sobre el mejor trato al estudiante, ayudando a mejorar la autoestima.
- La Dirección de la Institución Educativa debe coordinar para crear Escuelas de Padres y capacitarlos en forma continua para que contribuyan en el mejoramiento de la autoestima.
- Los docentes deben programar, planificar y sistematizar estrategias metodológicas para cada capacidad de Área, con el fin de mejorar y mantener una buena autoestima.

BIBLIOGRAFIA

1. Dr. Rodolfo Acosta Padrón Lic. José Alfonso Hernández
REVISTA LÍMITE : LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN – (2004).
2. M. J. y MUSITU. G. La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona, Paidós. 2000.
3. MARTÍN, E. Y TIRADO, V. (COORDS.): La orientación educativa y profesional en la educación secundaria. Barcelona: ICE-Horsori (1997)
4. JOSÉ TRINIDAD PADILLA LÓPEZ Y COLABORADORES (2004) : Tutoría académica y la calidad de la educación : – Universidad de Guadalajara – México Datos Mundiales de Educación – 7° Edición / 2010-2011
5. MINISTERIO DE EDUCACIÓN; Diseño curricular nacional de educación básica regular – versión actualizada y revisada aprobada mediante Resolución Ministerial 440- 2008 ED del 15 de Diciembre del 2008 – Perú
6. BRANDEN, NEI poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. Barcelona: Paidós. . (1997)
7. Benites, L. (1997). "Tipos de familia, habilidades, sociales y autoestima en un grupo de Adolescentes en situación de Riesgo". Lima. UPSMP. Revista Cultura N° 12
8. Baldeon, N. (2006). "Relación entre el Clima Social Familiar y nivel de Autoestima de los pacientes con tuberculosis que asisten al Centro Materno Infantil tablada de Lurín – Villa María del Triunfo", Lima-Perú.
9. CLARK, A., CLEMES, H. y BEAN, R.: Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. Madrid: Debate

10. ARROYO, S. M. (1999): «Intervención en autoestima en psicología». En J. LOZANO OYÓLA y M. GÓMEZ TERREROS. (Eds). Avances en salud mental Infanto-juvenil, Sevilla: Universidad de Sevilla, 211-232.

11. ESTANISLAO PASTOR MALLOL Tutoría en Secundaria - editorial CEAC – Barcelona – (1995)

12. MARÍA LUISA SÁNCHEZ RUIZ UNIVERSITAT - JAUME: Modelos de orientación e intervención Psicopedagógicas. Madrid – (2009)

13. - JORGE LUIS CUSTODIO PARRAGUEZ: Tesis : Programa de tutoría de desarrollo de la autoestima para mejorar las capacidades y actitudes de los alumnos . Perú - (2010)

14. MARIBEL RAMÍREZ GARCÍA: Tesis :Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de segundo grado de secundaria ; los seis pilares de Branden. (2009):

15. NAVARRO, V. : "Niveles de autoestima de los alumnos del 5to. y 6to. grado de educación primaria del Colegio Nacional 006 - Micaela Bastidas del Distrito de Breña en la ciudad de Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.(1997)

16. GAZQUEZ, PÉREZ, RUÍZ, MIRAS, Y VICENTE: Estrategias de aprendizaje en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria y su relación con la autoestima. Universidad de Almería – Extremadura España (2006)
www.ijpsy.com/.../129/estrategias-de-aprendizaje-en-estudiantes-ES.pdf

17. ROZENILDA FALCAO DE MÉLO : Tesis Efectos de un programa de intervención sobre el nivel de Autoestima y rendimiento académico de alumnas del primer grado de secundaria del centro educativo estatal Sagrado Corazón - Distrito de Chorrillos – Perú (2000)
biblio.unife.edu.pe/.../call.php?...%2Ftesis...Tesis...autoestima...

18. DE LA TORRE, S.: Estrategias didácticas innovadoras. Recursos para la formación y el cambio. Barcelona (2000)

19. DÍAZ, F. Y HERNÁNDEZ, G.: Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una visión constructivista. México: Mc Graw Hill. (2000)
20. DORREGO, E. Y GARCÍA, A.: Las estrategias instruccionales.
[Página Web en línea]. Disponible: <http://www.aldeaeducativa.com/aldea/>. (2006)
21. FERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, S. Y JATAR, A. : Estrategias Instruccionales. Tomo I: Primera etapa de educación básica. Caracas: Fundación Polar. Venezuela (2005)
22. Hernández, G.: Paradigmas en psicología de la educación. México: Paidós. (1998).
23. QUESADA, R. : Como planear la enseñanza estratégica. México: Disponible: <http://www.itba.edu.ar/cais/webcapis/rgmitba> (2006).
24. UNESCO. Política, legislación y administración escolar. París: (2000).
25. Uría, M.: Estrategias didácticas organizativas para mejorar los centros educativos. Madrid: Narcea (1998)

ANEXOS

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

AUTOESTIMA

AUTORESPETO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

La valoración que tenemos sobre lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma en como actuamos en sintonía con lo anterior.

Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores así como expresar y manejar los sentimientos.

Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos antes ciertas situaciones en la vida.

Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

ANEXO SESION 01

Tema: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es difícil de entender, dado que hasta hace poco hemos comenzado a entenderla. Es la aceptación total de nosotros mismos tal y como somos, como sentimos y como actuamos. Si nos aceptamos podemos llegar a querernos, a respetarnos y a (lo más importante) amarnos.

Somos los únicos seres que tenemos el poder de contemplar nuestra vida, nuestras actitudes y que tenemos el privilegio de la conciencia. Esto nos lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que es significativo solamente para nosotros

Nuestra autoestima empieza a desarrollar cuando somos pequeños, a través de la relación con nuestros padres y familiares, posteriormente con nuestros maestros y amigos.

El estar contigo, atentamente, observándote, sin criticarte, te permite conocerte un poco más y atender los puntos que deseas modificar y, por su puesto, apapachar e incrementar los puntos que te satisfacen.

La autoestima no es tangible, no se puede tocar, degustar, oler, ver ni oír, simplemente se puede sentir, se puede percibir en los otros. La autoestima, no es vanidad, engreimiento, despotismo o desfachatez, es la serena seguridad de ser quién eres, como eres y saber que está bien para ti ser así.

Estas son algunas definiciones de autoestima:

“Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amamos a nosotros mismos.”

“Actitud hacia uno mismo: forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. No es intencional, es un proceso que depende de la historia de cada persona.”

“Tener confianza en nuestra habilidad para pensar y resolver los retos de la vida. Es sentirnos valiosos y merecedores de gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.”

“La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

- 1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2.- Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.”

CUESTIONARIO:

- 1.- Mí personaje favorito (a) es
- 2.- Si pudiera tener un deseo, sería
- 3.- Me siento feliz cuando.....
- 4.- Me siento muy triste cuando.....
- 5.- Me siento muy importante cuando.....
- 6.- Una pregunta que tengo sobre la vida es.....
- 7.- Me enojo cuando.....
- 8.- La fantasía que más me gustaría tener.....
- 9.- Un pensamiento que habitualmente tengo es.....
- 10.- Cuando me enojo, yo.....
- 11.- Cuando me siento triste, yo.....
- 12.- Cuando tengo miedo, yo.....
- 13.- Me da miedo cuando.....
- 14.- Algo que quiero, pero me da miedo pedir, es.....
- 15.- Me siento valiente cuando.....
- 16.-Me sentí valiente cuando.....
- 17.-Amo a.....

- 18.- Me veo a mí mismo (a).....
- 19.- Algo que hago bien es.....
- 20.- Estoy preocupado (a).....
- 21.- Más que nada me gustaría.....
- 22.- Si fuera anciano (a).....
- 23.- Si fuera niño (a).....
- 24.- Lo mejor de ser yo es.....
- 25.- Detesto.....
- 26.- Necesito.....
- 27.- Deseo.....

Tema: ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA

La autoestima está formada de varios elementos que conforman lo que se denomina *Escalera de la autoestima*. Estos pasos o escalones están interrelacionados y se complementan entre sí, para llevarnos a obtener una autoestima alta.

AUTOCONOCIMIENTO

Conocer las partes que me componen: necesidades, habilidades, manifestaciones, los papeles (roles) que vivo y a través de los cuales soy: Conocer ¿por qué y cómo actúo y siento?

Si logro unificarlos tendré una personalidad fuerte y congruente.

Si alguna de mis partes funciona diferente, todas las demás se afectan y resienten.

AUTOCONCEPTO

Es todo lo que creo acerca de mí mismo, que manifiesto en mis conductas.

Si me creo débil, actuaré como débil.

Si me creo sana, actuaré como tal. Si me creo guapa, actuaré como tal.

AUTOEVALUACIÓN

Aquí reflejaré mi capacidad para elegir, evaluando las cosas que para mí sean buenas; si me hacen sentir bien, me satisfacen, me enriquecen y como malas en caso opuesto.

AUTOACEPTACIÓN

Es admitir y reconocer todas mis características sin negarlas, ya que si las acepto puedo transformar las que quiero.

AUTORRESPECTO

Es atender y satisfacer mis necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin dañarme y culparme. Buscar aquello de lo que me enorgullezco.

AUTOESTIMA

Aquí se sintetizan todos los pasos anteriores. Si me conozco, concientizo mis cambios, creo mi propia escala de valores y desarrollo mis capacidades aceptándome y respetándome, tendré *AUTOESTIMA*.

FICHA DE OBSERVACION

OBJETIVO: Identificar los niveles de autoestima de 45 estudiantes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui”

Dificultad para valorarse así mismo

a. En conjunto, Se siente satisfecho consigo mismo.

SI () NO ()

b. Cree que cuando las cosas salen mal es por su culpa.

SI () NO ()

c . Siente que no vale, y que todo lo que hace es en vano.

SI () NO ()

d. Se siente el ser menos

importante de los demás SI () NO ()

Dificultad para aceptarse tal y como es

a. Se acepta tal y como es.

SI () NO ()

b. Tiene miedo de ser rechazado por sus amigos

SI () NO ()

c. Se propone a hacer algo:

SI () NO ()

d. Se siente orgulloso de si mismo!

SI () NO ()

Dificultad para sentirse seguro con lo que hace, siente o piensa

a. Siente que todo le sale bien.

SI () NO ()

b. Se siente seguro de haber hecho un buen trabajo.

SI () NO ()

c. Se propone a hacer algo:

SI () NO ()

d. Se siente orgulloso de si mismo!

SI () NO ()