



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL REFORZAMIENTO DE LA
AUTOESTIMA EN EL Y LA ADOLESCENTE DE SEGUNDO GRADO DE
SECUNDARIA

PROPUESTA PEDAGÓGICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ERIKA JAZMÍN HURTADO COLMENERO

ASESORA:

DOLORES GUADALUPE MEJÍA RODRÍGUEZ

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO, 2025.



Ciudad de México, noviembre 25 de 2024

TURNO MATUTINO
F(03) S(38)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

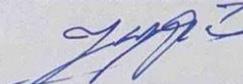
La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **ERIKA JAZMÍN HURTADO COLMENERO**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"LA ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL REFORZAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN EL Y LA ADOLESCENTE DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	JOEL SALINAS GONZÁLEZ
Secretaria (o)	DOLORES GUADALUPE MEJÍA RODRÍGUEZ
Vocal	IRMA VALDES FERREIRA
Suplente	JUAN HERNÁNDEZ FLORESL

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



JUAN PABLO ORTIZ DÁVILA
Presidente de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Alumnas.
ERP/JPOD/eco
SUP/ECO

Dedicatoria

A mis seres queridos que han sido mi fuente de inspiración y apoyo en cada paso de mi camino:

A mis padres, Miguel y Blanca, gracias por ser mis pilares de fortaleza y amor, por confiar en mí, enseñarme a creer en mí misma, no permitir que me rindiera y siempre estar a mi lado. Su dedicación y apoyo incondicional han sido la base sobre la que he construido mi vida.

A mis hermanos, Migue, Iván y Ximena por ser mis compañeros de vida, por siempre confiar en mí y apoyarme en cada momento.

A la memoria de mi abuelita Amada que desde el cielo me sonríe y me guía con su amor y sabiduría. Y a mi abuelito Miguel, que sigue siendo mi ejemplo de fortaleza, resiliencia y, sobre todo, de sonreírle a la vida; gracias por siempre confiar en mí y quererme.

A Ricardo, mi novio, que ha sido mi refugio y mi compañero en todo momento. Su amor y apoyo han sido mi fuente de inspiración y motivación para seguir adelante. Gracias por creer en mí y estar siempre a mi lado.

A mis sobrinos, Mia, Elieth, Samya, Richie, Mariel y Romina, que son la alegría de la casa, su sonrisa me llena de felicidad y me recuerda la importancia de vivir cada momento con pasión y entusiasmo. Espero que esta propuesta los inspire a ser personas fuertes y seguros de sí mismos, nunca duden de ustedes.

A mis mascotas, Lennon, Yoko, Paul y Samuel por ser mis amigos más leales. Gracias por brindarme su amor, compañía y ser mis compañeros de estudio, desvelos y descanso.

A mi asesora, Dolores, por su paciencia, dedicación y apoyo en este proceso.

A todos ustedes y a la familia, les dedico esta propuesta, que es el resultado de mi dedicación y esfuerzo. Espero que contribuya a mejorar la autoestima de las y los adolescentes y, ¿por qué no?, la de ustedes también.

Con todo mi amor y gratitud.

Erika Jazmín Hurtado Colmenero

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
-------------------	---

CAPÍTULO 1. LA ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA Y LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

1.1 ¿Qué es la Orientación Psicopedagógica?.....	7
1.2 Principios de la orientación psicopedagógica	11
1.3 Modelos de intervención psicopedagógica	14
1.4 Áreas de intervención psicopedagógica.....	17
1.5 ¿Qué es la autoestima?.....	20
1.6 Tipos de autoestima.....	22
1.7 Importancia de la autoestima en el ser.....	25

CAPÍTULO 2. EL DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

2.1 ¿Qué es el diagnóstico pedagógico?	33
2.2 Etapas del diagnóstico pedagógico	35
2.3 Instrumentos del diagnóstico.....	37
2.4 Interpretación de los resultados	39

CAPÍTULO 3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN

3.1 Modelo por programas.....	52
3.2 Fases del modelo de programas.....	53
3.3 ¿Qué es un taller?.....	54
3.4 Características del taller.....	57
3.5 Taller: "Descubre tu poder interior"	59

CONCLUSIONES.....	66
-------------------	----

REFERENCIAS.....	72
------------------	----

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, la atención integral al estudiante se ha convertido en una prioridad para garantizar su éxito académico y bienestar personal. En este contexto, la orientación psicopedagógica surge como una herramienta fundamental cuyo objetivo principal es ofrecer apoyo y guía tanto a los estudiantes como a los docentes y familias, con el fin de optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje. A través de diversas intervenciones y estrategias, la orientación psicopedagógica busca abordar las necesidades educativas, emocionales y sociales de los estudiantes, facilitando su desarrollo integral.

Autores como Bisquerra (1998) señalan que esta orientación no solo tiene un enfoque preventivo, sino también proactivo, ayudando a identificar y resolver dificultades antes de que se conviertan en problemas mayores, por lo que, debe ser inclusiva, personalizada y adaptativa, atendiendo a las características individuales de los estudiantes y promoviendo un entorno educativo equitativo.

Además, Díaz Barriga (2006) menciona que el papel del orientador en las instituciones educativas va más allá de lo académico, y se extiende a la promoción de competencias emocionales y sociales que fomentan la adaptación y resiliencia de los estudiantes en un entorno dinámico.

De esta manera, la orientación psicopedagógica se presenta como un recurso indispensable para favorecer el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes, consolidando su bienestar y rendimiento en el entorno escolar.

Con el creciente reconocimiento de la diversidad en las aulas y la necesidad de atender las demandas socioemocionales de los estudiantes, la orientación psicopedagógica se ha vuelto fundamental para abordar aspectos clave como el desarrollo de la autoestima.

La autoestima, entendida como la confianza y el reconocimiento que un individuo tiene sobre sí mismo, es una necesidad esencial en el desarrollo humano y juega un papel

crucial a lo largo de toda la vida. En particular, durante la adolescencia, la autoestima adquiere una relevancia destacada debido a los profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan esta etapa de desarrollo.

Al hablar de la adolescencia es de vital importancia mencionar que también se va desarrollando la personalidad del individuo. La personalidad se puede definir como un conjunto dinámico de características psicológicas que determinan los patrones de pensamiento, emociones y conducta de una persona a lo largo del tiempo y en diversas situaciones (Allport, 1961).

Además, Bandura (1986) subraya que la personalidad en esta etapa está influida por el aprendizaje social, en el cual la interacción con pares, familia y medios de comunicación son relevantes. Así, la personalidad se moldea tanto por factores internos como externos, contribuyendo a la formación de una identidad sólida y estable.

Además de lo anterior, la adolescencia es un período de transición en el que los jóvenes buscan establecer su identidad y autonomía, lo que hace que la autoestima sea un factor determinante en su capacidad para enfrentar desafíos y cumplir expectativas (Panesso y Arango, 2017).

Durante la adolescencia, las experiencias vividas por los adolescentes tienen un impacto profundo en cómo se perciben a sí mismos. Cada experiencia puede influir positiva o negativamente en su autoevaluación, afectando diversos aspectos de su vida, desde su rendimiento académico hasta sus relaciones interpersonales y bienestar emocional. Por lo tanto, es fundamental entender cómo piensan, sienten y actúan para apoyarles en el reconocimiento y valoración de sus habilidades, emociones y pensamientos, promoviendo así una autoestima positiva.

En el contexto educativo mexicano, la Secretaría de Educación Pública (SEP) ha implementado áreas de Desarrollo Personal y Social en los programas de estudio, que abarcan desde la educación preescolar hasta la secundaria. Estas áreas incluyen las siguientes materias: Artes, Educación Física y Educación Socioemocional a nivel primaria, y se expanden a Tutoría y Educación Socioemocional en secundaria. La SEP

(2017) destaca que estas asignaturas están diseñadas para fomentar una formación integral del estudiante, subrayando la importancia de desarrollar habilidades, valores y actitudes esenciales tanto para el crecimiento personal como para la convivencia social.

Particularmente, en el nivel de secundaria, los programas de Tutoría y Educación Socioemocional están orientados a ayudar a los estudiantes a desarrollar autoeficacia, confianza en sus habilidades y habilidades para regular sus emociones. Estos programas también se centran en establecer metas positivas, tomar decisiones responsables y promover la empatía y la resolución asertiva de conflictos. Todos estos aspectos contribuyen a la formación de una autoestima saludable y a la integración del estudiante en su entorno social y educativo (SEP, 2017).

Uno de los objetivos de la educación secundaria es, por lo tanto, fortalecer el autoconocimiento y la autorregulación, fomentando la autonomía y la toma de decisiones conscientes. Los programas educativos también enfatizan en la importancia de la convivencia sana, la empatía y la colaboración, preparando a los estudiantes para enfrentar desafíos personales y sociales con resiliencia y ética.

En este marco, resulta crucial enfocarse en los estudiantes de secundaria, quienes están en una etapa crítica de desarrollo y cambios biológicos, psicológicos y sociales, porque se enfrentan a nuevas responsabilidades, reglas y relaciones que pueden influir en su autoestima y en la construcción de una identidad sólida. Por ello, esta propuesta se centra en los alumnos de segundo grado de la Escuela Secundaria Diurna N°. 139 “José Enrique Rodó” durante el ciclo escolar 2022-2023, con el objetivo de promover una autoestima equilibrada a través de la orientación psicopedagógica.

Este enfoque no solo responde a los requerimientos educativos formales, sino también a la necesidad personal basada en experiencias vividas que destacan la importancia de una autoestima saludable para el éxito personal y académico. Al comprender y mejorar la autoestima de las y los adolescentes, se pretende proporcionarles herramientas efectivas para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y resiliencia.

En el Capítulo 1 se aborda el concepto de orientación desde sus orígenes hasta su definición actual, con un enfoque particular en la orientación psicopedagógica. Se exploran sus principios, áreas y modelos de intervención psicopedagógica.

El Capítulo 2 se centra en la definición del diagnóstico pedagógico, sus etapas y como se llevaron a la práctica, incluyendo los instrumentos del diagnóstico que son esenciales en la identificación de habilidades y necesidades de los estudiantes lo que redundará en el diseño de programas, propuestas y proyectos de intervención que atiende esas necesidades.

Además, se analizan e interpretan los resultados obtenidos de la observación realizada a los estudiantes sobre su comportamiento en el aula, así como del cuestionario aplicado para evaluar su conocimiento sobre la autoestima. Este cuestionario incluye enunciados donde los alumnos indican cómo realizan ciertas acciones o cómo se sienten en diversas situaciones. Asimismo, se incluyen entrevistas con orientadores, quienes comparten su perspectiva sobre las problemáticas de la institución, su comprensión de la autoestima y las estrategias que utilizan para ayudar a los alumnos a mejorarla. Todo ello sirve como base para el diseño de esta propuesta pedagógica.

Finalmente, el Capítulo 3 detalla el diseño de la propuesta pedagógica basada en el modelo por programas, explicando el concepto de taller y sus características para implementar eficazmente las actividades, dentro de este capítulo también está el diseño del Taller “Descubre tu poder interior” en el cual hay actividades basadas en el concepto y componentes de la autoestima. Las sesiones están basadas en cuatro componentes: autoconocimiento, aceptación de sí mismos, autoafirmación y responsabilidad de sí mismos, con la intención de que los estudiantes adquieran un conocimiento más amplio de lo que conlleva la autoestima, tengan herramientas para mejorar en cada aspecto de su vida y fortalezcan su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos.

CAPÍTULO 1. LA ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA Y LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

En este capítulo se describirá el concepto de orientación desde sus orígenes hasta la definición de la orientación psicopedagógica, que es la de mayor interés para esta propuesta, por lo tanto, se mencionarán sus principios, áreas y modelos de intervención. También se definirá a la autoestima, tipos y la importancia que tiene en el ser para vivir una de las etapas más significativas como lo es la adolescencia.

¿Qué es la Orientación Psicopedagógica?

Para un mayor entendimiento de la definición de la orientación psicopedagógica es necesario mencionar las variantes y sus precursores, con la finalidad de comprender las diferencias entre orientación vocacional, educativa, escolar, counseling, laboral; y la orientación psicopedagógica.

El primer concepto por definir es la orientación vocacional; en Bisquerra (1996) se menciona el nacimiento de la orientación en 1908 con la fundación de “Vocational Bureau” en Boston y con la publicación “Choosing a Vocation” de Frank Parsons en 1909, donde aparece por primera vez el término de Orientación vocacional (Vocational Guidance). Parsons, con la ayuda de la orientación vocacional proponía contrarrestar los efectos negativos de la industrialización sobre los jóvenes de clases desfavorecidas, generando en ellos el conocimiento de sí mismos para que buscaran un trabajo que les favoreciera en cuanto a sus habilidades, aptitudes, intereses, limitaciones, recursos y ambiciones; conocer el mundo del trabajo y ajustar al hombre a la tarea más adecuada (Bisquerra, 1996).

De acuerdo con Bisquerra (1996) a Jesse B. Davis se le considera como el pionero de la orientación educativa, ya que fue el primero en considerarla dentro de la escuela. El dedicaba la mayor parte de su tiempo a la orientación de los alumnos. El autor Batalloso (s/a) menciona que J. Davis creó un programa destinado al desarrollo de la personalidad, del carácter y de la información profesional, éste considera la orientación como un

proceso que hay que desarrollar en el contexto escolar para conseguir los objetivos de la educación, considerando al marco escolar como el más apto para mejorar la vida de los individuos, preparándolos para la vida social y profesional.

Aunado a lo vocacional se encuentra la orientación escolar, la cual es un proceso por el que se ayuda a los individuos a lograr la comprensión y dirección de sí mismos, para lograr una adaptación máxima a la escuela, el hogar y comunidad. Se deben incluir el estudio sistemático y completo de los alumnos, con la finalidad de proporcionarles una amplia variedad de oportunidades educacionales, profesionales y sociales (Marchesano, 2009).

La orientación educativa busca trabajar con los sujetos en un contexto educativo de manera grupal, pero también ha comprendido a lo largo de su historia la necesidad de la intervención individual, y es así como nace el counseling (asesoramiento). Proctor, Benefiel, Wreen en 1931 introducen el concepto como un proceso de ayuda individualizado; "(...) lo definen como un proceso psicológico de ayuda para la adecuada comprensión de la información profesional en relación con las características personales (intereses, aptitudes, expectativas)." (Bisquerra, 1996, p. 30)

En el libro de *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica* de Bisquerra (1996), se menciona que los objetivos del counseling son:

- Conseguir la satisfacción máxima y eficacia en todas las actividades.
- Comprometerse con actividades más apropiadas para sí mismos y la sociedad.
- Formular objetivos educativos y profesionales, y planificar actividades acordes a dichos planes
- Proveerse de la información necesaria para la toma de decisiones.

En este modelo el individuo debe autoconocerse y analizar las posibilidades para así responsabilizarse en la toma de decisiones.

La orientación educativa está centrada en satisfacer los objetivos de la educación con la finalidad de preparar a los alumnos para la vida laboral, pero ¿Qué pasa cuando el individuo ya tiene un empleo?, para ello, se conforma la orientación laboral; que es un

proceso de ayuda y acompañamiento en el desarrollo de competencias personales, sociales y laborales que sitúen a la persona en una posición favorable ante el empleo y posibiliten el acceso y mantenimiento del puesto de trabajo. Tiene como objetivo que el individuo reconozca sus intereses y necesidades, para insertarse y mantenerse en algún empleo (SERVEF, s/a).

Esta orientación es un soporte a lo largo de la vida laboral para el individuo, ya que, está expuesto a los cambios rotundos en el mercado laboral, los cambios de trabajo y puesto, también en los momentos de desempleo con la idea de adquirir cualificaciones apropiadas para responder a las demandas del mercado (SERVEF, s/a).

A lo largo de los años, diversos autores han notado lo amplia que puede ser la orientación educativa y que en un solo concepto no se puede encontrar cada una de las necesidades del ser humano; por lo que se ha ido delimitando cada vez más, por ejemplo, los conceptos de orientación vocacional, laboral, counseling, etc. Por ello, la orientación psicopedagógica surge a raíz de los cambios sociales, la formación profesional, la educación especial, la psicología educativa, el estudio de las diferencias individuales, por mencionar algunos factores (Bisquerra, 1996).

Lo que pretende la orientación psicopedagógica es ayudar en la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje, prevenir y tratar las dificultades educativas, facilitar la enseñanza a personas con necesidades especiales y darles seguimiento a las intervenciones dentro y fuera del ámbito escolar.

La orientación psicopedagógica puede ser entendida como un término globalizador, porque no solo se centra en la escuela, el trabajo o un asesoramiento individual, sino que gracias a sus principios y áreas de intervención (que se desarrollaran más adelante) se puede dirigir a cualquier etapa del ciclo vital del ser humano, también porque su concepto incluye lo que se ha denominado orientación escolar y profesional, orientación educativa, vocacional y counseling.

Es un proceso de ayuda que tiene como objetivo potenciar el desarrollo intelectual, social, emocional, académico y profesional del individuo. Rafael Bisquerra (1996) menciona que es un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus

aspectos, con el objetivo de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de la vida.

Es relevante mencionar que es un proceso continuo, desde la niñez hasta la vejez; como parte de un proceso educativo, vocacional y personal, que trata de desarrollar una autonomía personal como forma de educar para la vida, aunque lo que le da identidad a la orientación es la integración de todos los aspectos en una unidad de acción coordinada (Bisquerra, 1996).

Para Martínez (2002, p. 24) la orientación psicopedagógica "(...) es un proceso de acción continuo, dinámico, integral e integrador, dirigido a todas las personas, en todos los ámbitos, facetas y contextos a lo largo de todo su ciclo vital, y con un carácter fundamentalmente social y educativo."

Tiene como objetivos:

- Desarrollar al máximo la personalidad.
- Conseguir la orientación de sí mismo.
- Comprender y aceptarse a uno mismo.
- Alcanzar una madurez para la toma de decisiones educativas y profesionales.
- Lograr la adaptación y el ajuste al entorno.

Al mencionar que es un proceso continuo y dinámico es porque se da a lo largo del ciclo vital, donde el individuo es considerado como un sujeto de acción y agente de cambio. La orientación psicopedagógica se considera integral e integradora porque incluye todas las facetas y dimensiones del ser, que interiorizan la adquisición de competencias, roles y funciones para optimizar el cambio, a través de conocerse a sí mismo, el desarrollo personal y social.

Se menciona que está dirigida a todas las personas, y no sólo a aquellas que tienen alguna dificultad, puesto que esta orientación es un proceso grupal, colectivo, fundamentalmente proactivo, anticipador adjudicado en todos los contextos, marcos y escenarios; todo esto a través de una perspectiva colaborativa, cooperativa, ecológica y crítica (Martínez, 2002).

Tiene un carácter social y educativo porque está comprometido con el cambio y la transformación de la realidad, al mencionar educativa, no se limita a una institución educativa, sino a cualquier escenario donde sea indispensable la función orientadora como puede ser: familia, amigos, asociaciones, empresas, etc.

La orientación tiene que ser considerada como un proceso de aprendizaje, por lo que tiene que ser planificada, sistemática y profesional, atendiendo la dimensión preventiva y formativa, generando variedad de técnicas y estrategias que permitan centrarse en la adquisición de habilidades y competencias para que el sujeto se dé la oportunidad de comprender los factores de su conducta y los ajenos, para continuar con el desarrollo adecuado del autocontrol y la regulación personal (Martínez, 2002). “La orientación y la educación son elementos de un mismo proceso, tienen la misma finalidad: potenciar y fomentar el desarrollo integral de personas maduras, autónomas, responsables libres y críticas en relación a su entorno o medio” (Martínez, 2002, p. 23).

La orientación psicopedagógica se divide en principios, modelos de intervención psicopedagógica y áreas de intervención (Martínez, 2002). En los apartados 1.2, 1.3 y 1.4 se desarrollarán con más profundidad.

Considero que la orientación psicopedagógica es un concepto base para la realización de esta propuesta, dado que es un proceso de ayuda en el ciclo vital del ser humano, que tiene como objetivo mejorar su desarrollo integral, lo que implica, tomar en cuenta el ámbito social, educativo, académico y emocional para así poder prevenir y crear soluciones ante las dificultades a las que se enfrente el individuo.

1.2 Principios de la orientación psicopedagógica

Para comprender en su totalidad a la orientación psicopedagógica es importante conocer las características de los principios; estos van más allá de un contexto educativo, ya que son tomados desde una perspectiva holística y comprensiva, basándose en los principios de prevención, desarrollo e intervención social.

Principio de prevención

Toma a la orientación psicopedagógica como un proceso proactivo, dado que debe anticiparse a las situaciones que pueden ser un obstáculo para el desarrollo integral del individuo o prepararse a las dificultades del entorno y contrarrestar sus efectos (Martínez, 2002).

De acuerdo con Caplan (1994) existen tres niveles de prevención; primaria, secundaria y terciaria. 1) prevención primaria: acción que tiene como finalidad acabar con las causas que provocan el problema y dotar al individuo de competencias necesarias para afrontar los conflictos; 2) prevención secundaria: actuación para reducir el desarrollo y propagación del problema, y por último 3) prevención terciaria: es la rehabilitación que se ofrece al grupo/sujeto que fue afectado.

Este principio tiene como objetivo cuidar la fortaleza emocional de las personas, a través de la adaptación al problema que está por venir.

Principio de desarrollo

Para Martínez (2002) este principio entiende la evolución del ser humano como un proceso continuo de crecimiento personal, en el cual adquiere nuevas experiencias y conocimientos, mismos que integra a su vida cotidiana, posibilitando el desarrollo de la personalidad e integridad del individuo, con la finalidad de un desarrollo máximo de sus capacidades, habilidades y potencialidades.

Existe un apoyo en aspectos emocionales y cognitivos que preparan al individuo para enfrentar conflictos en el proceso de cada etapa evolutiva. Para Rodríguez (1986) existen dos enfoques que explican el proceso de desarrollo humano, los cuales son: el enfoque madurativo y el enfoque cognitivo. El enfoque madurativo estima que el desarrollo consiste en una serie de etapas evolutivas, cronológicas, madurativas por las que pasa el sujeto y que logran que obtenga las competencias necesarias para afrontar dicho proceso; por otro lado, en el enfoque cognitivo se entiende que el desarrollo es producto de la continua interacción del sujeto con el medio en el que se desenvuelve.

Principio de acción social (intervención social)

Para comprender el problema, no solo se debe acompañar en el proceso, sino también tomar en cuenta el contexto social, educativo y productivo en el que se desarrolla el individuo, para que éste tome consciencia de los obstáculos que pueden impedir su realización personal y los factores que influyen en todos los aspectos que imposibilitan su desarrollo integral.

En este sentido, el orientador debe proporcionarle al individuo herramientas para adaptarse y enfrentar las dificultades que permitirán un progreso para eliminar los obstáculos futuros. Este principio debe traspasar el contexto escolar, ya que busca la mejoría del individuo en su globalidad, tomando en cuenta los distintos ámbitos que son parte fundamental de la transformación del sujeto (Martínez, 2002).

Para este principio, como lo menciona Martínez (2002), el orientador al conocer e investigar; va a proponer, diseñar, elaborar y ejecutar intervenciones que den respuesta a las demandas o necesidades del grupo/sujeto, a través del análisis e interpretación para comprender el proceso de desarrollo de los sujetos y la interacción con el medio. El hecho de identificar las dificultades no implica que solo el orientador tiene la tarea de dar soluciones, sino que es un rol que le pertenece también al individuo afectado, puesto que la realidad no se puede comprender desde un solo punto vista.

En esta propuesta pedagógica, considero pertinente el uso del principio de prevención primaria y probablemente el de prevención secundaria, ambos tienen la intención de que el individuo reconozca las causas y cómo afrontar los conflictos, y por otro lado, el de acción social, dado que es importante prevenir y anticiparse a las dificultades futuras que pueda tener el individuo en cualquier etapa del ciclo vital y contexto; de igual manera, es necesario tomar en cuenta el principio de acción social cuando ya existe una problemática y hay que tomar consciencia de los obstáculos que le imposibilitan al individuo la realización de sus metas y saber cómo actuar para eliminar las dificultades presentes.

1.3 Modelos de intervención psicopedagógica

La orientación psicopedagógica cuenta con diversos modelos de intervención psicopedagógica que sirven como guía para interpretar y diseñar las planeaciones para la acción orientadora. Álvarez Rojo (1994) define estos modelos como una representación de la realidad sobre la que hay que intervenir y que consecuentemente condicionan los posicionamientos, las funciones, los destinatarios preferentes y los métodos de intervención.

Los autores Álvarez Rojo (1994), Álvarez y Bisquerra (1997), Jiménez y Porras (1997) y Martínez (2002) clasifican a los modelos básicos de intervención de la siguiente manera: Clínicos, Programas y Consultas. En este apartado se describirán los tres modelos de intervención de acuerdo con Martínez (2002) que son: de *counseling*, de consulta y de programas.

Modelo de counseling

El término *counseling* surge en los años 30 en la Escuela de Minnessota; entendiéndose como una fase de atención personal individualizada en el proceso del asesoramiento. En 1931 se publica *WorkBook in Vocations: The Proctor, Benefield Guarning*; donde se introduce el término de *counseling* para referirse al proceso psicopedagógico que ayuda al sujeto en la orientación vocacional.

Para Martínez (2002) el *counseling* tiene como característica que es una interacción personal, directa y de carácter terapéutico, en ocasiones puede ser grupal. Este modelo se entiende como un proceso que se realiza entre un profesional (*counselor*) que ayuda a otra persona o pequeño grupo (*group counseling*) a conocerse, resolver sus problemas, dificultades de adaptación, etc., poniendo énfasis en el área o ámbito personal. Cuando se realiza un asesoramiento grupal es porque existe un problema similar dentro del entorno, pero en la mayoría de las ocasiones se trata de ayuda individual.

Para Jiménez y Porras (1997) este modelo se considera flexible y abierto, ya que no se limita a instituciones formales y atiende a cualquier ámbito humano, utilizando diversos

recursos metodológicos no limitados al campo psicológico, sino también con procesos requeridos en la actualidad.

Fossati y Benavent (1998) proponen un esquema sugerido para la realización de este modelo;

- Fase inicial
 - La solicitud de ayuda parte de la iniciativa del cliente.
 - Se establecen los requerimientos de la relación directa diádica.
 - Se centra el problema.
- Fase de exploración-valoración
 - Conocimiento del cliente a través del diagnóstico del problema
 - Recogida de información a través de la anamnesis; que es el proceso de exploración clínica a través de preguntas para valorar el grado de motivación para el cambio de conducta, estimación de sentimientos, etc.
- Fase de intervención
 - En función del diagnóstico se establecen planes de acción
- Fase final
 - Ejecución del plan de acción
 - Evaluación

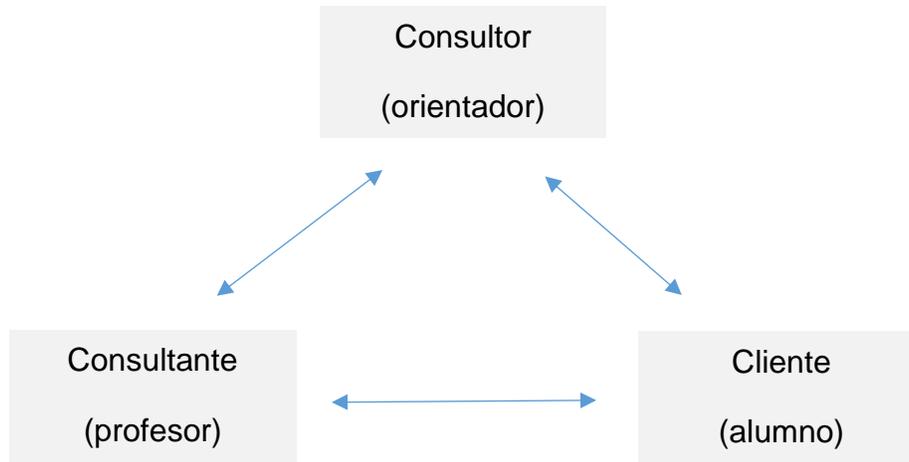
Es preciso seguir estas fases para encontrar y darle solución a la dificultad que presenta el individuo o grupo, con la finalidad de que mejore sus habilidades y exista un cambio en la actitud y pensamiento de este.

Modelo de consulta

Martínez (2002) menciona que este modelo está centrado en la intervención indirecta e individual o grupal, es de carácter preventivo y de desarrollo, como característica importante es que es un modelo contextualizado entendido desde el término consultoría, lo que quiere decir que no solo se centra en el ámbito educativo, sino que abarca una gran diversidad de ámbitos como: el económico, jurídico, médico, laboral, etc. La consulta no es exclusiva de la orientación, sino de cualquier actividad en que un profesional proporciona asistencia a otro en la realización de su práctica profesional.

Jiménez y Porras (1997) consideran que dicho modelo tiene una relación simétrica, similar, indirecta y triádica.

Esquema del proceso triádico en el modelo de consultas



Elaboración propia con información de Martínez, P. (2002). *La orientación y la intervención psicopedagógica*. Madrid: EOS.

Rodríguez (1993) menciona que la consulta es como un proceso de intercambio de información entre el profesional consultor y otra persona o grupo, con el objetivo de combinar ideas y lograr un consenso sobre la toma de decisiones, ya que, se considera que una intervención directa (individual) es insuficiente para abarcar y cumplir con eficacia la propuesta de la orientación. La consulta como modo de acción directa ayuda a promover la salud mental, adquirir conocimientos y habilidades para resolver conflictos

Para comprender dicho modelo, Kurpius (1978) propuso cuatro modos de la consulta:

1. Proveedora: se identifican las necesidades por un consultante externo que contratan diversos servicios del consultor para atenuar dichas necesidades.
2. Prescriptiva: el consultor o asesor toma las decisiones y dirige la acción o intervención, como experto en orientación, de acuerdo con las necesidades expuestas.
3. Mediadora: el consultor identifica las necesidades y planifica los cambios a realizar.

4. Colaboradora o cooperativa: el consultor y el consultante son quienes identifican, definen, diseñan y aplican los planes de cambio mediante un proceso de consenso y negociación, así la responsabilidad de los resultados es compartida.

Las fases más generales para este modelo, de acuerdo con Martínez (2002) son:

- El cliente pide ayuda al consultante, generando una necesidad.
- El consultante, a su vez, pide ayuda al consultor.
- Ambos intercambian información, ideas y consensuan un plan de acción
- El consultante desarrolla y ejecuta dicho plan de acción

El modelo de consulta es muy favorecedor para diversas situaciones en las que se encuentre el individuo, dado que se hacen retroalimentaciones continuas para la mejora del plan de acción logrando satisfacer las necesidades del entorno.

Modelo de programas

El tercer y último modelo; es el de programas, para Martínez (2002) es una intervención planificada, contextualizada, dirigida al logro de unos objetivos para satisfacer las necesidades detectadas en el contexto, este se caracteriza fundamentalmente por ser un modelo contextualizado y dirigido a todos, su intervención es directa y grupal, con un carácter preventivo y de desarrollo. En el capítulo 3 se dará una explicación más amplia de este modelo.

1.4 Áreas de intervención psicopedagógica

Para definir las áreas de intervención psicopedagógica es preciso mencionar que Álvarez y Bisquerra (1997) y Martínez (2002) describen cuatro: 1) Orientación para el desarrollo de la carrera, 2) Orientación en los procesos de Enseñanza-Aprendizaje, 3) Atención a la diversidad, 4) Prevención y desarrollo.

1) Orientación para el desarrollo de la carrera

Esta área relacionada con la orientación vocacional se ha ido transformando a lo largo de los años; a principios de siglo era conocida como *vocational guidance* destinada los jóvenes que se incorporaban al mercado laboral, considerándose reduccionista porque solo se centraba en momentos de elección vocacional. En los años 60 se extiende a todo el ciclo vital, entendido como un proceso educativo y de consejo personal, no solo en el ámbito escolar, sino también laboral y multicultural. Martínez (2002).

Al ampliar su enfoque, se concibe como un proceso continuo a lo largo de la vida del ser humano, que tiene como objetivo el desarrollo de aprendizajes que permitan a la persona enfrentarse a los constantes cambios dentro del ciclo vital. El sujeto crea conocimientos a través de su propia experiencia con la finalidad de emprender acciones que permitan transformar la realidad mediante el desarrollo de aptitudes y habilidades que le permitan conocerse a sí mismo y tomar decisiones autónomas y responsables (Martínez, 2002).

2) Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje

Una de las características principales de esta área es que se centra en el currículo escolar, a raíz de la inclusión educativa se trata de incorporar un tipo de acción más transformadora y comprensiva para integrar todas las necesidades de los individuos, generando cambios en los objetivos del proceso de enseñanza y aprendizaje, facilitándolos de acuerdo con las edades, ciclos y necesidades educativas (Martínez, 2002).

Los procesos de enseñanza-aprendizaje se pueden basar en las diversas teorías y enfoques como el conductismo, teorías cognitivas y del aprendizaje, el procesamiento de la información, teoría del aprendizaje social y el constructivismo; este último es el más influyente para la orientación, puesto que es necesario crear teorías y enfoques que faciliten el análisis y reflexión sobre la práctica del proceso de enseñanza y aprendizaje, sobre cómo se aprende y cómo se enseña, tomando como base la dimensión social dentro de la educación, tratando de crear teorías reflexivas, comprensivas y ecológicas generen relaciones entre aprendizaje, cultura, enseñanza y desarrollo (Martínez, 2002).

3) Atención a la diversidad

Para brindar esta orientación es preciso mencionar que está relacionada con los procesos de enseñanza y aprendizaje. Al nombrar el término diversidad no implica que solo esté destinada a individuos con alguna discapacidad física o psíquica, sino a cualquiera que tenga distintos tipos de aprendizaje, dificultades para aprender, experiencias, conocimientos previos, motivación, ajuste personal y social, maduración, grupos de riesgo, ambientes desfavorecidos, enfermedad, género, etc., con la finalidad de adoptar medidas curriculares que garanticen calidad en el proceso (Martínez, 2002).

La intervención dentro del área está basada en la integración social y escolar del alumno, en la participación y/o coordinación en los programas y planes de intervención para favorecer un buen desarrollo social y emocional del individuo, reconociendo su singularidad, con independencia de sus características personales y sociales, generando la igualdad de oportunidades dentro del contexto donde se hará la intervención (Luque y Luque, 2017).

Como se menciona, esta área es la encargada de incluir a todos los individuos dentro del contexto escolar en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje, teniendo como objetivo que la calidad educativa sea igualitaria y que los estudiantes no se sientan aislados por algún motivo que los haga sentirse diferente a los demás.

4) Orientación para la prevención y el desarrollo

En esta área el principal objetivo es el desarrollo personal, siguiendo al desarrollo social, socioafectivo, refiriéndose al desarrollo de la personalidad, las necesidades afectivas, las motivaciones, los conflictos y problemas en el contexto social, bien en su sentido amplio (como la sociedad) o restringido (instituciones) (Álvarez, 1994).

Dentro de esta orientación se persigue la madurez del sujeto, su optimización, el despliegue de sus capacidades y potencialidades, el autonocimiento y el desarrollo del autoconcepto (Sanchiz, 2008/2009).

Bisquerra (1998) menciona que los temas que puede contener esta área incluyen diversos aspectos que van desde la educación psicológica, habilidades de vida,

habilidades sociales, autoconcepto, autoestima, la educación emocional, la educación sexual y para la salud, etc.

Esta área se puede dividir en dos componentes: personal y social. El primero está constituido por los aspectos afectivos, por ejemplo: el reconocimiento de uno mismo (límites propios, deseos, debilidades, etc.), la capacidad de socializar, desarrollo del autoconcepto y autoestima y al equilibrio afectivo; y el segundo tiene que ver específicamente con aspectos sociales como las relaciones interpersonales (la vida grupal, roles, participación en las instituciones educativas y familiares) (Martínez, 2002).

Considero que el equilibrio personal y social tiene que ver con lo adecuadas o inadecuadas que han sido las relaciones con las demás personas, por ello en la orientación para la prevención y el desarrollo primordialmente se habla desarrollo de la personalidad, la búsqueda de identidad, el desarrollo de habilidades sociales y autoestima; para que el individuo tenga la capacidad de estar bien consigo mismo y lograr que las relaciones con sus pares y familiares sean gratas y no generen un conflicto.

Es por eso, que para esta propuesta pedagógica se tomará en cuenta la Orientación para la Prevención y el Desarrollo, puesto que trata temas como la autoestima, que dentro de los aspectos afectivos del individuo toma relevancia al ser un concepto que ayuda a aceptarse a uno mismo, encontrando las habilidades y límites que tiene el sujeto en cada tarea solicitada, aprender a valorarse para que nadie dañe su autoestima.

1.5 ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un concepto fundamental que debe conocer y llevar a la práctica el individuo para tener una buena salud mental. Reconocer la valía personal, capacidades, pensamientos, emociones y aceptarse a uno mismo, es la base para mantener una autoestima alta (Branden, 1995).

Por ello, es importante tener un buen concepto de nosotros mismos, que nos permita sentirnos capaces de realizar nuestras metas y cumplir los propósitos de nuestro día a día, conocer las habilidades, cualidades y aptitudes que nos permiten enfrentar las

dificultades de una manera adecuada, donde no se vea dañada nuestra salud física y mental, potencializando el desarrollo integral de la persona.

Es necesario considerar a la autoestima alta como parte fundamental de la vida del ser humano, ya que, la autoestima baja puede tener repercusiones como son la depresión, ansiedad, bajo rendimiento en escuela y trabajo, miedo, a que el sujeto se deje guiar hacia el consumo de sustancias tóxicas (alcohol o drogas) y también al suicidio, por ello “Debemos crear en nuestra persona la estabilidad que no podemos encontrar en el mundo” (Branden, 1995, p. 11)

Branden (1995) menciona que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, reconoce nuestro derecho a triunfar y a ser felices, ser respetables, dignos, de dar a conocer nuestras necesidades y carencias, alcanzar los principios morales y gozar del triunfo de nuestros esfuerzos.

Habría que pensar en la autoestima como un símbolo que marca la vida plena, que nos lleva a comprender cada fragmento de nuestra persona, a ubicarnos como seres que pensamos, sentimos, razonamos y reflexionamos cada situación que pasa en la vida.

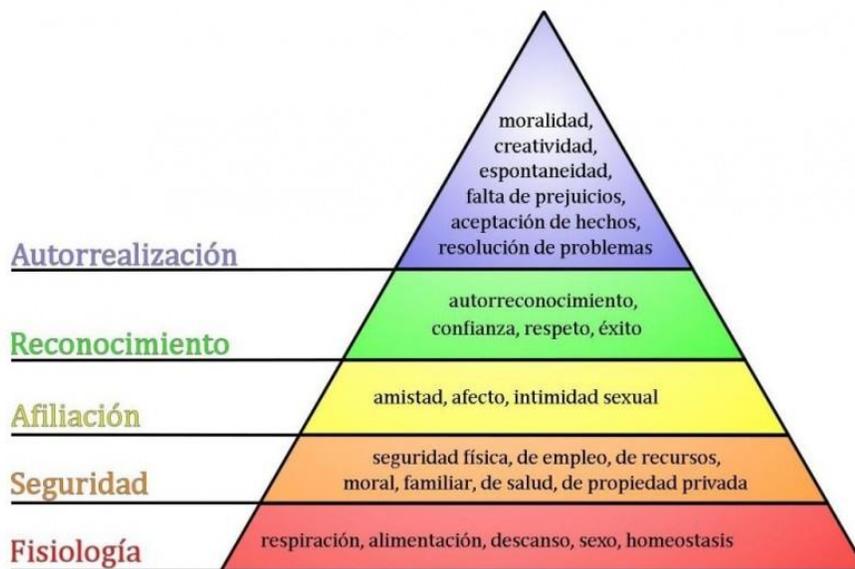
Mejía, Pastrana y Mejía (2011) definen a la autoestima como el concepto que tenemos de nuestra valía personal, la cual involucra todos los sentimientos, actitudes, pensamientos y experiencias que hemos tenido en la vida. Las experiencias se correlacionan para formar sentimientos positivos o negativos de nosotros mismos, en los cuales pueden intervenir factores contextuales y procesos internos.

La autoestima es la base fundamental de la personalidad del individuo, es la que proporciona buen estado de ánimo, confianza, seguridad, determinación, interés y positividad a pesar de no obtener los resultados deseados ante alguna situación, es la capacidad para enfrentar obstáculos y no darse por vencidos, entender mis habilidades, cualidades y capacidades para mejorar cada día.

Abraham Maslow considera a la autoestima como una de las necesidades más importantes en la vida del ser, dentro del vínculo afectivo y social, como se puede observar en la Imagen 1, en el Nivel de Reconocimiento también conocido como

necesidades de estima, tiene que ver con cómo nos valoramos a nosotros y nos valoran los demás, las acciones que favorecen el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento nosotros mismos y el respeto hacia los demás, tratando de satisfacer dichas necesidades y que el individuo se sienta seguro de sí mismo y capaz de resolver cualquier situación presente (García-Allen, 2015).

Imagen 1. Pirámide de Maslow



Unknown. (28 de abril de 2016). *Introducción a la mercadotecnia. Pirámide de Maslow*. Blogger. <https://intromktemr.blogspot.com/2016/04/piramide-de-maslow.html>

“El valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que nos permite sentir mejor sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.” (Branden, 1995, p. 23)

1.6 Tipos de autoestima

Para Mejía, Pastrana y Mejía (2011) la autoestima se divide en elevada o baja. La autoestima elevada es cuando el individuo se acepta tal como es, trata de superarse, tiene autoconfianza, es honesto, leal, sincero y respetuoso ante las personas y las

opiniones que tengan sobre diversas situaciones, por lo que estos elementos le darán más posibilidades de lograr sus metas y objetivos, gracias a la resiliencia que manifiesta ante las adversidades que se le presenten.

De acuerdo con Bonet (1997) las características notables en una persona con autoestima elevada son:

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Soluciona sus conflictos como crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.
3. No pierde el tiempo preocupándose por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrirle en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente, el aquí y el ahora.
4. Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y está dispuesta a pedir ayuda de otros cuando realmente lo necesita.
5. Como persona, se considera y se siente igual que cualquier otra persona; ni inferior ni superior, sencillamente igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Considera es interesante y valiosa para otros, al menos para aquellos con quienes se asocia amistosamente.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar con ellos si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
9. Es capaz de disfrutar cualquier actividad, como trabajar, leer, jugar, charlar, caminar, descansar, etc.

10. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia, y entiende que no tiene derecho a burlarse de los demás.

Este tipo de autoestima es esencial en la vida del ser para que pueda desarrollarse plenamente en cualquier ámbito, ya sea académico, laboral y social, cada uno de estos puntos le ayuda a que pueda realizar todo lo que se propone, aprenda a reconocer y a mejorar sus debilidades, pueda ser empático con sus pares y, por ende, tener una buena relación con sus amigos, pareja y familia.

Por otro lado, en la autoestima baja, la persona no ha aprendido a valorarse, por lo tanto, se siente inadecuado, inadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor. En ocasiones anticipan lo peor y pueden esperar ser menospreciadas por los demás, estos elementos hacen que sus metas y objetivos se vean obstaculizados.

Aoun (2020) menciona que las características de una persona con autoestima baja son:

1. No se ama, valora y aprueba a sí misma.
2. Piensa que no puede.
3. Es indecisa, tiene miedo exagerado a equivocarse.
4. Tiene miedo a los cambios, es rutinario y evita correr riesgos.
5. Tiene pocos amigos.
6. Teme emitir opciones personales diferentes a los demás.
7. Depende de otros para realizar actividades.
8. Se da por vencido al primer obstáculo.
9. No es asertivo, no sabe expresar de manera clara y precisa sus pensamientos, sentimientos y emociones.
10. Piensa que todo lo hace mal.
11. No valora sus talentos, ni sus posibilidades y se siente disminuido ante los demás.
12. Es inseguro y con falta de confianza en sí mismo.
13. Se deja influenciar por los demás, no tiene toma de decisiones.
14. Culpa a los demás por sus faltas y debilidades.

15. Se autocrítica de manera exagerada.
16. Le cuesta mucho premiarse a sí mismo por sus logros.
17. Buscan líderes para que hagan las cosas.

La autoestima baja es muy perjudicial para el individuo, porque es posible que nunca logre nada de lo que se propone, dado que no conoce cuáles son sus talentos, cualidades ni virtudes que lo caracterizan. El estado de ánimo se ve dañado por la falta de valía hacia su persona y la exigencia que tiene para realizar las cosas, ya que, su lema es “no puedo y no voy a lograrlo”

En ocasiones esta autoestima, genera la autodestrucción, donde el individuo siente que no merece ser feliz, no puede tener éxito en ningún ámbito de su vida, no puede realizar actividades fuera de la rutina o simplemente no se da la oportunidad de establecer nuevas relaciones con sus pares o en pareja y no se sienta tranquilo si su vida se torna alegre.

Para definir qué tipo de autoestima tiene cada persona, es necesario tomar en cuenta el contexto en el que se desenvuelve, porque la familia contribuye en el concepto que tiene el individuo sobre sí mismo, ya que, desde la infancia se van forjando ciertas ideas sobre cómo somos, para que somos buenos y para que no.

Branden (1995) añade que la autoestima –alta o baja- tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas; nosotros trabajamos con base en lo que creemos, por lo que debemos de ajustar la realidad hacia lo que queremos lograr, si tenemos en mente ciertas metas, hacemos lo posible por lograrlas y conseguirlas con éxito, pero si hay pensamientos negativos que aproximan el fracaso, es muy probable que nuestra vida esté llena de desilusiones.

1.7 Importancia de la autoestima en el ser

La autoestima es importante en el ciclo vital, de manera especial en los estadios formativos de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula, así como en la

vejez. La psicopedagogía adjudica a la autoestima un papel fundamental en el crecimiento del niño como persona y como discente (Bonet, 1997). La autoestima es un concepto que debe tener mucha relevancia en la vida de las personas, por ello conocer qué implica es vital para un equilibrio y estabilidad emocional. Cada individuo tiene una propia concepción de lo que es, de lo que vale y de lo que es capaz de hacer frente a las dificultades que se le presentan, esto lo lleva a sentir un alto grado de satisfacción consigo mismo, aunque estas concepciones no siempre son positivas.

El concepto de uno mismo se basa tanto en lo que pensemos de nosotros como en quiénes somos; nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y nuestras responsabilidades; en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades (Branden, 1995, p. 33).

En ocasiones existen sentimientos negativos sobre la autoconcepción del individuo, lo que hace que se sientan incapaces, inservibles y desmotivados para la realización de cualquier actividad de la vida cotidiana.

La autoestima queda marcada en negativo por los fracasos, las malas experiencias o los comentarios inapropiados de la sociedad; de personas significativas como padre o madre, abuelos e incluso los profesores; estos comentarios se quedan siempre en la memoria del adolescente, afectando la realización de sus metas a futuro. Referente a cómo nos vemos nosotros mismos, Bonet (1997) argumenta que:

El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa; siente, en consecuencia, emociones relacionadas consigo mismo; todo lo cual evoca en las tendencias conductuales coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos. Puede ocurrir, por ejemplo, que uno se vea dotado como Cyrano de Bergerac, de una nariz descomunal, y piense de sí mismo que es feo y poco atractivo; lo cual puede provocarle un sentimiento de vergüenza y una tendencia a evitar la compañía de otras personas. Esta actitud formaría parte negativa, en este caso, de su autoestima (p. 18).

Para ello es importante desarrollar una autoestima lo más realista posible, con la idea de descubrir nuestros recursos personales para poder apreciarlos y utilizarlos correctamente frente a la sociedad sin que afecte la estima.

La autoestima es parte esencial del ser, lo lleva a forjar sus las habilidades y capacidades, aquí la familia ayuda a hacer o deshacer este concepto, con comentarios buenos o malos sobre la apariencia, personalidad, forma de pensar, vestir, etc., por lo que es importante que exista un vínculo de respeto entre sus integrantes, con la finalidad de ser un cimiento que genere una autoestima elevada que los guíe al éxito.

Branden (1995) menciona que las personas se sienten más cómodas con personas que tienen una autoestima parecida a la suya, es decir, las personas con autoestima alta se sienten atraídas por personas con el mismo nivel de autoestima y las personas con una autoestima baja buscan la baja autoestima de las demás personas, pero no de forma consciente, sino ante la lógica de que se ha encontrado a su >alma gemela<, puesto que no se sienten cómodos con personas que piensan diferente, no consideran que alguien sea capaz de aceptarse y amarse a sí mismo a pesar de tener errores y limitaciones, es por eso, que si alguien tiene autoestima baja se va a refugiar en alguien que le ofrezca la seguridad de permanecer en el mismo lugar. “Las relaciones más desastrosas se dan entre aquellas personas que tienen un bajo concepto de sí mismas; la unión de dos abismos no crea una cima” (Branden, 1995, p. 25).

Los individuos estamos en la búsqueda de sentirnos plenos y aceptados por otras personas, y no está mal, pero es necesario que estemos bien con nosotros mismos para así poder relacionarnos con otros individuos y pueda existir un vínculo de respeto, buena voluntad y empatía ante los demás, sin llegar a depender y forzar las relaciones por el miedo al fracaso, la soledad y el rechazo. Es de vital importancia conocer los riesgos de la autoestima alta y baja; la autoestima baja puede llevar al individuo a ser un ente aislado, tímido, sin ganas de salir adelante, no querer asistir a clases o reuniones (con amigos o familiares), puede que tenga situaciones de desinterés que lo hagan caer en algún vicio.

Con la autoestima demasiado alta, el sujeto puede caer en el narcisismo y no perdonarse ningún error ante cualquier situación, no permitir que nadie los apoye y lidere las situaciones, son acción que van dañando su vida (Branden, 1995), en este sentido es necesario encontrar un equilibrio donde la autoestima sea alta pero que el ser mantenga la consciencia de que puede cometer errores, pedir ayuda, seguir indicaciones o

cualquier otra situación que lo haga sentir vulnerable, pero que puede aprender una gran lección de ello.

Comprender el concepto de la autoestima nos proporciona la idea de lo fundamental que es valorarnos, si no reconocemos y apreciamos las cualidades y talentos que poseemos, si no aceptamos con serenidad nuestras limitaciones, seremos presa fácil de la inseguridad, por lo que será difícil afrontar y superar nuestros problemas (Bonet, 1997).

De acuerdo con Barrera (2012) la autoestima:

- Condiciona el aprendizaje. Los alumnos que tienen una autoimagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.
- Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.
- Apoya la creatividad; una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo.
- Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo podrá tomar sus propias decisiones.
- Posibilita una relación social saludable; si la persona que se siente segura de sí misma puede relacionarse mejor.
- Es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental.
- Tiene grandes efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas.

Cada uno de estos puntos es relevante en el ámbito personal, social y educativo. La autoestima no sólo tiene efectos en los resultados académicos, sino también en las relaciones socioafectivas del individuo y cada aspecto se ve afectado de manera directa, ya sea por una autoestima alta o una baja.

Bonet (1997) menciona las “Aes” de la autoestima, las cuales son: Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, Autoconsciencia, Apertura y Afirmación, que a continuación se desarrollarán.

- Aprecio genuino por uno mismo, que incluye todo lo positivo que pueda haber en sí mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.
- Aceptación: implica ser tolerante con sus limitaciones, fracasos, debilidades y errores, lo que conlleva a hacerse responsable de sus actos.
- Afecto: como una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma, donde la persona se sienta en paz consigo misma, sus pensamientos, sentimientos y cuerpo.
- Atención y cuidado fraternal de sus necesidades reales físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales. Busca darle color a su vida, busca el placer y gozo, protege su integridad física, pero también es capaz de aceptar el sufrimiento porque sabe hacerle frente.
- Autoconsciencia: significa vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo sin prejuicios.
- Apertura: trata de mantener una actitud abierta hacia los demás, con la idea de comprenderse, comprender a los demás sin juzgar y entender que todos necesitamos de todos en algún momento.
- Afirmación: es una palabra que ayuda al individuo a que reconozca su valor, su existencia y que merece ser respetado, a través del concepto que tiene de sí mismo, con la finalidad de afirmar lo que vale y lo que merece.

Estas siete características conforman a la autoestima, lo que hace que el individuo aprenda a conocerse y aceptarse a sí mismo en todos los ámbitos: físico, psíquico, emocional y social; lo que genera vivir con conciencia y responsabilidad de nuestros actos para así mejorar cada día en nuestro desarrollo personal y social.

Por otro lado, Branden (1995) menciona los seis pilares de la autoestima que son: 1) la práctica de vivir conscientemente, 2) la práctica de la aceptación de sí mismo, 3) la práctica de la responsabilidad de sí mismo, 4) la práctica de la autoafirmación, 5) la práctica de vivir con propósito y por último 6) la práctica de la integridad personal. La finalidad de mencionar estos pilares es tratar de entender cómo se relacionan a las “Aes” que menciona Bonet (1997), ya que considero que son como una guía para fomentar la

autoestima. En el siguiente cuadro se desglosará cómo llevar a la práctica las siete características que menciona Bonet.

Cuadro 1. Relación de las “Aes” con los seis pilares de la autoestima.

<p>1. La autoconsciencia a través de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p>Analizar las acciones, metas y propósitos de acuerdo con nuestras capacidades, comportamientos y valores, también es aceptar los errores para así poder solucionarlos, respetar los hechos de la realidad interior y exterior con la idea de no crear mundos alternos que puedan desestabilizar la existencia del individuo.</p>
<p>2. El afecto y la aceptación a través de la práctica de la aceptación de sí mismo.</p>	<p>Mejorar las siguientes acciones: aprender a valorarnos, respetarnos y defender nuestro derecho a existir, del mismo modo, aceptar nuestro cuerpo, lo que sentimos, pensamos, deseamos, lo que hemos logrado y deseamos lograr, sin evadir nuestros errores y defectos con la intención de mejorar y generar un crecimiento personal</p>
<p>3. La apertura a través de la práctica de la responsabilidad de sí mismo</p>	<p>Este concepto se puede orientar tomando el control de su vida, haciéndose responsable de sus actos, elecciones y decisiones, pensar por uno mismo sin dejar a un lado las opiniones de los demás, con el objetivo de razonar y reflexionar que es lo que conviene realizar y seguir tomando la responsabilidad de las actividades que realizo.</p>
	<p>Conllea respetar mis deseos, necesidades y valores para enfrentar los retos de la vida y</p>

<p>4. La afirmación a través de la práctica de la autoafirmación</p>	<p>luchar para dominarlos, tener el valor de ser quién eres, aprender a hablar y actuar desde mis convicciones, sentimientos y valores, sin juzgar la forma de pensar de los demás y atenerse a lo que uno piensa, en sí, esa es la raíz de la autoafirmación.</p>
<p>5. El aprecio a través de la práctica de vivir con propósito</p>	<p>Se puede llevar a cabo utilizando nuestras facultades, habilidades y capacidades para fijar metas, es decir, vivir productivamente creando objetivos de acuerdo con la realidad que se logran por medio del conocimiento de nuestras capacidades y que necesario verificar si nuestra conducta concuerda con nuestras metas, con el propósito de reformular las acciones que no nos funcionan.</p>
<p>6. La atención a través de la práctica de la integridad personal.</p>	<p>La atención se puede formar por la integración de ideales, convicciones, normas y creencias, generando coherencia en nuestra conducta. La integridad significa congruencia y concordancia entre las palabras y el comportamiento, encontrando acciones que nos hagan felices sin dañar a los demás, nuestra integridad física, psíquica y espiritual.</p>

Elaboración propia con información de Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós y Bonet, J. (1997). *Se amigo de ti mismo, manual de autoestima*. España: Editorial Sal Térrea.

Es preciso mencionar que en la adolescencia el individuo pasa por diversos cambios biológicos, físicos, psicológicos, en su estabilidad emocional y especialmente en la conformación de la autoestima, por ello, se pueden sentir vulnerables al experimentar cambios. En esta etapa atraviesan por acontecimientos nuevos que pueden interpretar

como negativos debido al nivel de autoestima que tengan, por ejemplo, las dificultades académicas o la pérdida de las amistades. En este sentido, el adolescente podría tener una autoestima más inestable si se presentan fracasos y dificultades en áreas que son esenciales para fortalecer su autoestima, por otro lado, mantendría una autoestima alta y estable si experimenta éxitos en las actividades que realice que satisfagan este concepto (Rodríguez y Caño, 2012).

La autoestima es un factor que afecta al ajuste psicológico y social. Los adolescentes que tienen la autoestima baja pueden presentar reacciones de ansiedad, síntomas de depresión, desesperanza, tendencias suicidas, conductas agresivas tanto en la escuela como en el hogar y conductas antisociales (Rodríguez y Caño, 2012). Por lo que es necesario denotar la importancia de que el adolescente cuestione el nivel de autoestima que tiene para verificar si es un impedimento o una ventaja para la realización de sus actividades y una base para conocer su valía personal.

CAPÍTULO 2. EL DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

Este capítulo incluye la definición, características y etapas del diagnóstico pedagógico, también se mencionan los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo el diagnóstico dentro de la institución y por último la interpretación de los resultados a partir de las entrevistas, observaciones y cuestionarios implementados a los docentes y estudiantes.

2.1 ¿Qué es el diagnóstico pedagógico?

Para comenzar con este apartado, es necesario mencionar la definición de diagnóstico. Para Iglesias (2006) el diagnóstico en el ámbito educativo permite clarificar y seleccionar a los estudiantes de acuerdo con sus aptitudes y capacidades, para ofrecer programas educativos que los beneficiarán, en especial a aquellos con necesidades educativas especiales. En la actualidad, el diagnóstico ya no se limita a problemáticas o solo personas con dificultades, sino que ahora tiene la finalidad de darle seguimiento a la realidad educativa, que las intervenciones tengan una base que le permita cumplir con los objetivos de las instituciones y las necesidades de cada una de ellas.

Se entiende por diagnóstico:

El proceso general de identificación y valoración de las necesidades de comportamiento, las aptitudes, las actitudes o los atributos personales de un individuo dentro de un contexto dado. También puede referirse el diagnóstico a un grupo de individuos o a una situación determinada (De la Orden, 1969, p. 147).

El diagnóstico pedagógico está vinculado con el proceso de enseñanza y aprendizaje, el cual trata de determinar el porqué de las dificultades, su gravedad y los factores que las crean. Para ello, Rodríguez (1982) menciona que las características esenciales de un diagnóstico pedagógico son:

1. Todo diagnóstico se basa en la medida directa o indirecta de atributos, rasgos, factores o conductas.

2. El diagnóstico debe estar abierto a la utilización de múltiples metodologías de obtención de información.
3. Debe ponerse especial atención en la utilidad y adecuación de los factores que se desee evaluar.
4. Todo diagnóstico debe poner de manifiesto potencialidades y limitaciones.
5. El diagnóstico debe perseguir la identificación y clasificación de conductas.
6. En todo diagnóstico debe intentarse una explicación causal.
7. La medida en el diagnóstico y en la orientación educativa está referida a una norma o a un criterio.
8. En el diagnóstico, los diferentes aspectos en el individuo deben ser vistos como partes funcionales de un todo personal.
9. Ha de evitarse la exclusividad de interpretaciones en función de experiencias pasadas centradas en el sujeto y dar un mayor énfasis a los factores ambientales que enmarcan cada situación.

Para Buisán y Marín (2001):

El diagnóstico trata de describir, clasificar, predecir y, en su caso, explicar el comportamiento del sujeto dentro del marco escolar. Incluye un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación (...) [el diagnóstico] constituye el punto final del proceso informativo y el punto de partida para la intervención (p. 13).

Otro aspecto fundamental que se contempla dentro del diagnóstico en el ámbito educativo es lograr cambios conductuales positivos en el sujeto, ya sea en el ámbito comportamental o de aprendizaje con la intención de perfeccionar u optimizar su desarrollo (Iglesias, 2006).

Para comprender las implicaciones del diagnóstico pedagógico, se entiende que:

Es un proceso sistémico, flexible, integrador y globalizador, que parte de un marco teórico para explicar o conocer en profundidad la situación de un alumno o grupo a través de multitécnicas que permiten detectar el nivel de desarrollo personal, académico y social, con el fin de orientar el tipo de intervención más idónea y que optimice el desarrollo holístico de la persona (Iglesias, 2006, p. 16).

Considero que el diagnóstico pedagógico es una herramienta fundamental en el ámbito educativo, ya que sirve para identificar las necesidades y características del grupo o sujeto, a través de la recogida de información y, con base en ello, proponer sugerencias que ayuden a solucionar las problemáticas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, la mejora en el rendimiento académico y el desarrollo integral del individuo.

Al realizar un diagnóstico pedagógico, se trata de ajustar y/o encontrar las áreas de oportunidad para la práctica docente, basándose en las particularidades de los estudiantes, por medio de estrategias y metodologías que lo favorezcan. El diagnóstico pedagógico se encuentra ubicado en la Fase de evaluación de necesidades en el modelo por programas, puesto que, en esta fase se delimita la población a la que va destinado, los métodos y técnicas de evaluación y se concentran las pautas para la priorización de necesidades. La finalidad de éste es diseñar programas de intervención educativa dirigidos a atender las necesidades del individuo o grupo determinado; el diagnóstico pedagógico es indispensable para garantizar una educación de calidad.

2.2 Etapas del diagnóstico pedagógico

El diagnóstico pedagógico se realiza a través de un proceso conformado por una serie de etapas o fases que, a lo largo del curso dará solución a la problemática detectada. Dicha estructura está conformada por fases y subfases, que a continuación se describirán de forma teórica de acuerdo con Iglesias (2006) y práctica de cómo se fue desarrollando cada etapa del diagnóstico.

Demanda del diagnóstico

Este puede ser individual o grupal, teniendo presentes los objetivos para mejorar la situación que se solicite, a través de programas de prevención o programas de intervención, mediante la teoría y la práctica.

Al respecto me permito mencionar que, en la Escuela Secundaria Diurna No. 139, tuve contacto con una de las orientadoras para comentarle sobre la propuesta pedagógica, me comentó que notaba a los alumnos de segundo grado con muchos problemas

relacionados con la autoestima, mencionando que hay cierta apatía para realizar las actividades dentro y fuera del aula, faltas de respeto a los docentes y entre ellos, casos de depresión ya canalizados, pero uno que llamaba la atención más que otros, es un intento de suicidio dentro de la institución. Al platicar con ella sobre estos casos, me pidió que la propuesta la realizara en ese grado para poder apoyarlos en este tema.

Delimitación de necesidades diagnósticas

En esta fase se determinan las necesidades de desarrollo que presenta el estudiante, se considera el área de desarrollo en la que se va a trabajar o bien, si se pretenden abarcar todos los ámbitos, con la finalidad de encontrar aquellas áreas en las que es conveniente indagar para proponer posibilidades de optimización.

Es importante mencionar que el diagnóstico no está obligado a apoyar situaciones deficitarias, sino también en áreas no carenciales, puesto que su objetivo es fundamentar actuaciones de carácter preventivo y potenciador.

De acuerdo con la interpretación de las observaciones y los cuestionarios aplicados que se mostrarán en el apartado 2.4, se manifiesta que los alumnos tienen necesidad de apoyo en los siguientes componentes de la autoestima; aceptación de sí mismo y la autoafirmación. Considero que estos componentes pueden ser importantes para mantener una salud mental y emocional positiva, así como enfrentar de manera constructiva las dificultades y desafíos de la vida, aceptar y saber cómo somos nos genera confianza al momento de tomar decisiones, realizar actividades en la escuela, en nuestro entorno familiar o cualquier ámbito donde nos desarrollemos.

Formulación de la actuación diagnóstica

Al notar ciertas necesidades en algunos componentes de la autoestima, como la aceptación de sí mismos y la autoafirmación, resulta fundamental realizar una intervención para mantener una autoestima equilibrada. Los estudiantes podrían comprender que la autoestima no solo es amarse a sí mismos o valorar su persona, sino que implican cuestiones más amplias, como son: el autoconocimiento, la autoafirmación y otros componentes que se verán más adelante. El objetivo es que descubran sus

habilidades, las utilicen para alcanzar sus metas y aprendan a lidiar con sus debilidades. Además, se pretende que puedan identificar los comentarios negativos hacia su persona o situación y traten de enfocarse en lo positivo de cada situación. Asimismo, se les recordará la importancia de asumir la responsabilidad de sus acciones y actuar en consecuencia.

Formulación de hipótesis

Para Iglesias (2006) es necesario plantear una hipótesis, pero creo que más que hipótesis, plantearé un supuesto, en este sentido, considero que la baja autoestima en adolescentes puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y social, así como en su capacidad para desarrollar relaciones saludables y alcanzar su máximo potencial.

Dictamen de resultados

La institución no solicitó de forma directa el dictamen, fui yo la que se dirigió a la institución, pero con ayuda de las observaciones, entrevistas a profesores y cuestionarios a los estudiantes pude detectar que existen problemáticas que tienen que ver con la autoestima y de forma específica con cuatro pilares de la autoestima que son: el autoconocimiento, la aceptación personal, la responsabilidad de sí mismo y la autoafirmación.

2.3 Instrumentos del diagnóstico

Para fines de esta propuesta los instrumentos para recabar información que consideré pertinentes fueron la observación y las entrevistas individuales para el docente y los estudiantes de segundo grado grupo B, C, D y E.

- Observación

La observación es entendida como un proceso por el cual un especialista recoge información por sí mismo de cierto problema, está orientado por una pregunta, propósito o conflicto; este problema es el que guía a la observación con aspectos como, qué se

observa, quién es observado, cómo se observa, cuándo se observa, dónde se observa, etc. Dicho proceso proporciona una representación de la realidad, pero no asegura una percepción e interpretación correcta de los hechos, dado que hay elementos contextuales e imprecisiones propias de nuestros medios sensoriales (concentración, asimilación, etc.) que modifican lo observado (Rodríguez, Gil y García, 1999).

En este caso, los puntos que se registraron en la guía de observación fueron: atención y respeto al docente o encargado de grupo, organización para realizar las actividades expresión clara, seguridad en sí mismos al hablar frente a grupo, participación y convivencia grupal (ver anexo 1).

- Entrevistas

La entrevista es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo determinado (entrevistado/s) para obtener información sobre un problema. Los propósitos que puede cumplir la entrevista son: 1) obtener información de individuos o grupo, 2) influir sobre ciertos aspectos de la conducta (opiniones, sentimientos y comportamientos) o 3) ejercer un efecto terapéutico. La entrevista se desarrolla a través de la formulación de preguntas, que sirven para la recogida de datos, además el registro de las respuestas ayuda al entrevistador a ordenar, relacionar y extraer conclusiones relativas al problema estudiado (Rodríguez, Gil y García, 1999). “La entrevista es uno de los medios para acceder al conocimiento, las creencias, los rituales, la vida de esa sociedad o cultura, obteniendo datos en el propio lenguaje de los sujetos” (Rodríguez, Gil y García, 1999, p. 168).

Se realizaron cuatro entrevistas de preguntas abiertas; a dos orientadoras y a dos tutores respectivamente, se hizo una síntesis de cada una de ellas para conocer a grandes rasgos lo que piensan sobre la autoestima dentro del salón de clases, cómo afecta al alumno y qué estrategias hacen o harían dentro del aula (ver anexo 2). Se clasifica como Orientador 1 y Orientador 2; por orden en que fueron entrevistados al igual que el tutor 1 y 2.

- Cuestionario

El cuestionario es un procedimiento de exploración de ideas y creencias generales sobre algún aspecto de la realidad, se realiza cuando no se tiene mucho tiempo para platicar con los sujetos individualmente o es un grupo numeroso, este se realiza sobre la base de un formulario previamente preparado y estrictamente normalizado; se pueden anotar las respuestas de manera textual o de forma codificada. El tipo de respuestas que se obtienen son explicables desde ese mismo esquema o formulario y se solicitan para comprobar los supuestos previos mantenidos por quienes elaboran el cuestionario (Rodríguez, Gil y García, 1999).

El cuestionario dirigido a los estudiantes se compone por preguntas abiertas sobre la autoestima y un recuadro sobre varios puntos a considerar sobre su autoestima, donde tenían que marcar con una X en la casilla correspondiente de acuerdo con las instrucciones (ver anexo 3).

2.4 Interpretación de los resultados

Para realizar las observaciones dentro del aula, pedí autorización a los tutores de cada grupo (B, C, D y E) de permanecer en su clase solo con fines de observar el comportamiento de los alumnos en la clase de Tutoría, ¿Por qué en Tutoría? Al momento que se realizó la propuesta los Aprendizajes Clave para la Educación Integral (SEP, 2017) estaban como base en los planes y programas educativos. En este documento se menciona que, en esta materia, se tiene como objetivo que el estudiante conozca sobre educación socioemocional, aprenda a conocerse y comprenderse a sí mismo, tenga autoeficacia, confianza en sus capacidades, pueda entender y regular sus emociones, tomar decisiones y resolver conflictos de manera asertiva. Dichas observaciones se realizaron tres semanas consecutivas del 7 de octubre de 2022 al 21 de octubre de 2022, en el horario de Tutoría de cada grupo.

En la observación pude notar que los alumnos tenían cierta apatía al participar en las actividades de los docentes, la convivencia entre ellos se dividía por subgrupos, no había

unión entre ellos haciéndolo notar a través de comentarios negativos hacia los demás, tenían poca seguridad al hablar en las exposiciones, no prestaban atención ni mantenían respeto al docente o encargado de grupo. Solo un grupo mostraban interés por hablar con su tutora, dado que ella prestaba atención a lo que ellos le comentaban, los escuchaba y, puede ser que se sentían identificados con ella. La profesora les preguntaba cómo se sentían, qué había pasado en la semana, hablaban sobre temas de la actualidad, “chismes” de artistas, se notaba la confianza que le tenían los alumnos, cuando le contaban cómo se habían sentido con algunos profesores con los que anteriormente habían tenido algún percance u otro tipo de situaciones, ella, en lugar de regañarlos preguntaba el porqué de la situación, daba soluciones y seguimiento a la problemática, por lo que considero que los alumnos sentían apoyo de su parte.

Se aplicó un cuestionario a 105 estudiantes de entre 13 y 14 años que se encuentran estudiando el segundo año de secundaria (ver anexo 3), en la primera parte de dicho instrumento se realizaron preguntas abiertas sobre concepto, componentes y cómo fortalecer su autoestima, la mayoría de los alumnos en la pregunta de ¿Cuál es el concepto de la autoestima? Tenía idea de lo que significa, dando como respuesta: el amor a sí mismo, tener un buen concepto de ti mismo, cuando estás conforme contigo, con tu cuerpo y mente, quererte como eres y que eres capaz de todo, aceptarte como eres sin importar lo que piensen los demás, entre otras respuestas. Para la pregunta ¿Qué componentes crees que son parte de la autoestima? Gran parte de los estudiantes dieron palabras clave pero no el concepto como tal, sino como ideas vagas de lo que conlleva, contestando así: las emociones, el amor propio y la seguridad, no tomar en cuenta las malas opiniones de los demás, pensar bien de mí, el apoyo, la comunicación, ver tus virtudes más que tus defectos, sentirte autosuficiente, aceptarte; y como último, sobre la pregunta ¿Tienes alguna idea de cómo fortalecer tu autoestima?, los estudiantes mencionan: aceptándote y quererte, hablar con alguien de confianza, pensando en las cosas buenas de mí, no compararte con los demás, confiando más en mí, dándome el valor que tengo y saber que la vida sigue, pensando en que todo lo que te propones lo puedes lograr o simplemente ponían que “no”.

Derivado de que la información proviene de respuestas cualitativas no fue posible realizar un análisis estadístico o gráfico de las respuestas, sin embargo, en la mayoría de las respuestas, se percibe mediana o vagamente los conceptos de dichas preguntas.

La otra parte del cuestionario se conforma por un total de 24 preguntas, distribuidas en cuatro bloques de seis preguntas y acomodadas de forma aleatoria para evitar sesgos en las respuestas de los estudiantes. Cada bloque representa un pilar de la autoestima, el primero, aceptación personal; implica que el individuo tiene la capacidad de aceptar como es, sus características y emociones sin juzgarse de manera negativa; el segundo, autoconocimiento; el ser humano comprende cuáles son sus valores, fortalezas, debilidades y es consciente de sus reacciones ante diversas situaciones; el tercero, responsabilidad de sí mismo; es la capacidad de reconocer y aceptar las consecuencias de nuestros actos, decisiones y comportamientos y, el cuarto, autoafirmación; implica validar y mantener una imagen positiva de uno mismo bajo situaciones de crítica o juicios negativos. Quedando se esta forma acomodada por pilares:

Ítems
Aceptación personal
1. Amo y valoro mi existencia
2. Me gusta como soy
3. Estoy orgulloso de mí
14. Acepto recibir ayuda
17. Acepto que me corrijan
20. Soy buen amigo
Autoconocimiento
4. Tengo un buen concepto de mí persona
5. Confío en mí y que puedo lograr muchas cosas
7. Expreso de manera clara mis pensamientos, sentimientos y emociones
18. Cuestiono mis errores para así poder mejorar
21. Me gusta hacer nuevos amigos
22. Me emociona aprender y conocer nuevas cosas
Responsabilidad de sí mismo
8. Mis actitudes van de acuerdo con lo que pienso
9. Respeto a cualquier persona que este a mi lado
12. Me gusta liderar las actividades dentro y fuera del aula
15. Acepto recibir ayuda
19. Cuestiono mis errores para así poder mejorar
24. Me responsabilizo de mi persona

Autoafirmación
6.Siento que no puedo realizar ninguna actividad
10.Me siento superior a las demás personas
11.Me siento inferior a las demás personas
13.Reconozco las capacidades y talentos de mis compañeros
16.Me da miedo equivocarme
23. Me responsabilizo de mis decisiones

Los estudiantes pueden elegir entre las opciones: Siempre (3 puntos), frecuentemente (2 puntos), ocasionalmente (1 punto) y nunca (0 puntos). La suma máxima total posible fue de 72 puntos, mientras que la mínima posible fue de 0. Asimismo, la moda y la mediana se ubicaron en 42, mientras que la media se ubicó en 43.12 puntos.

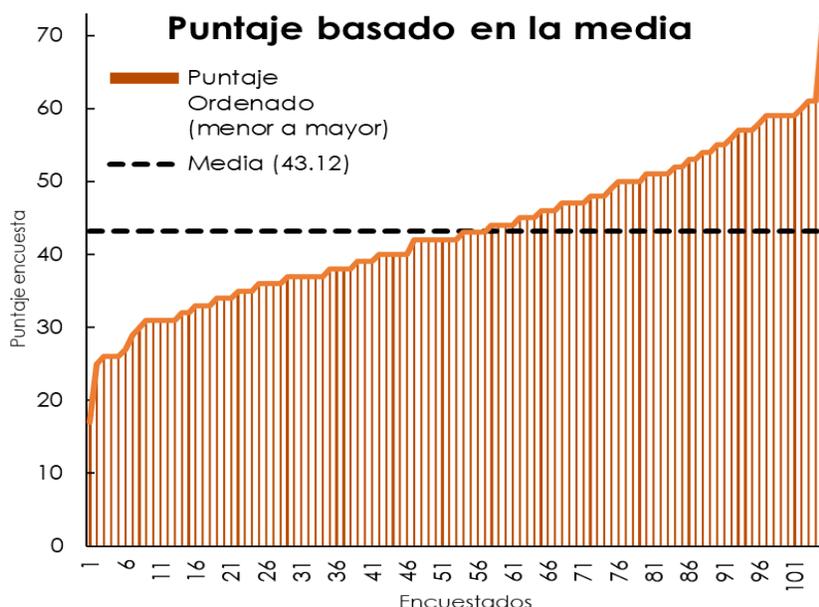
Para comenzar el análisis de las respuestas, fue necesario elaborar una tabla de distribución de frecuencias para confeccionar una clasificación de la autoestima en función del puntaje obtenido por cada estudiante, como se muestra a continuación:

Tabla 1. Tabla de distribución de frecuencias del “Cuestionario sobre la autoestima en los adolescentes de segundo grado de secundaria”

Clasificación	Límite inferior	Límite superior	Frecuencia absoluta simple	Frecuencia absoluta acumulada	Frecuencia relativa simple	Frecuencia relativa acumulada
Muy baja	17	24	1	-	1.0%	0.0%
Baja	25	32	14	15	13.3%	14.3%
Media baja	33	40	31	46	29.5%	43.8%
Media	41	48	28	74	26.7%	70.5%
Media alta	49	56	18	92	17.1%	87.6%
Alta	57	64	12	104	11.4%	99.0%
Muy alta	65	72	1	105	1.0%	100.0%

Esta información, permite elaborar una clasificación de la autoestima que va desde muy baja, hasta muy alta. Si se considera la media del puntaje de los participantes es posible observar que 57 de 105 adolescentes se encuentra por debajo de la misma, en una autoestima que va de media a muy baja.

Gráfica 1. Distribución ordenada del puntaje de los participantes basado en la media



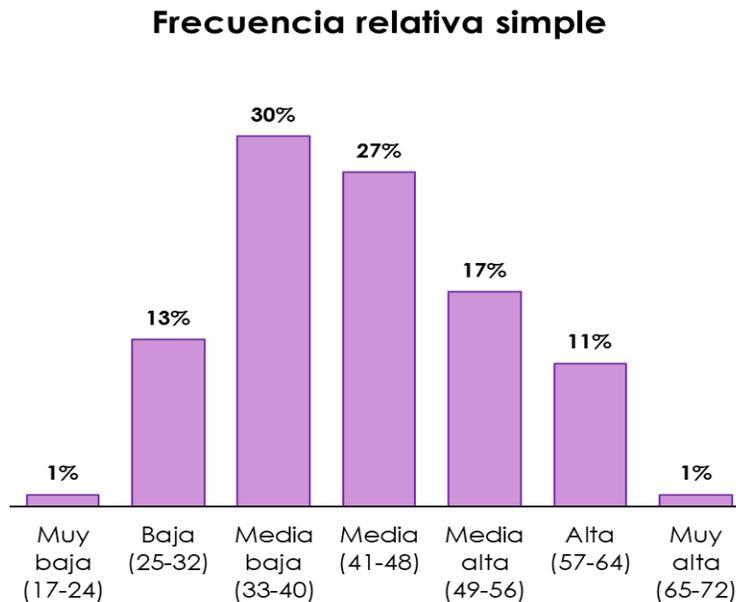
Los resultados muestran que 31 de los 105 (29.5%) adolescentes que estudian el segundo año de secundaria se encuentran con una autoestima media baja, 4 de cada 15 se encuentra con una autoestima media y tan solo 1 del total de los participantes se considera con una autoestima alta. En otras palabras, el 44% de los adolescentes entre 13 y 14 años que se encuentra estudiando el segundo año de secundaria se identifica con una autoestima media-baja.

El Orientador 1; menciona que la Pandemia fue factor importante para la autoestima de los adolescentes con respecto a aspectos emocionales, familiares y de autorregulación, es decir, que los estudiantes regresaron a las aulas con una autoestima baja por toda esta situación que vivieron.

El Orientador 2; ha notado una tendencia negativa a la autoestima de los jóvenes, influenciada por la cultura actual y la falta de límites en la crianza.

El tutor 1; ha notado que el uso excesivo de las redes sociales influye de manera negativa hacia la autoestima de los adolescentes, por los estereotipos marcados dentro de la sociedad digital.

Gráfica 2. Frecuencia relativa simple en función de la clasificación de la autoestima.



Cuando analizamos esta información por género es posible identificar que el 53% de los adolescentes se identificaron como mujeres, el 36% como hombres y el 11% se identificó con algún género diferente. En cuanto al puntaje promedio obtenido por género, es posible identificar que las mujeres se encuentran con una autoestima media baja, mientras que los hombres y quienes se identifican con un género diferente, se encuentran con una autoestima media.

Para la siguiente tabla, es preciso señalar que esta información no muestra una mejor autoestima en función del género, sino que, únicamente implica una mayor participación de las mujeres en el cuestionario. Además, esta información es consistente con el Censo Nacional de Población más reciente del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2020) en donde se muestra que por cada 100 mujeres hay 95 hombres en el territorio nacional (Población. Mujeres y Hombres en México, INEGI, 2020).

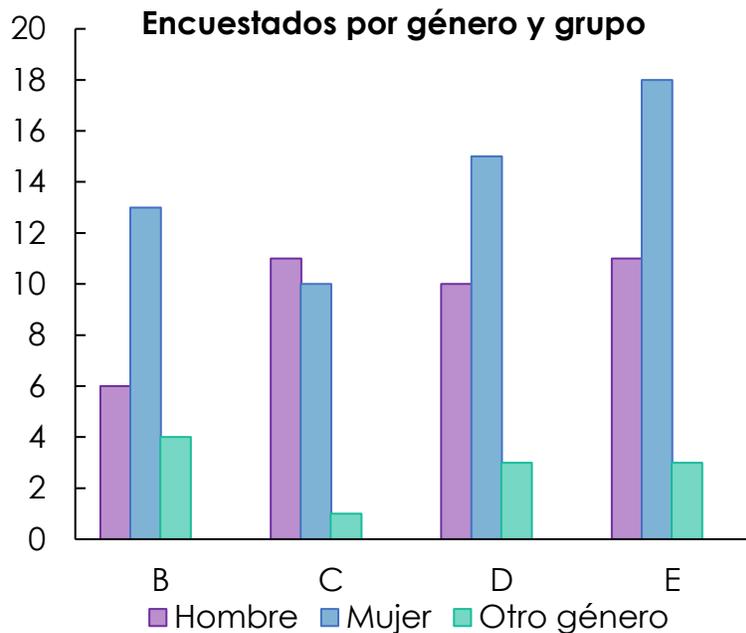
Para el caso de este cuestionario en particular, fue posible observar que la participación de las mujeres fue mayoritaria en tres de los cuatro grupos de estudio y solamente en uno, preponderó la participación de los hombres. Además, fue posible identificar que

aquellos adolescentes que se identifican con algún género distinto tuvieron una menor participación para los cuatro casos.

Tabla 2. Puntaje promedio por género y grupo.

Género	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E	Promedio por género
Hombre	44.3	47.2	44.7	48.3	46.1
Mujer	37.7	38.9	42.6	42.6	40.4
Otro	45.3	59.0	41.8	32.0	44.5
Promedio grupal	40.7	44.0	43.2	44.3	43.7

Gráfica 3. Distribución de los adolescentes encuestados por género y grupo.



Por otra parte, cuando analizamos el promedio de los puntajes en función de los pilares de la autoestima, es posible observar que los adolescentes se encuentran principalmente con problemas de autoafirmación (57.7%), seguidos de problemas con el autoconocimiento (58.6%), aceptación personal (61.0%) y responsabilidad de sí mismo (61.5%) respectivamente. Lo que coincide con el Orientador 1; que menciona que varias de las problemáticas que se presentan en el ámbito escolar se centran en aspectos emocionales y de autorregulación que presentan los alumnos de segundo grado.

Gráfica 4. Promedio del puntaje de los pilares de la autoestima por grupo.

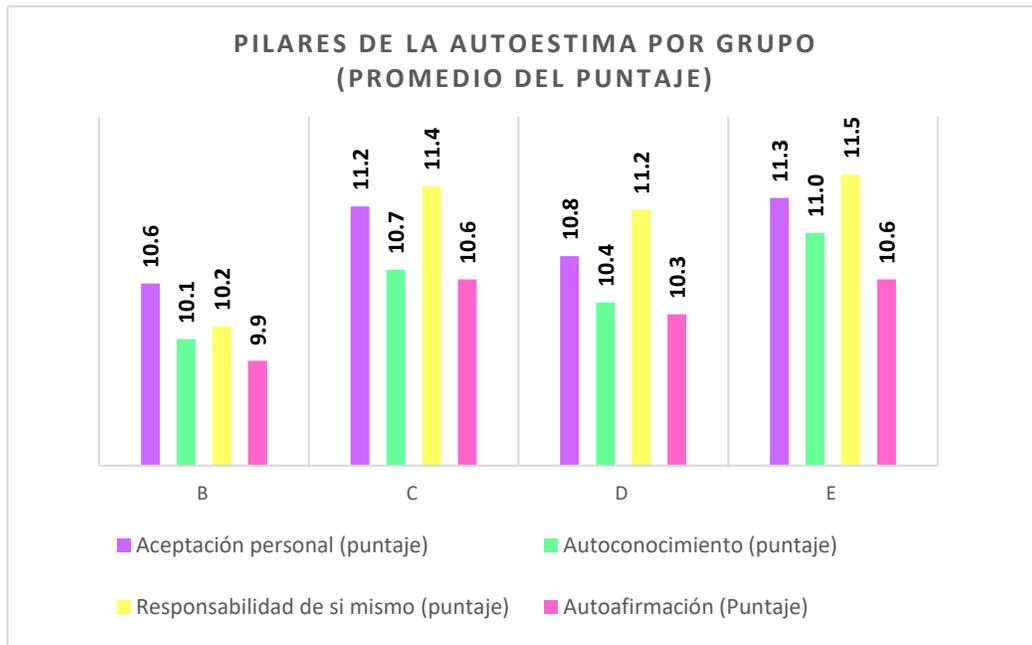


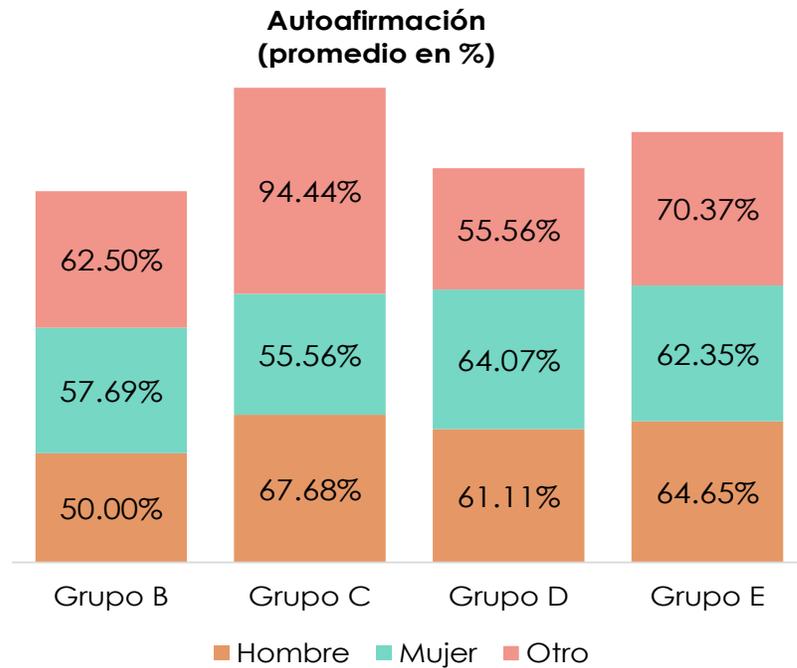
Tabla 3. Puntaje promedio en porcentaje de pilares de la autoestima por grupo.

Grupo	Autoafirmación	Autoconocimiento	Aceptación personal	Responsabilidad de sí mismo
B	55.1%	56.0%	58.7%	56.5%
C	59.1%	59.3%	62.4%	63.4%
D	57.3%	57.7%	59.7%	62.1%
E	59.0%	61.3%	63.0%	63.9%
Promedio	57.6%	58.6%	61.0%	61.5%

Con la ayuda de esta gráfica y la tabla se puede mostrar que los alumnos de cada grupo necesitan apoyo en los pilares de la “autoafirmación y “autoconocimiento”, no quiere decir que en los demás pilares tengan un buen nivel, sino que hay que dar énfasis en estos para que los estudiantes puedan mejorar.

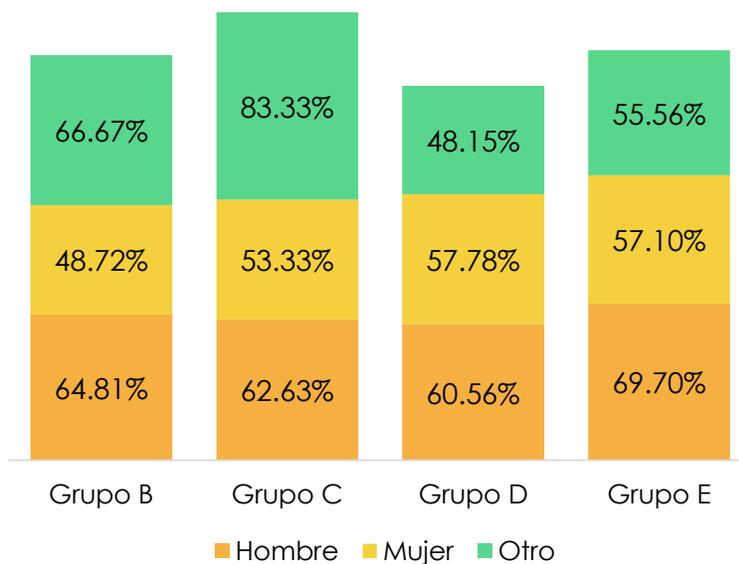
Como se mencionaba anteriormente, el cuestionario se distribuye en cuatro pilares de la autoestima, conformados por seis preguntas cada uno, en donde cada pilar tiene una máxima de 18 puntos. Con base en esta información, se calculó el puntaje promedio por

grupo y género, en porcentaje para conocer los campos de oportunidad que deben atender los adolescentes para mejorar su autoestima.



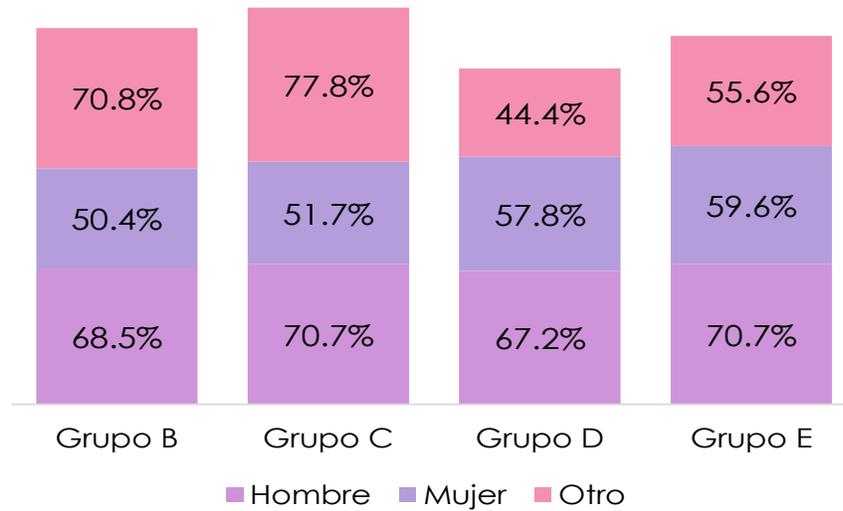
El primero de los pilares por analizar es la autoafirmación, aquí fue posible observar que quienes se identifican con algún género distinto tienen el puntaje general promedio más alto, colocándose en 70.72%, seguido por los hombres quienes se colocaron en 60.86% y las mujeres en 59.92%. Es decir, quienes se identifican con algún género distinto muestran mejor desempeño en este pilar en 9.86% respecto a los hombres y en 10.8% respecto a las mujeres. Algunos de las preguntas fueron: “Reconozco las capacidades y talentos de mis compañeros” recibiendo como respuesta “Frecuentemente” o “Siempre”.

Autoconocimiento (promedio en %)

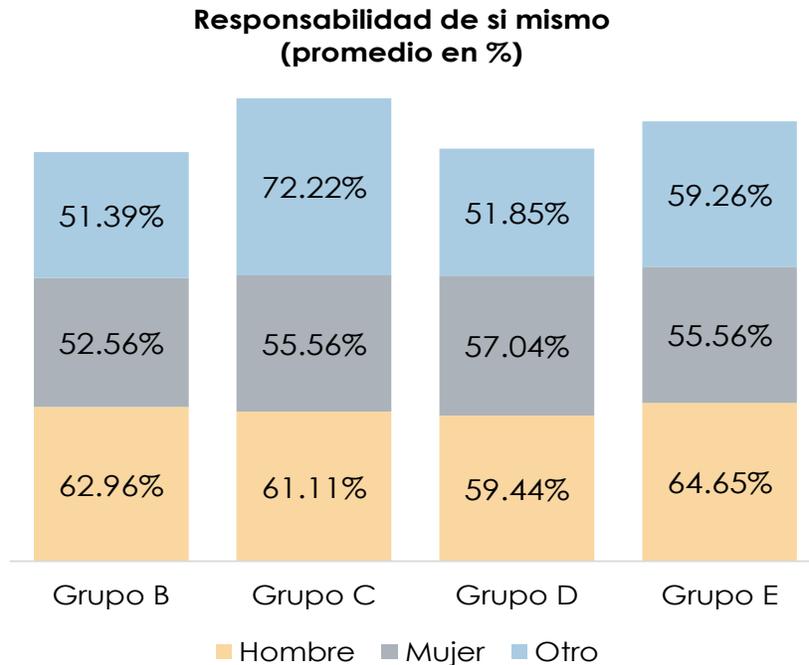


En cuanto al autoconocimiento, el segundo pilar con menor desempeño general promedio fue posible observar que los hombres obtuvieron una calificación general promedio más alta siendo de 64.42% superior a las mujeres en 10.19% y a quienes se identifican con algún género distinto en 1.00%. Algunas de las preguntas fueron “Confío en mí y que puedo lograr muchas cosas” recibiendo como respuesta “A veces” o “Nunca”.

Aceptación Personal (promedio en %)



En cambio, la aceptación personal, mostró una calificación general promedio más alta para los hombres y quienes se identifican con algún género distinto, mismos que se ubicaron en 69.29 y 62.15% respectivamente, dejando a las mujeres en 54.86%. Es decir, la brecha porcentual que existe entre hombres y mujeres es de 14.43% y con quienes se identifican con algún género distinto de 7.29%. Se realizaron algunas preguntas como “Amo y valoro mi existencia” obteniendo como respuesta “A veces” o “Siempre”.



Por último, cuando hablamos de la responsabilidad de sí mismo, la calificación general promedio fue de 62.04% para hombres, 58.68% para quienes se identifican con algún género distinto y 55.18% mujeres. Mostrando una diferencia porcentual promedio entre hombres y mujeres de 6.86% y de 3.36% con quienes se identifican con algún género distinto. Se preguntó “Mis actitudes van de acuerdo con lo que pienso” obteniendo como respuesta “Siempre” o “Frecuentemente”

En términos generales, esta información nos muestra en su conjunto, que efectivamente existe una necesidad de atender la autoestima de los adolescentes que estudian el segundo año de secundaria, puesto que, el 44% de ellos, tiene necesidad de elevar su autoestima, por lo que, se requiere una atención integral de los pilares de la autoestima para mejorar en su vida diaria.

Además, se muestra que existe una necesidad de atender el autoconocimiento y la de los adolescentes, dado que éstas dos capacidades son necesarias para el desarrollo integral de la autoestima.

Asimismo, se observa que, a pesar de contar con una mayor participación de mujeres, éstas se ubican con una clasificación de la autoestima media baja, tal como lo indican

las estadísticas de cada uno de los pilares de la autoestima, en donde la autoafirmación alcanza el puntaje mínimo de acuerdo con los rangos del cuestionario.

Sin embargo, aunque la atención por género nos muestra una atención prioritaria a las personas que se identifican como mujeres, también, es necesario fortalecer los pilares en las personas que se identifican con algún género distinto puesto que, su puntaje es apenas superior en 4.1 pp (puntos porcentuales) respecto a las mujeres, siendo la responsabilidad de sí mismo y la aceptación personal los pilares con oportunidad de mejora.

En cuanto a los hombres, requieren mejorar su autoafirmación y la responsabilidad de sí mismo para alcanzar una autoestima media alta.

CAPÍTULO 3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se desarrolla el diseño para la realización de esta propuesta pedagógica, estructurada a partir del modelo por programas; que actúa como el eje articulador que da coherencia y sentido a la planificación de esta propuesta. Además, se define el concepto de taller, junto con sus características, dado que esta estrategia ha sido seleccionada como el medio más adecuado para llevar a cabo la intervención.

3.1 Modelo por programas

Se entiende por programa de orientación psicopedagógica: a la atención o intervención, previamente planificada y sistematizada, que teniendo en cuenta el contexto, las necesidades de los sujetos, las metas, los objetivos y las estrategias, crea una propuesta colaborativa, entre el orientador y los sujetos, ya que el individuo es considerado como un agente activo de su propio proceso de orientación (Martínez, 2002).

Este modelo tiene mayor aceptación en la intervención psicopedagógica, donde se considera a la orientación como parte esencial dentro del proceso educativo, pero en un sentido amplio, no solo en las instituciones sino también en contextos socio-comunitarios. Este modelo es multidisciplinario al abarcar todos los ámbitos: aprendizaje, atención a la diversidad, tutoría, orientación profesional, etc. Este modelo se encarga de planificar, diseñar, ejecutar y evaluar programas dirigidos a toda la comunidad, tomando en cuenta las necesidades reales y atender las carencias del entorno (Martínez, 2002).

Es importante adecuar los programas al contexto social y educativo para que exista un enriquecimiento en las competencias de los individuos que necesiten de una intervención, desde un punto preventivo, con la finalidad de dar una solución a las problemáticas encontradas.

Por otro lado, Sanchiz (2008/2009) menciona que los siguientes elementos son básicos en un programa:

- Ha de basarse en la identificación de unas necesidades.
- Ha de dirigirse al logro de unos objetivos para cubrir las necesidades detectadas.
- La actividad se ha de planificar previamente
- La actividad ha de ser evaluada.

El modelo por programas ofrece una intervención sistemática y adaptada a las necesidades específicas del contexto y de los individuos. La planificación y evaluación rigurosa aseguran su efectividad.

3.2 Fases del modelo de programas

Las fases del modelo por programas en la intervención psicopedagógica se refieren a las etapas secuenciales que se siguen para planificar, implementar y evaluar programas destinados a mejorar aspectos educativos o sociales. Estas fases ayudan a estructurar el proceso para que sea organizado, efectivo y adaptado a las necesidades del contexto y de los individuos. A continuación, se mostrará una tabla con cada una de las fases y sus características:

Tabla 4. Toma de decisiones en el proceso de intervención por programas

Fases de evaluación de necesidades	Fase del diseño del programa	Fase de aplicación	Fase de evaluación
Decisiones sobre:			
<ul style="list-style-type: none"> - Ámbitos y variables por evaluar - Criterios para la delimitación de la población destinataria - Los métodos y técnicas de 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de programa y de ofertas que se hará a los destinatarios - Estrategia de diseño a emplear - Metodología por utilizar en el proceso de 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo de control y toma de decisiones - Estrategias de apoyo, gestores y destinatarios antes y durante la aplicación 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de evaluación deseable - Modelo de evaluación a utilizar - Organización de la recogida de datos - Estrategia para el

evaluación a emplear - Pautas para la priorización de necesidades	enseñanza-aprendizaje - Resultados esperables - Condiciones para su aplicación - Recursos por utilizar	- Sistema de seguimiento de los destinatarios después de finalizado el programa	análisis y la valoración de los resultados
--	---	---	--

Tabla tomada de Álvarez, V. y Hernández, J. (1998). El modelo de intervención por programas. *Revista de Investigación Educativa*, 16 (2).

En la Fase de evaluación de necesidades realicé las observaciones y cuestionarios al grupo, así como las entrevistas a dos orientadores y a dos tutores.

Para la Fase del diseño del programa se plantea la oportunidad de realizar un taller que les proporcione a los estudiantes actividades para que puedan mejorar su autoestima.

En la Fase de aplicación el tallerista deberá implementar las actividades y estrategias según el plan, coordinar los recursos y las personas involucradas, y asegurar que se sigan los procedimientos establecidos. En este caso la propuesta pedagógica no se pudo realizar por inconvenientes con los padres de familia, ya que no estaban de acuerdo que entrará una persona externa a impartir el tema de la autoestima porque varios estudiantes estaban en terapia psicológica y podía existir algún retroceso en el avance que tenían en sus terapias.

En la última fase, que es la de Evaluación se tiene que realizar un cuestionario en la primera, tercera y quinta sesión para ver el avance de los alumnos, dado que de esa manera se puede cotejar conforme van avanzando las sesiones.

3.3 ¿Qué es un taller?

El significado de la palabra “taller” ha ido tomando forma debido a los diferentes contextos, por ejemplo, en el lenguaje cotidiano: es un lugar donde se hace, se construye o se repara algo; en el ámbito educativo: se ve como un lugar donde varias personas

trabajan cooperativamente para hacer algo o donde se aprende haciendo junto a los demás, teniendo como objetivo la búsqueda de métodos activos en la enseñanza (Maya, 1996).

El taller es una herramienta que puede ser utilizada dentro de diferentes ámbitos, como el educativo y laboral, donde se realizan prácticas basadas en la teoría, que tratan de facilitar la adquisición del conocimiento, tomando en cuenta la realidad y que los aprendizajes sean significativos, con la finalidad de poder evaluarlas y hacer una mejora en los programas que rigen a las instituciones y crear nuevos métodos que satisfagan las carencias encontradas.

Ander-Egg (1991) menciona que el taller es un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma, se trata de aprender mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo en conjunto. El taller tiene características diferentes de acuerdo con el nivel educativo, institución o población a la que va destinado, estas características son propias y se apoyan por varios supuestos y principios.

Dentro de los talleres, podemos encontrar los cuatro pilares de la educación que explica Delors (1994), que son: Aprender a conocer, Aprender a hacer, Aprender a vivir juntos y Aprender a ser.

- Aprender a conocer: cada individuo puede comprender el mundo que lo rodea para así vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades y aprender a cómo comunicarse con los demás. Tomar interés por el saber, la curiosidad por investigar, estimular el sentido crítico y de la razón, el aprendizaje se nutre por las experiencias.
- Aprender a hacer: este pilar significa que los individuos deben adquirir las competencias básicas dándoles utilidad para un desarrollo integral, es decir, llevar a la práctica lo que se ha aprendido, forjando la destreza necesaria para afrontar situaciones y mejorando la habilidad para la resolución de problemas.
- Aprender a vivir juntos: los individuos al vivir en comunidad deben conocerse a sí mismos para poder convivir y comprender a los demás, conociendo los valores principales para desenvolverse con respeto, empatía y tolerancia para con los

otros mediante la comunicación asertiva y directa, generando un ambiente agradable y equitativo dentro del entorno.

- Aprender a ser: la educación pretende contribuir al desarrollo integral de cada individuo, lo que conlleva a tener un equilibrio en mente, cuerpo y espiritualidad, tratando de generar un pensamiento crítico y autónomo, donde puedan elaborar un juicio propio que le de las herramientas necesarias para solucionar cualquier adversidad que se le presente en la vida.

Estos cuatro pilares son importantes dentro de la creación e implementación de un taller, dado que proporcionan elementos que ayudan al individuo a conocer algo nuevo y obtener conocimientos relevantes en su contexto, además de darle los instrumentos primordiales para que pueda llevarlos a la práctica, hacerle saber que vive en una sociedad donde tiene que comprometerse con diversos valores para que su actuar no genere grandes diferencias dentro de su entorno, es decir, debe cuestionarse sobre quién es y qué es lo que quiere ser.

De acuerdo con Maya (1996) los objetivos esenciales que tiene el taller son:

1. Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
2. Superar en la acción la dicotomía entre la formación teórica y la experiencia práctica, lo que beneficia tanto a docentes o facilitadores como a alumnos o miembros de la comunidad que participen.
3. Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
4. Permitir que tanto el docente o facilitador como el alumno o el participante se comprometan activamente con la realidad social, buscando en conjunto las formas más eficientes y dinámicas de actuar en relación con las necesidades encontradas en el entorno.
5. Posibilitar la integración interdisciplinaria
6. Crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer al alumno o participante la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.

7. Promover vínculos reales de comunicación, participación y autogestión en las instituciones educativas y en la comunidad.
8. Plantear situaciones de aprendizaje convergentes y desarrollar un enfoque interdisciplinario y creativo en la solución de problemas de conocimiento, de la comunidad y de las mismas instituciones educativas.
9. Posibilitar el contacto con la realidad social a través del enfrentamiento con problemas específicos

Estos objetivos destacan la importancia de integrar teoría y práctica, fomentar un aprendizaje activo y reflexivo, promover la colaboración entre docentes y estudiantes. Se busca mejorar la comunicación, la participación y la solución creativa de problemas, facilitando así una conexión con la realidad social y educativa.

3.4 Características del taller

De acuerdo con Rodríguez, Cárdenas, Calderón, et. al. (2012) una de las características básicas de un taller es que debe estar basado en las necesidades del contexto para que exista una solución a los problemas de los individuos, para ello el taller podría ser:

1. Dialógico: que exista una interacción entre los participantes, intercambio de conocimientos, que puedan expresar sus intereses, dudas, temores y angustias, manifiesten libremente sus opiniones y creencias sin censuras del docente.
2. Participativo: ayuda a generar un ambiente de confianza entre el docente-alumno y permite la reflexión conjunta sobre las situaciones planteadas, dándole la oportunidad de ubicarse en su realidad y la construcción de su sentido de pertenencia a un grupo determinado.
3. Funcional y significativo: se centra en la construcción de la significación de acuerdo con los propósitos en común del taller, esto se puede lograr retomando sus vivencias y redimensionarlas para la construcción de nuevos conocimientos.
4. Integrador: el desarrollo de actividades compartidas permite la superación de la división entre la teoría y la práctica, generando una articulación entre el mundo social de los participantes y sus experiencias escolares, ayudando a los alumnos

o participantes a situarse de manera activa, constructiva y crítica ante un contexto social y cultural.

5. Sistémico: se debe desarrollar ante la ejecución de secuencias orientadas por finalidades previamente establecidas, crear una estructura que posibilite la organización de los saberes, favoreciendo el análisis de situaciones y el establecimiento de las actividades de aprendizaje, así como los problemas relevantes y planteamientos de nuevas estrategias promovidas por diversas dificultades.

El taller dentro de esta propuesta es de tipo dialógico y participativo, porque tiene la intención de que el estudiante se sienta en confianza con el docente o tallerista, exista una interacción donde puedan expresar sus problemáticas o dudas y se realice una reflexión conjunta sobre las situaciones planteadas.

El taller “Descubre tu poder Interior” está desarrollado en cinco sesiones de 50 minutos cada una, donde se explica el concepto de la autoestima y sus componentes, se describen más a profundidad los conceptos de autoconocimiento, aceptación personal, autoafirmación y la responsabilidad de sí mismo, en cada una se realizan actividades que tienen que ver con el tema para que exista un mayor entendimiento por parte de los estudiantes.

3.5 Taller: "Descubre tu poder interior"

Este taller está destinado a adolescentes de entre 13 y 14 años que tienen interés en la mejora de su autoestima.

Taller “Descubre tu poder interior”			
Objetivo General: Fomentar el desarrollo de la autoestima en las y los estudiantes adolescentes, brindándoles herramientas prácticas y reflexiones para fortalecer su confianza y autoconcepto.			
Duración: 5 sesiones de 50 minutos cada una.			
Sesión 1. ¿Qué es la autoestima?			
Objetivos: Identificar el concepto de la autoestima y sus componentes.			
Aprendizajes esperados: Concepto de autoestima y sus componentes a través de las 7 Aes			
Duración: 50 minutos			
Actividad	Material	Tiempo	Evaluación
1. Presentación del taller. La tallerista se presenta ante el grupo (nombre, profesión, etc.) da a conocer el objetivo general del taller, el tiempo de las sesiones y los temas que se verán: Autoestima, Autoafirmación, autoconcepto, responsabilidad de sí mismo.	-	5 minutos	Para la primera sesión se realiza el cuestionario (ver anexo 4) para conocer el nivel de autoestima en la que se encuentran los alumnos y así cotejar en las sesiones sus avances.
2. La tallerista preguntará a los alumnos si saben qué es la autoestima. Solicitará que los estudiantes realicen una lluvia de ideas para desarrollar el concepto de autoestima escribiendo en el pizarrón palabras clave para crear el concepto, la tallerista escribirá las palabras que	Plumones Pizarrón	10 minutos	-

mencionen los estudiantes para que se realice la actividad			
3. Presentación del video “¿Qué es la autoestima? https://youtu.be/EGiK0B8xsOc	Proyector	3 minutos	-
4. Después de ver el video y la actividad anterior acerca de la lluvia de ideas, elaborar un concepto propio de la autoestima, escribiéndolo en su cuaderno u hojas blancas	Hojas blancas o cuaderno Pluma o lápiz	10 minutos	Participación del grupo Entrega del concepto a la tallerista
5. Componentes de la autoestima. Preguntar al grupo cuáles podrían ser los componentes de la autoestima y anotar en el pizarrón las respuestas que den, para tener en cuenta que es lo que saben y poder compararlo con la siguiente actividad. (ver anexo 5)	Pizarrón Plumones	5 minutos	-
6. Presentación del video “Componentes de la autoestima” https://youtu.be/6v-7B_a7J1M	Proyector	5 minutos	-
7. Al conocer ambos conceptos; autoestima y sus componentes, la tallerista solicitará a los estudiantes que realicen un cuadro sinóptico sobre la autoestima y sus componentes, se realizará en parejas, en hojas blancas para que al final lo entreguen a la tallerista.	Hojas blancas Lápices	13 minutos	Entrega de la actividad
Observaciones:			

Sesión 2. “Conociéndonos a nosotros mismos”			
Objetivo: Reconocer los aspectos positivos y negativos de mi persona			
Aprendizajes esperados: Concepto de autoconocimiento			
Duración: 50 minutos			
Actividad	Material	Tiempo	Evaluación
1. Crear un ambiente acogedor con música suave. La tallerista hablará sobre lo que se vio la sesión pasada sobre la autoestima y sus componentes: autoconocimiento, autoreconocimiento, autovaloración, autoaceptación, autocrítica, apertura y la autoconfianza.	-Reproductor de música (bocina, celular, Tablet, etc.)	5 minutos	-
2. Círculo de confianza Sentados en un círculo, cada estudiante comparte algo positivo sobre sí mismo y por qué piensa eso, ya sea porque él/ella lo note o porque la gente se lo dice.	-	7 minutos	-
3. La tallerista menciona la importancia de conocer las habilidades, fortalezas y debilidades para la realización de actividades.		3 minutos	-
4. “Árbol de autoestima” Cada estudiante dibuja un árbol en una hoja blanca o de su cuaderno, donde las ramas son debilidades y el tronco las fortalezas, logros, habilidades y características positivas sobre sí mismo.	-Hojas blancas -Plumones o colores -Música	10 minutos	Entrega de la actividad
5. Explicar el concepto de “Autoconocimiento” (ver anexo 5)	-	5 minutos	-

6. El tallerista repartirá el cuestionario No. 1 (ver anexo 6) con la finalidad de que el estudiante reconozca sus intereses, sus emociones y su forma de actuar en diversas situaciones.	-	10 minutos	Entrega del cuestionario
Observaciones:			

Sesión 3. “Fortaleciendo nuestra afirmación”			
Objetivo: Reforzar la autoafirmación para mantener una autoestima equilibrada			
Aprendizajes esperados: Concepto de autoafirmación			
Duración: 50 minutos			
Actividad	Material	Tiempo	Evaluación
1. La tallerista realizará el cuestionario (ver anexo 4) para analizar cuáles han sido los avances de los alumnos en torno a la mejora de la autoestima.	-	5 minutos	Entrega del cuestionario para cotejo
2. Explicar la importancia de la autoafirmación y cómo contribuye a una autoestima saludable (ver anexo 5).	-Pizarrón -Plumones	10 minutos	-
3. “Espejo mágico” Se pondrá un espejo en medio del pizarrón, cada estudiante dirá una afirmación positiva sobre sí mismo	-Espejo	10 minutos	-
4. “Crea tu mantra” Dar una breve explicación “¿Qué es un mantra y cómo crearlo?” para que los estudiantes tengan una guía de cómo hacerlo y puedan tener una frase que los haga conectar y sentirse bien consigo mismos. Al terminar, cada uno lo dirá en voz alta.	-Hojas blancas -Plumones o colores	12 minutos	Entrega de la actividad
5. Conclusiones en grupo a través de participación aleatoria: ¿Para qué sirve la autoafirmación en mi persona?	-	10 minutos	
Observaciones:			

Sesión 4. “Haciéndome responsable de mí mismo”			
Objetivo: Conocer las acciones que me hacen ser responsable			
Aprendizajes esperados: Responsabilidad de sí mismo			
Duración: 50 minutos			
Actividad	Material	Tiempo	Evaluación
1. La tallerista presentará a los estudiantes una breve retroalimentación sobre la sesión anterior, mencionando el concepto de la autoafirmación.	-	5 minutos	-
2. La tallerista explicará el concepto de responsabilidad de sí mismo (ver anexo 5).		10 minutos	.
3. La tallerista repartirá cuestionario No. 2 (ver anexo 7) para que lo respondan y al finalizar el tiempo los estudiantes lo entregarán.	-Cuestionario -Pluma o lápiz	10 minutos	Entrega del cuestionario
4. La tallerista solicitará a los estudiantes de manera aleatoria que expresen en qué momentos se han hecho responsables de sus actos, dando un ejemplo que se haya vivido.		12 minutos	-
5. La tallerista pondrá ejemplos donde los alumnos responderán sí o no dependiendo de la situación que se les mencione para comprender la responsabilidad de sí mismo (ver anexo 8)	-	10 minutos	-
Observaciones:			

Sesión 5. “Me despido de mi yo pasado”			
Objetivo: Identificar los conocimientos aprendidos sobre la autoestima			
Aprendizajes esperados: Conocimiento de la autoestima			
Duración: 50 minutos			
Actividad	Material	Tiempo	Evaluación
1. La tallerista presentará a los estudiantes una breve retroalimentación sobre la sesión anterior, mencionando el concepto de responsabilidad de sí mismo y hará saber al grupo que es la última sesión del taller	-	5 minutos	-
2. La tallerista repartirá un cuestionario de evaluación (ver anexo 9) donde se tiene como objetivo ver qué aspectos se modificaron de la manera de ser, de pensar y relacionarse con los demás	-Cuestionario -Pluma o Lápiz	12 minutos	Entrega del cuestionario
3. La tallerista leerá la carta de despedida (ver anexo 11)	-Carta	10 minutos	-
4. La tallerista solicitará a los estudiantes que respondan la segunda parte del cuestionario de evaluación (ver anexo 10) y para finalizar se realiza el cuestionario (ver anexo 4) que nos ayuda a ver el avance los alumnos al concluir del taller.		10 minutos	-Entrega de los cuestionarios
Observaciones: Para poder trabajar el tema con padres y docentes elaboré un folleto informativo (ver anexo 12) y un tríptico (ver anexo 13).			

CONCLUSIONES

A lo largo del desarrollo de esta propuesta pedagógica y, específicamente en el diagnóstico que realicé, pude encontrar que algunos adolescentes tienen una autoestima baja, esto lo puedo señalar con base en los componentes de la autoestima: la autoafirmación, la responsabilidad de sí mismos, el autoconocimiento y la aceptación personal (Branden, 1995). Las mujeres de los grupos donde hice el diagnóstico obtienen un menor porcentaje en estos rubros. Al respecto, Pérez-Lugo, Gabino-Campos y Baile (2016) explican que a nivel social las mujeres tienen más estereotipos de cómo deben ser físicamente y cómo deben comportarse ante la sociedad, por ello, no se sienten bien consigo mismas por temor a ser rechazadas y eso afecta de manera directa en su autoestima. No obstante, considero que este tipo de situaciones también pueden afectar a los hombres, los estereotipos que marca sociedad sobre cómo debe ser un hombre o cómo debe comportarse en diversas circunstancias cómo: la caballerosidad o el dicho de “los hombres no lloran” son puntos clave que impactan directamente en la formación de su autoestima durante la adolescencia. Estos patrones sociales, al perpetuar estos ideales, se pueden generar inseguridades y limitar el desarrollo emocional. Para abordar estas problemáticas, se recurrió a la orientación psicopedagógica, ya que esta facilita el crecimiento integral de los adolescentes, ayudándolos a construir una identidad más sólida y resiliente.

La orientación psicopedagógica juega un papel crucial en la mejora de la autoestima de los estudiantes, ya que ofrece un enfoque integral que atiende tanto las necesidades académicas como emocionales. Para Bisquerra (1998), este tipo de intervención no solo busca potenciar el rendimiento académico, sino también fortalecer la autopercepción y el bienestar emocional, factores esenciales para el desarrollo integral del individuo. Por otra parte, Rogers (1983) señala que el apoyo emocional y la creación de un entorno educativo seguro y comprensivo son fundamentales para que los estudiantes desarrollen una autoestima saludable, lo que, a su vez, impacta positivamente en su desempeño escolar y social. A través de estrategias personalizadas y programas de intervención, la

orientación psicopedagógica contribuye a que los estudiantes se reconozcan a sí mismos como capaces, fomentando su autoconfianza y resiliencia ante los desafíos.

Dentro de la orientación psicopedagógica se encuentra el modelo por programas que tiene como finalidad la atención o intervención planificada y sistematizada, tomando en cuenta las necesidades, metas, objetivos y contexto social del sujeto o grupo. Este modelo se compone de cuatro fases, cada una con actividades específicas: en la fase de evaluación de necesidades, asistí a la institución para realizar entrevistas con las orientadoras, observaciones en el aula y la aplicación de cuestionarios a estudiantes de los grupos B, C, D y E. Asimismo, entrevisté a dos tutores, uno del grupo C y otro del E, con el objetivo de identificar factores clave para la intervención.

En la fase de diseño del programa, se planteó la creación de un taller enfocado en los componentes de la autoestima, con actividades diseñadas específicamente para promover su desarrollo y mejora de ésta en los estudiantes.

La fase de aplicación se centra en que la o el tallerista implemente las actividades conforme al plan, coordine los recursos necesarios y asegure el cumplimiento de los procedimientos. Sin embargo, no me fue posible llevar a cabo esta fase debido a la negativa de algunos padres de familia, situación que se explica con mayor detalle más adelante (pág. 68).

Finalmente, en la fase de evaluación, se prevé la aplicación de un cuestionario en la primera, tercera y quinta sesión del taller, con el fin de conocer el progreso de los estudiantes y comparar los resultados obtenidos en cada sesión.

Estas fases son importantes a la hora de realizar alguna intervención porque te da los pasos a seguir y de esa manera hay un control de lo que se tiene que hacer para que se tengan los resultados esperados.

Al momento de analizar los resultados de los cuestionarios aplicados, los grupos que tenían menor porcentaje en los distintos componentes eran el “B” y el “D”. Previamente, al dialogar con la orientadora 1, ella comentó que había notado un cambio significativo en la baja de calificaciones de estos grupos en la transición de primer a segundo grado

y coincide con los resultados; son los mismos que necesitaban más apoyo para favorecer los componentes de la autoestima, dando a entender que la autoestima influye en el desempeño académico de los estudiantes. Para Rosenberg (1965), la autoestima es la evaluación positiva o negativa que los individuos hacen de sí mismos, lo cual impacta en su comportamiento y rendimiento en diferentes ámbitos, incluido el educativo. Los estudiantes con alta autoestima tienden a mostrar una mayor disposición para aprender, enfrentan con mayor resiliencia los fracasos y establecen metas más altas, lo que a su vez mejora su rendimiento académico.

Una baja autoestima en los adolescentes puede afectar negativamente su rendimiento académico, ya que reduce su autoconfianza y dificulta el reconocimiento de la necesidad de apoyo externo. La falta de aceptación personal puede interferir en su capacidad para asumir la responsabilidad sobre su propio aprendizaje, lo que disminuye su disposición para enfrentar los desafíos escolares. Como resultado, los estudiantes pueden dudar de su capacidad, inteligencia y aptitud para cumplir con los proyectos y tareas asignadas por sus profesores, lo que agrava el impacto en su desempeño académico. Para Branden (1993), tener una autoestima baja impide nuestro crecimiento personal y psicológico, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

Considero que esta propuesta puede ayudar a que los estudiantes de alguna licenciatura interesados en el tema, docentes y padres de familia tomen conciencia de la importancia de la autoestima en el ser humano, no solo en sus hijos o alumnos, sino también en ellos. Es necesario estar bien con uno mismo para poder ayudar a los demás, si bien esta propuesta está centrada en el trabajo con los adolescentes, también puede ser una pauta para que los docentes y/o padres de familia se tomen el tiempo de analizar cómo se encuentran ellos mismos y así poder apoyar a sus adolescentes; y no vean a la autoestima solo como un “amarse a uno mismo”, “sentirse bien consigo mismo” o “valorarse a sí mismo”, sino que conozcan su significado, sus componentes y todo lo que implica la autoestima, para lograr una mejora significativa.

La autoestima es una parte fundamental en la vida del individuo porque te hace ser consciente de la persona que eres, cómo te comportas ante ciertas situaciones y cómo eres capaz de resolverlas; para ello, en la práctica educativa a nivel institucional es

necesario que sea un tema de interés en común, donde los directivos y docentes comprendan los conocimientos clave para trabajar en ellos y poder impartir dicho tema, no solo verlo como un punto más para cumplir con los objetivos del ciclo escolar, sino que en verdad exista la preocupación de que los estudiantes mejoren su autoestima.

El tema de la autoestima se desarrolla en la materia de Tutoría y los docentes son los que aceptan el rol de ser tutores (al menos en la institución en la que realicé la propuesta), por ello, es fundamental que los tutores actúen como guías, ofreciendo apoyo, asistencia y orientación a los estudiantes no solo en su vida académica, sino también en aspectos personales como las situaciones familiares, las emociones y, especialmente, el desarrollo de una autoestima saludable.

En futuras intervenciones considero que es necesario tomar en cuenta los seis pilares de la autoestima que identifica Branden (1995) que son: el autoconocimiento, la responsabilidad de sí mismos, vivir conscientemente, la aceptación personal, la autoafirmación y vivir con propósito; para que así los alumnos conozcan todo lo que conlleva la autoestima, tengan la capacidad de comprender las fortalezas y debilidades, para así reconocer en cual pueden necesitar ayuda y mejorar en ello.

Por otro lado, es importante conocer un poco más el trabajo de los tutores para identificar cómo imparten su materia, qué temas priorizan y en cuáles muestran mayor interés. Esto nos permitirá evidenciar de qué manera ayudan a los estudiantes y cómo abordan temas relacionados con las emociones y la autoestima. Aunque se traten de áreas distintas, ambas pueden estar interrelacionadas en el desarrollo de ciertas actividades. Analizar esta perspectiva docente es esencial para diseñar intervenciones que se adapten a su metodología de enseñanza, sin interferir drásticamente en su forma de impartir los temas, como señalé anteriormente, elaboré un folleto informativo y un tríptico para padres de familia y docentes que contiene información sobre la autoestima y cómo mejorarla; que sirve como guía para que puedan conocer sobre el tema y, de esa manera, ayudar a los estudiantes (ver anexo 12 y 13).

Cabe aclarar que, aunque, en esta propuesta pedagógica no tuve la oportunidad de llevar a cabo el taller con los adolescentes, ya que los padres de familia ponían resistencia al

saber que alguien ajeno a la institución iba a tener contacto con sus hijos con el tema de la autoestima. No obstante, puedo señalar que muchos adolescentes estaban en terapia psicológica y algunos fueron diagnosticados con problemas de depresión y crisis de ansiedad, al grado de tomar medicamentos para su control; para realizar los cuestionarios envié a los padres de familia un permiso donde mencionaba que iba a trabajar con ellos el tema de la autoestima, para ello, una madre de familia me regresó el permiso con una nota que decía más o menos así: que no estaba de acuerdo con la implementación del taller porque su hijo ya estaba asistiendo a terapia psicológica y no quería que tuviera otro tipo de sesiones que abarcaran temas que se veían en terapia, le regrese el permiso firmado haciéndole saber que no trabajaría con su hijo y que estuviera tranquila, también con la finalidad de no generar problemas para la institución. Este comentario me hace pensar que era una idea en conjunto, que varios padres o madres de familia tenían el mismo pensamiento, pero solo ella me lo hizo saber.

Entiendo la preocupación de los padres y madres de familia, lo que menos quería era perjudicar a los estudiantes. Al tratar de mejorar la autoestima es natural que se produzcan reajustes emocionales y conductuales, donde existía la posibilidad de que el avance en terapia se viera afectado debido a que la autoestima es un tema subjetivo, donde cada persona —ya sea docente, padre o madre de familia o estudiante— puede entender y manejar este concepto de manera diferente, lo que añade cierta complejidad a la hora de intervenir, para ello, el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid (2021/2022) menciona que la autoestima se configura y modifica a lo largo de las experiencias vitales y creencias transmitida, lo que implica que su intervención debe ser cuidadosamente adaptada a cada contexto y persona.

Para otro momento, me gustaría tener contacto directo con los adolescentes para implementar las actividades diseñadas para el taller. Esto me permitiría evaluar la efectividad de dichas actividades en el fortalecimiento de la autoestima. De este modo, podría confirmar que el taller cumple con los objetivos planteados, asegurando que los estudiantes obtengan los beneficios esperados a partir de la información y las herramientas proporcionadas.

Debido a esta situación, no puedo contrastar mis objetivos, ya que no obtuve retroalimentación ni evidencia que me permitiera evaluar en qué medida la propuesta beneficiaría a los adolescentes. Tampoco pude determinar si las acciones realizadas generaron alguna motivación en ellos para reconocer la importancia de la autoestima en sus vidas o si lograron mejorar algún aspecto de su desarrollo personal.

REFERENCIAS

- Allport, G. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York. Holt, Rinehart, and Winston.
Recuperado de:
https://ia601408.us.archive.org/30/items/in.ernet.dli.2015.199562/2015.199562.Pattern-And-Growth-In-Personaity_text.pdf
- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (1997). Los modelos de orientación e intervención psicopedagógica. En AIDIPE (comp.): *Actas del VIII Congreso Nacional de Modelos de Investigación Educativa*. Sevilla: Universidad de Sevilla 22 (25).
- Álvarez, V. (1994). *Orientación educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica*. Madrid: EOS.
- Álvarez, V. y Hernández, J. (1998). El modelo de intervención por programas. *Revista de Investigación Educativa*, 16(2), 79 – 123.
- Ander-Egg, E. (1991). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Argentina: Magisterio del Río de la Plata. Recuperado de:
<https://uacmtalleresliterarios.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf>
- Aoun, I. (2020). *25 características de las personas con baja autoestima*. TuEstima.
Recuperado de: <https://www.tuestima.com/25-caracteristicas-de-personas-con-baja-autoestima/>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Recuperado de:
https://www.academia.edu/3797435/BANDURA_Social_Cognitive_Theory_Taduccion
- Barrera, L. (2012). *Autoestima Influencia del educador sobre la autoestima del niño*. Educare.
Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/94038646/Autoestima-Influencia-del-educador-sobre-la-autoestima-del-niño>

- Batalloso, J. (s/a). *Unidad I. La orientación educativa. Aproximación histórica*. Recuperado de:
http://uvirtual.net/sites/default/files/2016-11/Unidad01_TB_La_OE_Aproximacion_historica.pdf
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bonet, J. (1997). *Se amigo de ti mismo, manual de autoestima*. España: Editorial Sal Térrea.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- Buisán, C. y Marín, M. (2001). *Como realizar un diagnóstico pedagógico*. Barcelona: PPU.
- Caplan, G. (1994). *Principles of preventive psychiatry*. Nueva York: Basic Book.
- Collado-Díaz, Chamizo-Sánchez, Ávila-Herrera, et.al. (2021/2022). *Protocolo de Evaluación e Intervención en autoestima*. Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de:
<https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>
- De la Orden, A. (1969). *Diagnóstico del rendimiento educativo. La educación actual*. Madrid: CESIC.
- Delors, J. (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.
- Díaz-Barriga, A. (2006). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructivista*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Federació Salut Mental Comunitat Valenciana. (s/a). *La importancia de la autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. [Imagen]. Salut Mental CV. Recuperado de: <https://www.salutmentalcv.org/importancia-autoestima-adolescencia-analisis-estrategias-intervencion/>

Fossati, R. y Benavent, J. (1998). El modelo clínico y la entrevista. En Bisquerra, R. (Coord): *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis. (pp. 71-83).

García-Allen, J. (30 de mayo, 2015). *Pirámide de Maslow: La jerarquía de las necesidades humanas*. PortalPsicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/pscologia/piramide-de-maslow>

Iglesias, M. (2006). *Diagnóstico escolar. Teorías, Ámbitos y Técnicas*. Madrid: Pearson Educación.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). *Población. Mujeres y hombres en México*. (2020). Recuperado de: <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/mujeresyhombres.aspx?tema=P>

Jiménez, R. y Porras, R. (1997). *Modelos de acción psicopedagógica: entre el deseo y la realidad*. Málaga: Aljibe.

Kurpius, D. (1978). *Consultation theory and process: an integral model*. *Personal and guidance*. Journal, 56. (pp. 335-338). Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/j.2164-4918.1978.tb04643.x>

Luque D. y Luque M. (2017). Atención a la diversidad del alumnado: reflexiones psicoeducativas desde una práctica orientadora inclusiva. *Revista Mexicana de Orientación*, 14 (32) p. 43-50.

Marchesanno, M. (26 de julio, 2009). *¿Qué es la orientación escolar?*. Recuperado de: <http://orientadoresescolares.blogspot.com/2009/07/que-es-la-orientacion-escolar.html>

Martínez, P. (2002). *La orientación y la Intervención Psicopedagógica*. Madrid: EOS

- Maya, A. (1996). *El taller educativo. ¿Qué es?, fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Colombia; Cooperativa Editorial Magisterio
- Mejía, A., Pastrana, J. y Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Montejano, S. (29 de noviembre, 2015). *Test de Autoestima: conoce si tienes baja autoestima*. Psicoglobal. Recuperado de: <https://www.psicoglobal.com/blog/test-autoestima-baja-conocerse-uno-mismo>
- Niños con baja autoestima- Causas y consecuencias*. (s.f). Ayudarte estudio de psicología. Recuperado de: <https://www.ayudartepsicologia.com/ninos-con-baja-autoestima-causas-y-consecuencias/>
- OrientaRed. (s.f). *Cuestionario de evaluación para alumnos de enseñanza secundaria*. Colegio Diocesano Asunción de Nuestra Señora. Recuperado de: <https://diocesanos.es/blogs/orientadioce/wp-content/uploads/sites/11/2014/09/Cuestionario-de-valoración-de-autoestima.pdf>
- Panesso, K. y Arango, M. (2017) La autoestima, proceso humano. *Psyconex. Psicología, psicoanálisis y conexiones*. 9 (14).
- Pérez-Lugo, A., Gabino-Campos, M. y Baile, J. (2016). Análisis de los estereotipos estéticos sobre la mujer en nueve revistas de moda y belleza mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios*. 7 (1). Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100040
- Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 12(3) pp. 389-403
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga; Ediciones Aljibe.

- Rodríguez, M., Cárdenas, A., Calderón, D., et. al. (2012). *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio*. Bogotá: CADE. Recuperado de:
https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/lenguaje_y_educacion_perspectivas_metodologicas_y_teoricas_para_su_estudio.pdf
- Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. Domínguez, M. (1985). *Autoestima: clave del éxito personal*. México. El manual moderno.
- Rodríguez, S. (1982). Diagnóstico y predicción en orientación. *Revista de Investigación Educativa*. 270, p. 113-140.
- Rodríguez, S. (1986). Proyecto Docente e Investigador. En Martínez, P. (2002). *La orientación y la Intervención Psicopedagógica*. Madrid: EOS
- Rodríguez, S. (1993). Modelo de consulta. En Álvarez, M., Echeverría, B. y Marín, M. (Coord): *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU.
- Rogers, C. (1983). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B. y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*. 137(6). Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/s0034-98872009000600009>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press. Recuperado de:
<https://books.google.com.pe/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Sanchiz, M. (2008/2009). "Modelo de programas". En *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Universitat Jaume. Recuperado de:
<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/23882/s4.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Secretaría de Educación Pública. (2017). Programas de estudio: Secundaria. “*Áreas de Desarrollo Personal y Social*”. Gobierno de México. Recuperado de:
<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/prim-intro-Socioemocional.html>

SERVEF (Servici Valencia d'Ocupació i Formació). (s/a) *Orientación Laboral*. Recuperado de:
<http://www.inefop.org.uy/docs/Orientacion%20laboral%20SERVEF.pdf>

Unknown. (28 de abril de 2016). *Introducción a la mercadotecnia. Pirámide de Maslow*. Blogger. <https://intromktemr.blogspot.com/2016/04/piramide-de-maslow.html>

@marparh. (2017). *Autoestima... Alta o baja?*. Steemit.[imagen]. Recuperado de:
<https://steemit.com/cervantes/@marparh/autoestima-alta-o-baja>

ANEXOS

Guía de observación				
Materia:				
Grupo:				
Fecha:				
Objetivo: Observar el comportamiento de los alumnos dentro del salón de clases				
Ítems	Excelente	Bien	Regular	No se observa
Atención al docente o encargado de grupo				
Respeto hacia el docente o encargado de grupo				
Atención a las instrucciones descritas por el docente o encargado de grupo				
Organización para realizar actividades				
Participación				
Expresión clara (exposiciones o participaciones)				
Seguridad en sí mismos al hablar frente a grupo				
Convivencia grupal				
Observaciones:				

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Aplicadora: Erika Jazmín Hurtado Colmenero

Entrevista al orientador/orientadora

Buen día, me gustaría que me diera la oportunidad de hacerle unas preguntas relacionadas con su formación, su experiencia como docente y la autoestima, con la seguridad de que los datos proporcionados son confidenciales y con fines académicos.

Nombre del docente:

1. ¿Cuál es su formación?
2. ¿Cuál es su función?
3. ¿Cuántos años tiene desempeñando dicha función?
4. ¿Cuáles son las problemáticas más frecuentes que encuentra en el día a día con los alumnos?
5. En su experiencia como docente, ¿Cuáles cree que son las causas de estas problemáticas?
6. Si tuviera la oportunidad, ¿cómo solucionaría dichas problemáticas?
7. Para usted, ¿Qué es la autoestima?
8. Usted, ¿Conoce los componentes de la autoestima? Sí/No – Podría describirlos
9. ¿Cuál cree que sea la importancia de la autoestima en los alumnos dentro del aula?

10. En su experiencia como docente, ¿Cree que la autoestima influye en el desempeño y comportamiento de los alumnos? ¿Por qué?

11. Dentro de los horarios de clase, ¿Ha impartido actividades que generen algún impacto sobre la autoestima de los alumnos?

12. ¿Qué estrategias utiliza o utilizaría para la mejora de la autoestima dentro del aula?

13. Algo más que guste agregar...

Gracias

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Aplicadora: Erika Jazmín Hurtado Colmenero

Cuestionario sobre la autoestima en las y los adolescentes de segundo grado de secundaria

Edad: _____

Grupo: _____

Género con el que te identificas: _____

Buen día, me gustaría que te dieras la oportunidad de contestar con honestidad algunas preguntas y un cuestionario sobre el tema de la autoestima, los datos proporcionados son confidenciales y sólo para uso académico.

1. ¿Cuál es el concepto de la autoestima?

2. ¿Qué componentes crees que son parte de la autoestima?

3. ¿Tienes alguna idea de cómo fortalecer tu autoestima? Descríbela

A continuación, marca con una (X) cada ítem, eligiendo solo una opción; Siempre, Frecuentemente, A veces, Nunca.

Ítems	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
1. Amo y valoro mi existencia				
2. Me gusta como soy				
3. Estoy orgullosx de mí				
4. Tengo un buen concepto de mí persona				
5. Confío en mí y que puedo lograr muchas cosas				

6. Pienso que puedo realizar cualquier actividad				
7. Expreso de manera clara mis pensamientos, sentimientos y emociones				
8. Mis actitudes van de acuerdo con lo que pienso				
9. Respeto a cualquier persona que esté a mi lado				
10.No me siento superior a las demás personas				
11. No me siento inferior a las demás personas				
12.Me gusta liderar las actividades dentro y fuera del aula				
13.Reconozco las capacidades y talentos de mis compañeros				
14.Acepto recibir ayuda				
15.Acepto mis errores				
16.No me da miedo equivocarme				
17.Acepto que me corrijan				
18.Cuestiono mis errores para así poder mejorar				
19. No siento culpa cuando no hago lo que me dicen (ya sean amigos, conocidos o familia)				
20. Soy buenx amigx				
21. Me gusta hacer nuevos amigos				
22.Me emociona aprender y conocer cosas nuevas				
23.No me doy por vencidx al primer obstáculo				
24.Me responsabilizo de mis decisiones				

Gracias

Puntuación	
3 puntos	Siempre
2 puntos	Frecuentemente
1 punto	A veces
0 puntos	Nunca

Evaluación	
72-48 puntos	¡Excelente, tu autoestima es buena!
47-24 puntos	¡Puedes mejorar tu autoestima!
Si no alcanzaste alguno de estos puntajes, ¡No te preocupes, poco a poco lograrás sentirte mejor contigo mismo!	

Elaboración propia con información de Rojas-Barahona, C., Zegers, B. y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*. 137(6). Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/s0034-98872009000600009>, Montejano, S. (29 de noviembre, 2015). *Test de Autoestima: conoce si tienes baja autoestima*. Psicoglobal. Recuperado de: <https://www.psicoglobal.com/blog/test-autoestima-baja-conocerse-uno-mismo> y OrientaRed. (s.f). *Cuestionario de evaluación para alumnos de enseñanza secundaria*. Colegio Diocesano Asunción de Nuestra Señora. Recuperado de: <https://diocesanos.es/blogs/orientadioce/wp->

Anexo 4.

Marca con una (X) cada ítem, eligiendo solo una opción; Siempre, Frecuentemente, A veces, Nunca.

Ítems	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
1. Amo y valoro mi existencia				
2. Me gusta como soy				
3. Estoy orgulloso de mí				
4. Tengo un buen concepto de mí persona				
5. Confío en mí y que puedo lograr muchas cosas				
6. Pienso que puedo realizar cualquier actividad				
7. Expreso de manera clara mis pensamientos, sentimientos y emociones				
8. Mis actitudes van de acuerdo con lo que pienso				
9. Respeto a cualquier persona que esté a mi lado				
10. No me siento superior a las demás personas				
11. No me siento inferior a las demás personas				
12. Me gusta liderar las actividades dentro y fuera del aula				
13. Reconozco las capacidades y talentos de mis compañeros				
14. Acepto recibir ayuda				
15. Acepto mis errores				
16. No me da miedo equivocarme				
17. Acepto que me corrijan				

18. Cuestiono mis errores para así poder mejorar				
19. No siento culpa cuando no hago lo que me dicen (ya sean amigos, conocidos o familia)				
20. Soy buenx amigx				
21. Me gusta hacer nuevos amigos				
22. Me emociona aprender y conocer cosas nuevas				
23. No me doy por vencidx al primer obstáculo				
24. Me responsabilizo de mis decisiones				

Puntuación	
3 puntos	Siempre
2 puntos	Frecuentemente
1 punto	A veces
0 puntos	Nunca
Evaluación	
72-48 puntos	¡Excelente, tu autoestima es buena!
47-24 puntos	¡Puedes mejorar tu autoestima!
Si no alcanzaste alguno de estos puntajes, ¡No te preocupes, poco a poco lograras sentirte mejor contigo mismo!	

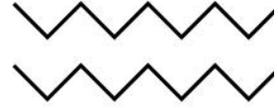
Elaboración propia con información de Rojas-Barahona, C., Zegers, B. y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*. 137(6). Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/s0034-98872009000600009>, Montejano, S. (29 de noviembre, 2015). *Test de Autoestima: conoce si tienes baja autoestima*. Psicoglobal. Recuperado de: <https://www.psicoglobal.com/blog/test-autoestima-baja-conocerse-uno-mismo> y OrientaRed. (s.f). *Cuestionario de evaluación para alumnos de enseñanza secundaria*. Colegio Diocesano Asunción de Nuestra Señora. Recuperado de: <https://diocesanos.es/blogs/orientadioce/wp->



A U T O E S T I M A

"DESCUBRE TU
PODER INTERIOR"

TALLER:



OBJETIVO

-Fomentar la mejora de la autoestima en adolescentes a través de cuatro pilares: autoconocimiento, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, y la aceptación de sí mismo.

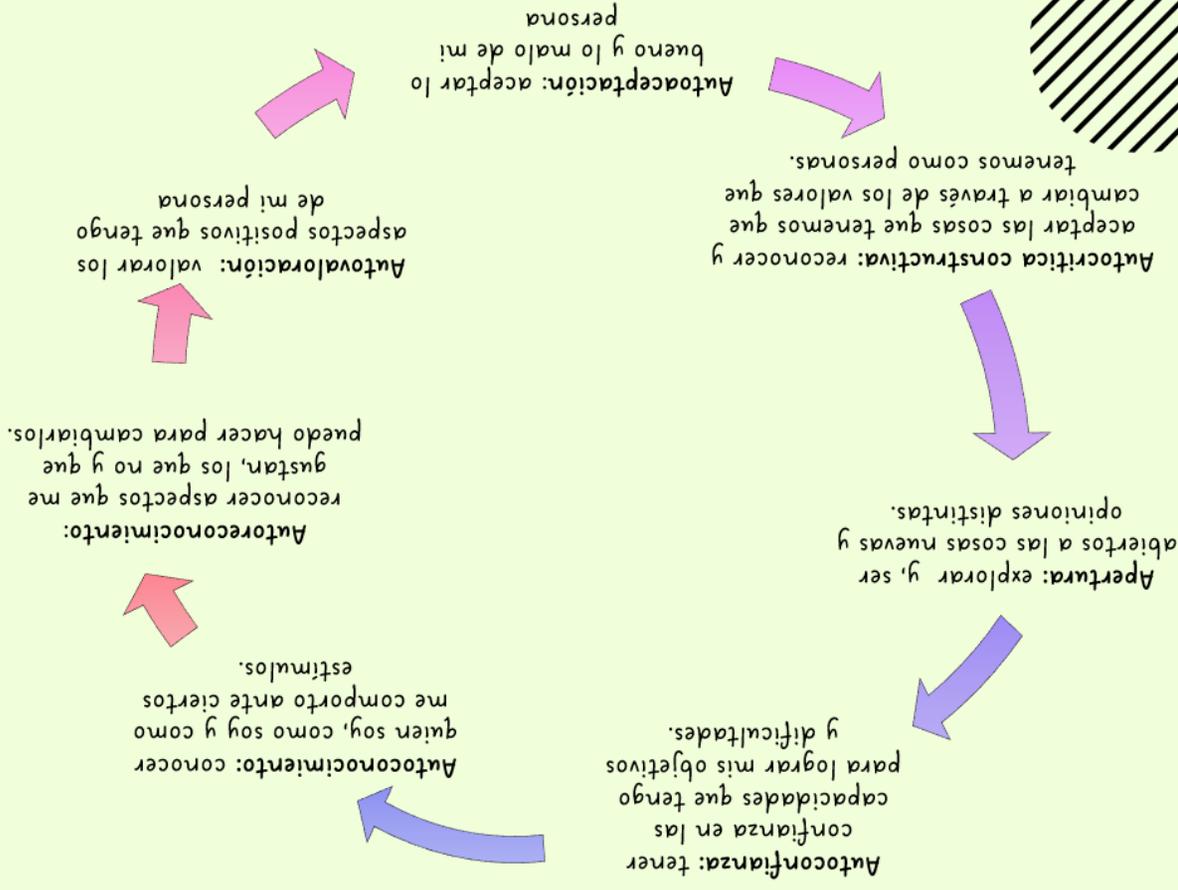
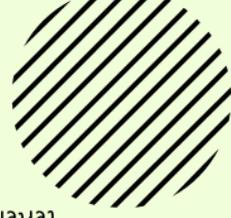




- La autoestima es la base fundamental de la personalidad del individuo, es la que proporciona buen estado de ánimo, confianza, seguridad, determinación, interés y positividad ante cualquier adversidad, es la capacidad para enfrentar obstáculos y no darse por vencidos, reconocer fortalezas y debilidades de uno mismo y poder mejorar día con día (Branden, 1995).



Componentes de la autoestima (Bonet, 1997)



● Autoconocimiento

- El ser humano comprende cuales son sus valores, fortalezas, debilidades y es consciente de sus reacciones ante diversas situaciones así como de su capacidad para lograr sus propósitos (Branden, 1995).



○ Autoafirmación

Implica validar y mantener una imagen positiva de uno mismo bajo situaciones de crítica o juicios negativos de los demás.



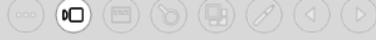
Tener el valor de ser quien eres



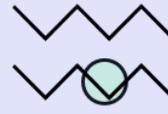
Actuar bajo mis convicciones; que coincida el pensar con los hechos



(Branden, 1995)



Responsabilidad de sí mismo



Hacerse responsable
de sus actos y
decisiones

Escuchar las
opiniones de los
demás sin dejar de
pensar en uno mismo

Responsabilizarnos
de nuestros errores
para encontrar una
solución.



(Branden, 1995)



○ Aceptación de sí mismo



Aceptar nuestro cuerpo, lo que sentimos, pensamos, deseamos, nuestras fortalezas y debilidades para reconocer de que somos capaces de lograr.



Aceptar cuanto valemos como personas, que merecemos respeto a pesar de nuestra forma de ser y pensar.

(Branden, 1995)



Cuestionario No. 1 ¿Quién soy?

Responde a cada situación:

Como persona...

Me siento feliz cuando

Me siento triste cuando

Me siento muy importante cuando

Me enojo cuando

Cuando me enojo, yo

Cuando me siento triste, yo

Cuando me siento feliz, yo

Cuando tengo miedo, yo

Me da miedo

Algo que quiero, pero que me da pena pedir es...

Me siento valiente cuando

Amo a

Amo que

Algo que hago bien es

Lo mejor de ser yo es

No me gusta que

Necesito

Deseo

Más que nada me gustaría

Cuestionario tomado de Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. Domínguez, M. (1985).

Autoestima: clave del éxito personal. México. El manual moderno.

Cuestionario No. 2 ¿Quién soy?

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?

2. ¿Me trato con respeto o me hago menos?

3. ¿Qué hago por mí?

4. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o pienso que yo no importo?

5. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales y trato de satisfacerlas?

6. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?

7. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?

8. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?

9. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?

10. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?

Cuestionario tomado de Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. Domínguez, M. (1985).

Autoestima: clave del éxito personal. México. El manual moderno.

Actividad “Me hago responsable de mí mismo sí”

Los estudiantes responderán sí o no dependiendo como actúan o actuarían ante ciertas situaciones y ¿Por qué?

- Estoy en una fiesta, me siento cansado, con ganas de estar en mi casa, pero me da miedo decirles a mis amigos lo que siento por no quedar mal con ellos y sentirme rechazado.

Sí () No () ¿Por qué?

- Soy una persona responsable, pero hoy me siento mal, sé que tengo una enfermedad que me impide moverme o me puede ocasionar algún problema más grave salir de casa, pero no soy capaz de dejar a un lado mis actividades y hacerle saber a mis amigos/familia/profesores como me siento.

Sí () No () ¿Por qué?

- Estoy iniciando el nivel bachillerato y hay una fiesta de inicio de semestre, acudo porque mis amigos van a ir, pero en dicha fiesta hay alcohol y drogas, como iniciación me piden que tome alguna sustancia como drogas o alcohol; digo que no y me voy de ahí. Cuando regreso a la escuela, mis “amigos” no me hablan y decido no tomarle importancia y buscar nuevos amigos.

Sí () No () ¿Por qué?

Elaboración propia por una actividad realizada en Tercer grado de Secundaria en la materia de Formación Cívica y Ética.

Cuestionario de evaluación

(Primera parte)

El siguiente cuestionario tiene por objetivo ver en qué aspectos se ha modificado tu manera de ser, de pensar y de relacionarte con los demás. Para lo cual te pido que contestes sinceramente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué has descubierto nuevo en ti después del taller?

2. ¿Qué cosas nuevas aprendiste en el taller?

3. ¿Crees que el taller le dio un nuevo significado a tu vida?

4. ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del taller? _____ ¿En qué forma?

5. ¿Ha mejorado las relaciones con tus compañeros, familiares y amigos después del taller? _____ ¿Por qué?

6. ¿Por qué es importante la autoestima en tu vida?

**Cuestionario de evaluación
(Segunda parte)**

7. ¿Te gustaría seguir participando en otros talleres de este tipo?

8. ¿Cómo te pareció el taller?

Excelente _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____

9. ¿Qué sugerencias tienes para el taller?

_____.

10. ¿Cómo te pareció la participación del tallerista?

Excelente _____ Buena _____ Regular _____ Mala _____

11. ¿Qué sugerencias tienes para el tallerista?

_____.

Cuestionario tomado de Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. Domínguez, M. (1985).

Autoestima: clave del éxito personal. México. El manual moderno.

Carta de despedida

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola/o lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace, mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones sean para otros o para mí.

Soy dueña/o de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme infinitamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupa en este momento del tiempo.

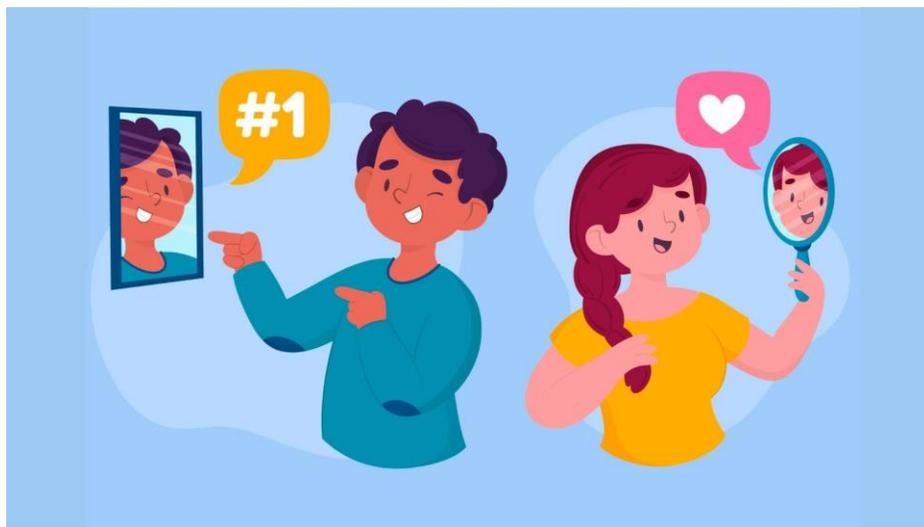
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. hoy tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien

Texto tomado de Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. Domínguez, M. (1985). *Autoestima: clave del éxito personal*. México. El manual moderno.

Folleto informativo para docentes y padres de familia en apoyo la mejora de la autoestima en adolescentes



Elaborado por: Erika Jazmín Hurtado Colmenero

Febrero, 2025.

Índice

1. ¿Qué es la autoestima? _____ 2
2. Autoestima alta ¿Cómo identificarla? _____ 3
3. Autoestima baja ¿Cómo identificarla? _____ 5
4. ¿Cómo mejorar la autoestima del adolescente? _____ 7

1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un concepto fundamental que debe conocer y llevar a la práctica el individuo para tener una buena salud mental. Reconocer la valía personal, capacidades, pensamientos, emociones y aceptarse a uno mismo, es la base para mantener una autoestima alta (Branden, 1995).

Branden (1995) menciona que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, reconoce nuestro derecho a triunfar y a ser felices, ser respetables, dignos de dar a conocer nuestras necesidades y carencias, alcanzar los principios morales y gozar del triunfo de nuestros esfuerzos.



Federació Salut Mental Comunitat Valenciana. (s/a). *La importancia de la autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. Salut Mental CV. Recuperado de: <https://www.salutmentalcv.org/importancia-autoestima-adolescencia-analisis-estrategias-intervencion/>

Mejía, Pastrana y Mejía (2011) definen a la autoestima como el concepto que tenemos de nuestra valía personal, la cual involucra todos los sentimientos, actitudes, pensamientos y experiencias que hemos tenido en la vida. Las experiencias se correlacionan para formar sentimientos positivos o negativos de nosotros mismos, en los cuales pueden intervenir factores contextuales y procesos internos.

La autoestima es la base fundamental de la personalidad del individuo, es la que proporciona buen estado de ánimo, confianza, seguridad, determinación, interés y

positividad a pesar de no obtener los resultados deseados ante alguna situación, es la capacidad para enfrentar obstáculos y no darse por vencidos, es entender mis habilidades, cualidades y capacidades para mejorar cada día (Branden, 1995).

Habría que pensar en la autoestima como un símbolo que marca la vida plena, que nos lleva a comprender cada fragmento de nuestra persona, a ubicarnos como seres que pensamos, sentimos, razonamos y reflexionamos cada situación que pasa en la vida.

1. Autoestima alta ¿Cómo identificarla?

Para Mejía, Pastrana y Mejía (2011) la autoestima se divide en elevada o baja. La autoestima elevada es cuando el individuo se acepta tal como es, trata de superarse, tiene autoconfianza, es honesto, leal, sincero y respetuoso ante las personas y las opiniones que tengan sobre diversas situaciones, por lo que estos elementos le darán más posibilidades de lograr sus metas y objetivos, gracias a la resiliencia que manifiesta ante las adversidades que se le presenten.

De acuerdo con Bonet (1997) las características notables en una persona con autoestima elevada son:

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Soluciona sus conflictos como cree más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.
3. No pierde el tiempo preocupándose por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrirle en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente, el aquí y el ahora.
4. Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y está dispuesta a pedir ayuda de otros cuando realmente lo necesita.

5. Se considera y se siente igual que cualquier otra persona; ni inferior ni superior, sencillamente igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Considera que es interesante y valiosa para otros, al menos para aquellos con quienes se asocia amistosamente.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar con ellos si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
9. Es capaz de disfrutar cualquier actividad, como trabajar, leer, jugar, charlar, caminar, descansar, etc.
10. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia, y entiende que no tiene derecho a burlarse de los demás.

Este tipo de autoestima es esencial en la vida del ser para que pueda desarrollarse plenamente en cualquier ámbito, ya sea académico, laboral y social, cada uno de estos aspectos le ayudan a que pueda realizar todo lo que se propone, aprenda a reconocer y a mejorar sus debilidades, pueda ser empático con sus pares y, por ende, tener una buena relación con sus amigos, pareja y familia.



@marparh. (2017). *Autoestima... Alta o baja?*. Steemit. Recuperado de:
<https://steemit.com/cervantes/@marparh/autoestima-alta-o-baja>

2. Autoestima baja ¿Cómo identificarla?

En la autoestima baja, la persona no ha aprendido a valorarse, por lo tanto, se siente inadecuada, inadaptada, incapaz, insegura, indefensa y sin valor. En ocasiones anticipa lo peor y puede esperar ser menospreciada por los demás, estos elementos hacen que sus metas y objetivos se vean obstaculizados.

Aoun (2020) menciona que las características de una persona con autoestima baja son:

1. No se ama, valora y aprueba a sí misma.
2. Piensa que no puede.
3. Es indecisa, tiene miedo exagerado a equivocarse.
4. Tiene miedo a los cambios, es rutinario y evita correr riesgos.
5. Tiene pocos amigos.
6. Teme emitir opciones personales diferentes a los demás.
7. Depende de otros para realizar actividades.
8. Se da por vencido al primer obstáculo.
9. No es asertivo, no sabe expresar de manera clara y precisa sus pensamientos, sentimientos y emociones.
10. Piensa que todo lo hace mal
11. No valora sus talentos, ni sus posibilidades y se siente disminuido ante los demás.
12. Es inseguro y con falta de confianza en sí mismo.
13. Se deja influenciar por los demás, no tiene toma de decisiones.
14. Culpa a los demás por sus faltas y debilidades.
15. Se autocrítica de manera exagerada.
16. Le cuesta mucho premiarse a sí mismo por sus logros.
17. Busca líderes para que hagan las cosas.

La autoestima baja es muy perjudicial para el individuo, porque es posible que nunca logre nada de lo que se propone, dado que no conoce cuáles son sus talentos, cualidades ni virtudes que lo caracterizan. El estado de ánimo se ve dañado, por la falta de valía

hacia su persona y la exigencia que tiene para realizar las cosas, ya que su lema es “no puedo y no voy a lograrlo”.



Niños con baja autoestima- Causas y consecuencias. (s.f). Ayudarte estudio de psicología.
Recuperado de: <https://www.ayudartepsicologia.com/ninos-con-baja-autoestima-causas-y-consecuencias/>

3. ¿Cómo mejorar la autoestima del adolescente?

A continuación, se describen actividades que se pueden realizar con el adolescente para que haya un aumento en su autoestima.

Actividad 1. “Yo soy”

Material:

-Cartulina o papel bond blanco

-Plumones

-Colores

-Stickers

1. Escribir en la cartulina o papel bond lo siguiente:

“Yo soy lo que yo pienso que soy, por lo tanto, soy guapx, soy valiente, soy cariñosx, soy amable, soy gentil, soy honestx, soy inteligente, soy exitosx, soy leal, soy responsable, soy buen amigx, soy capaz de lograr todo lo que me propongo, soy esto y más, hoy me va a ir bien y si no, mañana será mejor”

2. Pegarlo cerca de un espejo y repetirlo todas las mañanas al salir de casa (si es usted padre de familia, repetirlo con su hijx para estar al pendiente si realiza la actividad, si es docente solicitar la actividad para hacer en casa)

Esta actividad tiene como objetivo la autoafirmación personal, la mente es un arma muy poderosa, si el adolescente empieza a repetir estas afirmaciones va a creer todo y va a ir cambiando su autopercepción, por lo que va a mejorar su actitud ante diversas situaciones.

Elaboración propia por una actividad que realice en segundo de secundaria en la materia de Formación Cívica y Ética.

Actividad 2. “El diario”

Material:

-Cuaderno único para el diario

-Pluma o Lápiz

1. Escribir en el cuaderno y responder las siguientes preguntas

-Hoy me desperté_____ (alegre, feliz, enojado, etc.) ¿Por qué?

-¿Hubo algo que me hizo cambiar mi sentir? Sí () No () ¿Cuándo? ¿Por qué?

-Al recapitular mi día, ¿Cómo estuvo? Bien () Más o Menos () Mal () ¿Por qué?

-Me hizo sentir feliz:

-Me hizo sentir triste:

-Me hizo sentir enojado:

- ¿Qué puedo mejorar para el día de mañana?

La finalidad de esta actividad es que el adolescente reconozca sus emociones y tenga la capacidad de saber cómo reacciona ante ciertas problemáticas en su día a día.

Elaboración propia por una actividad que realice en segundo de secundaria en la materia de Formación Cívica y Ética.

Actividad 3. Autoconcepto

Material:

-Hoja escrita a mano o en computadora

-Pluma o computadora

-Cuaderno

1. En la hoja blanca escribir los siguientes conceptos (guardarla para ver los conceptos cuando se necesite)

Inteligente	Agradable	Compartidx	Rebelde
Positivx	Alegre	Responsable	Hipócrita
Sumisx	Autoritarix	Comprensivx	Aburridx
Sincerx	Enojadx	Egoísta	Distraídx
Relajadx	Comprometidx	Segurx	Indiferente
Cariñosx	Intelectual	Valiente	Emotivx
Indecisx	Respetuosx	Decididx	Irresponsable
Superficial	Miedosx	Insegurx	Triste
Posesivx	Extrovertida	Dependiente	Orgullosa

2. Diariamente el adolescente deberá elegir dos de los conceptos que se mencionan anteriormente y escribir en el cuaderno escribir lo siguiente:

Hoy me sentí: _____

Porque _____
_____.

Hoy me sentí: _____

Cuando _____
_____.

La finalidad de esta actividad es que el adolescente tenga la capacidad de definir o conceptualizar cómo se siente y en qué momentos, para que así pueda expresar de manera más clara sus emociones.

Actividad tomada de Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. y Domínguez, M. (1985).

Autoestima: clave del éxito personal. México. El manual moderno.

EL PODER DE LA AUTOESTIMA

- ¿Qué es la autoestima?
- Importancia de la autoestima en nuestra vida diaria
- Factores que influyen en la autoestima
- Desarrolla una autoestima equilibrada
- Mantén una autoestima equilibrada



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

2024

- MANTÉN UNA AUTOESTIMA EQUILIBRADA

→ Estrategias para mantener una autoestima equilibrada:

- Celebra tus logros
- Acepta tus errores y aprende de ellos
- Practica la gratitud
- Cuida tu salud física y emocional

