



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 092 AJUSCO**

**“FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA EN  
ADOLESCENTES DEL CETIS 39: ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN TUTORIAL”**

**MODALIDAD DE TESIS:  
MATERIAL EDUCATIVO**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**PRESENTA:  
SÁNCHEZ RAMÍREZ YESENIA**

**ASESOR:  
JOSÉ PÉREZ TORRES**

**CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO 2025.**



Ciudad de México, a 04 de agosto de 2025

## DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **SANCHEZ RAMIREZ YESENIA** con matrícula **200920297**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DEL CETIS 39: ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN TUTORIAL"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	<b>DR. RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ</b>
Secretario	<b>DRA. ROSA MARIA SORIANO RAMIREZ</b>
Vocal	<b>MTRO. JOSE PEREZ TORRES</b>
Suplente 1	<b>MTRO. JESUS MANUEL CAMPIÑA ROLDAN</b>
Suplente 2	<b>LIC. CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ</b>

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

**el miércoles 20 de agosto de 2025 a las 10:00 am**  
**EXAMEN PRESENCIAL**

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

**CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ**

RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:

||1438|2025-08-04 09:15:57|092|200920297|SANCHEZ RAMIREZ YESENIA|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|F|3|13|FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DEL CETIS 39: ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN TUTORIAL|DR.|RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ|DRA.|ROSA MARIA SORIANO RAMIREZ|MTRO.|JOSE PEREZ TORRES|MTRO.|JESUS MANUEL CAMPIÑA ROLDAN|LIC.|CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ|2025-08-20|10:00|1290|0|NpZykXS6K|

Firma Electrónica:

P5eXMyW7bcLj6tjKDNBtBZLS+HRwbjFbmRpBi9neh9Jaa0hGQo7QWgT3A6BdpqKMvRuUM5VuKXAYlKNWxwWNT8pbuusa MDcZGaM95yK5ld2oekGRq/ZjzGk6lruQaZRC9yfhQaibijNBYyV7zWcr2adpvxeXA/NgUzQd50OwC2xDAITUCA66zjO+GLvzjSIVXqz1LByQU3cO5OYOiaLUD50+nGVz/L/PK0i/rr6y5cCsmZ7eyvgj0m1CFHwMQpdIkWpoN/pyy9ujWGFBrH/4rq9GTg3osqNX Rr1i727x//5E2FpQ4rhxnrC4+zkkHj2G3jAoA/PWn5aK1rAZV/MnGBWLUHqkF/aYvAkzPVf1XUIxA6k8v++jE92leq7SBmZksHeA yjT4Zr4GEij71u5y/zhdal5iMyr31WBrhHfX3w6kMFhDo80054dmlS+O6QLj08lOwBiraNMs60dQkUFVwiVRtCNCqU3vG+O3W 8JACs5rGTl/8kve1laiLhGV3a6Zih2BFbXYULzawwwrf16Prz/V+Vz//iy90EJCQdzbTbNtroQe1ck1sSNyTbFbUirOpJAL51ihi1Zj+q2oUHoe4uVKg5nclZ6yhu5VG+Pp7xjwgcgNsvnikz0VGIshQ5SAS12LZDXPGe6TY393mVipIYondT5A/ZBzZoyZFKw=

Fecha Sello:

2025-08-04 09:15:58



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-1 y 38, segundo y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.

Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



## ***Agradecimientos***

*Doy gracias a DIOS por guiar mis pasos y acompañarme en el camino que he recorrido hasta hoy, por darme salud y permitirme cumplir mis metas y culminar este sueño que tuve desde la niñez. Por la familia que me dio y que ha sido mi ancla durante todo este proceso, en las buenas y las malas.*

*A mis padres Rafael Sánchez y Reyna Ramírez, por ser mi ancla durante todo mi proceso de formación académica, por apoyar cada uno de mis sueños, por escuchar cada meta y propósito que he tenido en la vida y ayudarme a cumplirlos. Por ser ejemplo de guía, amor, respeto, superación y fortaleza. Por educarme desde el amor y el respeto y nunca dudar de mí y de lo que quiero hacer. Gracias por las desveladas y por hacer tiempo para acompañarme a todos lados y hacer que llegará con bien a cada uno de los destinos que recorrí durante los cuatro años de estudio.*

*A mis hermanos, Rafael y Montserrat, por ser mis confidentes desde niños, por apoyarme en cada paso que doy, por escucharme y ayudarme cuando me quería dar por vencida. Gracias por el amor y apoyo recibido durante mis cuatro años de estudio. Por confiar en mí desde el primer momento que les dije que quería entrar a la universidad y me alentaron a hacerlo. Gracias por ser mi ancla en los momentos más difíciles.*

*A mi cuñado, Gilberto Loyola, por ser la primer persona que no dudo en que podría cumplir mi sueño de terminar la universidad y cuando le dije que quería presentar mi examen, sin preguntas y sin dudas me dio el dinero para pagar el derecho a hacerlo y me ayudo a investigar todos los requisitos.*

*A Ian Santiago, mi sobrino, por nacer en mi cumpleaños y ser mi alma gemela, por venir a darme alegría y fortaleza, y una razón más para seguir luchando.*

## Resumen

El siguiente trabajo se realizó a partir de las experiencias obtenidas durante la realización de las prácticas profesionales en el CETIS #39, en el cual se tuvo la necesidad de identificar cuáles eran las razones o motivos por las que los alumnos presentaban un bajo rendimiento académico. Para ello, primero se decidió aplicar dos instrumentos que permitieran conocer las necesidades de los alumnos y sus problemáticas. Una vez obtenidos los resultados se encontró que los estudiantes presentaban problemas de autoestima y esto a su vez, interferían con su autoconcepto. Además, se identificó cual era el mejor escenario para llevar a cabo la intervención en este problemática, siendo la tutoría académica grupal el escenario ideal, debido a los objetivos que esta pretende alcanzar, como el bienestar y desarrollo académico, social y personal de los alumnos.

A partir de la información recabada se decidió realizar un material educativo autodirigido para los tutores, que les permita poner en práctica una serie de actividades dentro del grupo que ayuden a los alumnos a su desarrollo personal, profesional y académico.

El objetivo de este trabajo es diseñar un material educativo dirigido a los tutores del CETIS #39 que permita la implementación de estrategias para fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, ayudando a mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.

La realización de este trabajo permitió aplicar los conocimientos obtenidos durante la formación académica como psicóloga educativa y adquirir nuevas habilidades, destrezas, aptitudes y actitudes que ayudan al desarrollo profesional, como el manejo de grupo y la colaboración con otros profesionales.

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Referentes conceptuales.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 La adolescencia.....</b>	<b>8</b>
1.1.1. ¿Qué es la adolescencia?.....	8
1.1.2. Desarrollo físico y cognitivo del adolescente.....	10
1.1.3. Desarrollo emocional del adolescente.....	15
1.1.4. El desarrollo moral del adolescente.....	18
<b>1.2 El autoconcepto.....</b>	<b>24</b>
1.2.1. ¿Qué es el autoconcepto?.....	25
1.2.2 El autoconcepto en la adolescencia.....	28
1.2.3. El desarrollo del autoconcepto.....	29
1.2.4. Cómo desarrolla su autoconcepto el adolescente.....	31
1.2.5. Importancia del autoconcepto en el aprendizaje.....	33
1.2.6. Cómo educar en el autoconcepto.....	35
<b>1.3 La autoestima.....</b>	<b>39</b>
1.3.1. ¿Qué es la autoestima?.....	39
1.3.2 Cómo se construye la autoestima en la adolescencia.....	42
1.3.3. Importancia de la autoestima para el aprendizaje.....	46
1.3.4. Cómo educar en autoestima.....	49
<b>1.4. La tutoría.....</b>	<b>51</b>
1.4.1. La figura del tutor.....	55
<b>1.5. Diseño Instruccional de Gloria Yukavetky (2003).....</b>	<b>57</b>
<b>2. Procedimiento.....</b>	<b>59</b>
<b>Conclusiones finales.....</b>	<b>82</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>87</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>92</b>

## Introducción

El presente trabajo surge a partir de la labor realizada en el Centro de Estudios Tecnológicos, Industriales y de Servicios (CETIS) #39 durante las Prácticas Profesionales, específicamente en el área de tutorías académicas. Durante este periodo se identificaron diversas necesidades, entre las cuales, destacó la necesidad de generar un proyecto que mejore el rendimiento académico de los alumnos.

Gracias al apoyo brindado y al acceso a diversa documentación, se logró establecer un contacto directo con estudiantes de bajo rendimiento y sus tutores, lo que permitió identificar con precisión los factores que afectan su desempeño académico. Se observó que, en muchos casos, la dificultad para concentrarse y el desinterés en las actividades escolares están relacionados con una pobre construcción del autoconcepto y niveles bajos de autoestima. Además, se constató que el espacio de tutoría es el medio ideal para implementar estrategias que aborden estas problemáticas.

Por ello, este trabajo se enfoca en la elaboración de un material educativo dirigido a los tutores del CETIS #39, cuyo propósito es proporcionar herramientas e información para diseñar estrategias que fortalezcan el autoconcepto y eleven la autoestima de los alumnos a través de la acción tutorial. Es importante destacar que este material no pretende sustituir el manual de tutorías académicas establecido por el Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTA), sino complementarlo, tomando en cuenta los objetivos planteados por dicha institución.

La estructura del documento se organiza de la siguiente manera:

- **Capítulo 1:** Presenta los referentes conceptuales, abordando temas relacionados con la adolescencia, los procesos de cambio y desarrollo que se viven en esta etapa, así como los conceptos de autoconcepto y autoestima. Se detalla cómo se

construyen y desarrollan estos conceptos, su importancia en el aprendizaje y los factores a considerar para el diseño de estrategias educativas que favorezcan su fortalecimiento. Además, se resalta el papel fundamental de la tutoría en la implementación de dichas estrategias y se introduce el modelo de Diseño Instruccional elegido para el desarrollo del material.

➤ **Capítulo 2:** Detalla el procedimiento seguido para la elaboración del material educativo, basándose en el Diseño Instruccional de Gloria Yukavetky (2003). En este capítulo se describen las fases del proceso:

-Análisis: Se explican las acciones realizadas para detectar las necesidades y definir el problema.

-Diseño: Se presenta la estructura y los componentes del material, con una descripción clara de cada parte.

-Desarrollo: Se detalla la estructura interna del material, incluyendo los bloques, temas, objetivos, actividades sugeridas y ejemplos de autoevaluación.

-Implantación e Implementación: Se expone el proceso de integración del material en el entorno escolar.

-Evaluación: Se describen los métodos y procedimientos que se utilizarán para evaluar cada tema y el material en general.

Adicionalmente, se incluye un apartado de jueceo en el que se recogen las recomendaciones de expertos en adolescencia, tutoría, autoconcepto, autoestima y desarrollo de materiales educativos, lo que permitió realizar los ajustes pertinentes. Finalmente, se presentan las conclusiones, las referencias bibliográficas y los anexos los

cuales corresponden los instrumentos utilizados para la detección de necesidades y el jueceo, así como el material educativo completo.

## Capítulo 1. Referentes Conceptuales

### 1.1 La Adolescencia

En este apartado, se expondrán los conceptos que dan diferentes autores sobre la adolescencia, cabe destacar que estos coinciden en que esta es una etapa de la vida en la que las personas pasaran por diferentes cambios físicos, biológicos, emocionales y sociales que se deben tomar en consideración debido a su importancia para el desarrollo pleno del adolescente..

#### 1.1.1. ¿Qué es la Adolescencia?

El termino adolescencia procede del latín *adolescere* que significa crecimiento y maduración, el periodo que comprende la adolescencia no está bien definido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que esta etapa transcurre entre los 10 y 19 años. La adolescencia es una etapa del desarrollo humano y suele considerarse de las más significativas pues no solo se presentan cambios en el desarrollo físico, pues también se dan cambios en el desarrollo sexual, cognitivo, psicológico y social (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Hidalgo y González, 2017; Iglesias-Diz, 2013 como se citó en Ávila y Cañas, 2023) estos aspectos son decisivos para la construcción de la identidad.

Para la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM), comprende un periodo de los 10 a los 21 años, dividido en tres etapas: (a) Adolescencia inicial que barca de los 10 a los 14 años y está caracterizada por los cambios de la pubertad como los físicos y hormonales; (b) Adolescencia media de 15 a 17 años, caracterizada por los conflictos familiares, es más probable que se presenten conductas de riesgo en esta etapa; (c) Adolescencia tardía, que va de los 18 a los 21 años, la cual se caracteriza porque se asumen los valores paternos, así como las tareas y

responsabilidades propias de la madurez (Güemes-Hidalgo, Gonzáles-Fierro y Vicario, 2017).

Lillo (2004) menciona que el concepto de adolescencia debe abarcar todos aquellos en los que el individuo sufre cambios, como el psicológico, el biológico que abarca el desarrollo corporal y sexual, así como el antropológico y el social debido a que estarán formando nuevas relaciones, tanto románticas como de amistad, además, se debe mencionar el jurídico, ya que en esta etapa el adolescente cambia su nivel dentro de la sociedad, obteniendo mayores responsabilidades.

Por su parte, Pérez y Santiago (2002) hacen referencia a la adolescencia como la etapa que transcurre entre la niñez y la vida adulta y abarca entre los 10 y 19 años, esta se encuentra dividida en dos fases: La adolescencia temprana que va desde los 10 a los 14 años, se caracteriza por ser el inicio de los cambios puberales y se empieza la búsqueda de independencia, así como cambios repentinos en la conducta y en el estado emocional. La adolescencia tardía, se caracteriza porque el adolescente empezará a tomar decisiones sobre su futuro académico y/o profesional, tienen un mayor control de los impulsos y una mejor definición de su identidad.

Es importante mencionar que los adolescentes deben enfrentar problemas simultáneos como los psicológicos y sociales, maduración cognoscitiva y emocional y la exploración de la identidad que conlleva cambios en las metas de vida como el trabajo o estudio y cambios en las relaciones románticas, esto puede llevar a que los adolescentes presenten síntomas depresivos y baja autoestima (Vargas y Saavedra, 2012).

En el siguiente apartado, se explicará cómo se lleva a cabo del desarrollo físico y cognitivo en la adolescencia, debido a que es un factor importante que se debe conocer

ya que ayudará a que el adolescente pueda tener una buena definición de su auto concepto.

### ***1.1.2. Desarrollo Físico y Cognitivo del Adolescente.***

#### ***Desarrollo Cognitivo.***

En la etapa de la adolescencia se producen diversos cambios físicos, sociales, emocionales y psicológicos que preparan al sujeto para su ingreso a la vida adulta, en la cual deben ser capaces de tomar decisiones que le ayuden a tener una buena calidad de vida.

Entender el desarrollo cognitivo del adolescente es importante porque de este dependerá el cómo ellos aprenden a tomar las decisiones, pero también a partir de este se puede comprender como el adolescente asimila e integra los cambios que se producen en su persona, interna y externamente, así como en su socialización.

A partir de las investigaciones realizadas por Piaget, se puede entender como la mente representa el conocimiento y a partir de que operaciones se puede notar como la mente evoluciona y va cambiando esas representaciones. Para Piaget, las experiencias y las acciones se coordinan formando estructuras cognitivas cada vez más complejas (Citado por Díaz y Luque, 2004).

En el caso de los adolescentes, la mente pasa de las operaciones concretas a las operaciones formales, en esta etapa, el adolescente tiene habilidades de pensamiento hipotético-deductivo, es decir, su razonamiento es a partir de hipótesis que no necesariamente tienen que ver con la realidad observable, sino con las posibilidades (Díaz y Luque, 2004).

Carretero (1985, como se citó en Díaz y Luque, 2004) describe las características de las operaciones formales divididas en dos clases.

**Características Funcionales:** El pensamiento es de carácter hipotético-deductivo, por lo que ven lo real como un subconjunto de lo posible. Así mismo, el pensamiento tiene un carácter proposicional y se tiene la capacidad de cambiar o combinar las diferentes variables dentro de un problema.

El adolescente, tendrá la capacidad de explicar las hipótesis creadas en su pensamiento a partir del lenguaje, permitiendo que se utilice un pensamiento deductivo. Para el adolescente, una misma situación puede tener varias explicaciones y es a través de la exposición verbal de cada una de estas, que puede ir desechando algunas para quedarse con la correcta a partir de los hechos. Comprobar cada una de las hipótesis que tiene en su mente, ayudará a que este empiece a desarrollar su pensamiento lógico, haciendo uso de este, hasta llegar a la respuesta final.

**Características Estructurales:** En su trabajo, Inhelder y Piaget (1955, como se citó en Díaz y Luque, 2004) pudieron identificar que existen diferentes estructuras lógicas, además, pudieron estudiar los esquemas formales características de este periodo, mencionan que una de las características principales de los esquemas operatorios formales es que se sitúan a medio camino entre la capacidad general y la actuación concreta del sujeto, es decir, se utilizan en la solución de problemas concretos.

Estudiar el cambio de pensamiento concreto a formal, debe ser relevante para aquellos que desarrollen una profesión con adolescentes, en este caso. Los tutores y profesores, deben tener la comprensión de como el cerebro del adolescente trabaja en

esta etapa, ya que a partir de esto, podrán identificar cuáles son las mejores estrategias de enseñanza-aprendizaje.

Entender cómo se realiza el cambio de las operaciones concretas, a las operaciones formales, es entender como el adolescente aprende a resolver problemas, no solamente los académicos, sino también, aquellos que se presenten en su vida diaria dentro de los grupos sociales con los que convive, por ello, es importante su estudio y conocimiento al momento de elaborar y llevar a cabo programas o materiales educativos que ayuden al desarrollo del adolescente (Díaz y Luque, 2004)

Durante la etapa de pensamiento concreto, el sujeto es capaz de razonar solo a partir de lo real, de lo que es concreto, cuando se pasa al pensamiento concreto, el sujeto ya no solo es capaz de pensar y razonar a partir de lo que es real o concreto, puede empezar a hacer hipótesis de lo que pudo haber sido, o puede ser, a partir de lo expresado en esa realidad, así mismo y como ya se mencionó, es capaz de expresar esas hipótesis de forma verbal. Piaget, menciona que, una vez que se alcanza la etapa de las operaciones formales, estas durarán toda la vida, pero también menciona, que pueden existir personas que no alcanzan este tipo de pensamiento formal. En este sentido, cuando el adolescente llega a este tipo de pensamiento, sus análisis y reflexiones serán a partir de contestar preguntas como “¿Y si?” “Podría ser qué”, etc. (Díaz y Luque, 2004).

Aprender como el adolescente piensa, razona y reflexiona, es importante sobre todo al trabajar temas como la autoestima y el autoconcepto, ya que es a partir de su pensamiento, que el adolescente podrá empezar a formarse una idea sobre sí mismo, y una idea de lo que piensan lo demás de él, a partir de sus rasgos físicos, sus relaciones sociales y de amistades, y también, a partir de cómo es capaz de resolver sus problemas.

### ***Desarrollo Físico.***

En el inicio de la adolescencia, entre los 10 años y los 11 años, se empiezan a notar los cambios físicos que los individuos empiezan a tener que los preparan para iniciar la vida adulta y la reproducción sexual, además tienen un cambio en el desarrollo cognitivo.

La pubertad es el periodo en el que se producen los cambios físicos y sexuales más notorios en el individuo y que los prepara para el inicio de su vida sexual y los ayudará a la reproducción. En las mujeres esta etapa comprende entre los 10 y los 14 años, mientras en los hombres va de los 12 a los 16 años. En las mujeres se puede notar el incremento en la estatura, aumento de busto y de caderas, así como la aparición del vello púbico y de la menarquia, es decir, la primera menstruación. Por su parte, los hombres presentan cambios en el aumento de la estatura, aparición del vello púbico y aumento del pene y los testículos. Los testículos, los ovarios y las glándulas suprarrenales comienzan a verter en la sangre una gran cantidad de hormonas que ayudarán a que se realicen estos cambios. Es importante mencionar que el aumento de la estatura inicia uno o dos años antes en las mujeres, generalmente se produce entre los 14 y 15 años en las mujeres, y entre los 16 y 17 años en los hombres (Carretero, Marchesi y Palacios, 1998).

Todos estos procesos dan a notar no solo el cambio en el aumento de la estatura corporal, sino también en la forma del cuerpo, en el caso de los hombres, la figura se empieza a ver con hombros más anchos y cuello más musculoso, por otro lado, en las mujeres se empieza a notar el cambio en la forma y tamaño de las caderas y del pecho.

En esta etapa, se comienza a dar un gran desarrollo en el esqueleto, los músculos y en el sistema respiratorio. De igual manera, se puede notar que, en el caso de los

hombres, el peso corporal aumenta al mismo nivel que la estatura, pero en las mujeres el peso corporal aumenta de forma más lenta que la estatura. Con esto, también llega un aumento en el sistema motor y la fuerza de la musculatura. Estos cambios originan una mayor capacidad atlética en el individuo (Carretero, Marchesi y Palacios, 1998).

Se debe mencionar, que, aunque todos estos cambios se producen en todos los adolescentes, existe también una variedad individual que llegan a producir grandes diferencias. Además, esto también hace que la persona empiece a tener la necesidad de realizar un cambio en cómo percibe, acepta y asimila su nueva imagen corporal, así como las nuevas habilidades y capacidades, motoras y sexuales que tienen.

En este sentido, diversos autores destacan que la mayoría de los adolescentes tienen problemas para hacer esta asimilación e integrar estos cambios en la imagen que tienen de sí mismos. Siegel (1982 como se citó en Carretero, Marchesi y Palacios, 1998) presenta algunos puntos que explican el impacto que tiene esta evolución en los adolescentes.

- Existe un incremento en la toma de conciencia y el interés que le dan al propio cuerpo.
- La mayoría de los adolescentes tiene más interés por la apariencia física que por otro aspecto de sí mismo.
- Las mujeres suelen presentarse más insatisfechas con su aspecto físico que los hombres.
- Existe una clara relación entre el aspecto físico y la aceptación social, es decir, aquellos individuos que se consideren con un buen atractivo físico, tendrán mayor aceptación social entre sus pares (Carretero, Marchesi y Palacios, 1998).

Lo establecido en estos puntos, también serán un factor importante en la presencia de otros cambios que tienen los adolescentes, como el desarrollo emocional.

### ***1.1.3. Desarrollo Emocional del Adolescente.***

La dimensión emocional está presente e influye en todas las áreas de la vida del ser humano, sin embargo, en la adolescencia, juega un papel muy importante debido a que el individuo está en la etapa de la búsqueda de identidad, que involucra el desarrollo de su autoconcepto y autoestima. Por ello, entender cómo se da el desarrollo emocional del adolescente, es esencial cuando se quieren trabajar estos dos aspectos.

En el adolescente, lo emocional está ligado a la familia, la sociedad y a la relación que mantenga con sus iguales, el manejo de las emociones, ya sea desde lo cognitivo o desde lo conductual, será fundamental para poder sobre llevar los cambios que se presenten en las relaciones que se mantengan, sean superficiales o con fuertes vínculos afectivos presentes. Existen diferentes factores que regulan el desarrollo emocional como el apego, la empatía, el temperamento y la autonomía, pero, existen otros dos que jugaran un papel importante durante esta etapa, la identidad personal y la maduración social cognitiva (Blázquez y García, 2004).

**Maduración Social Cognitiva:** Es la capacidad que tiene el adolescente para adoptar una perspectiva social, creando un concepto de sí mismo, de las personas y de la relación que tiene con ellas, esto hace que el adolescente empiece a mostrar interés por el bienestar de los demás y a comprender sus sentimientos y preocupaciones. Todo esto, influye en la concepción de su identidad personal, ya que le dará mucha importancia a la opinión que los otros tienen de él (Blázquez y García, 2004).

**La Identidad Personal:** Para Blázquez y García (2004) la identidad personal es un constructo que integra el autoconocimiento, el autoconcepto, el cual mencionan

como “la definición que el adolescente hace de sí mismo a partir de cómo se autopercibe” y la autoestima, que los autores definen como “La evaluación que los sujetos tienen de su autoconcepto”. La identidad se construirá a partir de los aspectos evolutivos de esta etapa, es a partir de estos cambios físicos y biológicos, mencionados en el apartado anterior, se tendrá una identidad de género, es decir, el adolescente definirá si es femenino o masculino, con esto, también empiezan a mostrar las conductas típicas que la sociedad impone para cada género (p. 325)

A partir de la socialización, el individuo va a empezar a internalizar los sentimientos y emociones que son propios para cada situación, además, aprende a expresar y regular su estado afectivo de acuerdo a cada contexto social, por ejemplo, su familia, sus amigos, la escuela, etc. En la adolescencia, el desarrollo emocional se da debido al cambio en su capacidad intelectual, pues pasa del pensamiento operacional concreto al de las operaciones formales, como ya se mencionó anteriormente, lo que le permitirá no solo examinar las emociones de los otros, sino también las propias.

Según Ortiz (1999, como se citó en Colom y Fernández, 2009) los procesos emocionales en la adolescencia tienen las siguientes características

- Se tiene mayor conciencia de los estados afectivos y referencian más estados mentales para explicar sus emociones.
- Tienen más conocimiento de cómo sus estados emocionales afectan la realización de actividades y tareas.
- Reconocen que las personas pueden motivar diferentes emociones, pero que esto no afecta los sentimientos de cariño que tienen por ellas.

- Comprende las emociones de los demás, entendiendo que las características personales de los otros pueden influir en su respuesta emocional.
- Durante la adolescencia se desarrolla el pensamiento hipotético-deductivo, lo que permite que el sujeto pueda indagar y recabar información sobre las personas al momento de deducir y explicar emociones más complejas.
- Las habilidades cognitivas desarrolladas durante la adolescencia, permiten que el individuo pueda crear y hacer uso de estrategias cognitivas que le permitan regular sus estados emocionales.

Por su parte, Rosenblum y Lewis (2004, como se citó en Colom y Fernández, 2009) mencionan que en la adolescencia se desarrollan habilidades para:

- Regular las emociones que cambian rápidamente.
- Ajustar emociones intensas.
- Autocontrolarse solos.
- Separar experiencias emocionales momentáneas, entendiendo que su identidad no se modifica a pesar de sus cambios emocionales.
- Pueden hacer una distinción entre las emociones y los hechos, para evitar razonar en base al estado emocional.

Es importante que en esta etapa se le dé importancia a la enseñanza y aprendizaje de las competencias emocionales desde la escuela. Para Bisquerra (2003, como se citó en Colom y Fernández, 2009) la competencia emocional es “un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. El desarrollo de las competencias

emocionales permitirá que el adolescente actúe de forma íntegra, además, ayudará a prevenir comportamientos problemáticos o de riesgo.

A través de diferentes estudios se pudo conocer que los adolescentes que desarrollaban la inteligencia emocional podían formar y mantener relaciones interpersonales, creaban más amistades y tenían más apoyo social, sintiéndose más satisfechos con sus relaciones sociales, además, podían identificar más rápido las expresiones emocionales y podían adaptar sus emociones a diferentes contextos y situaciones que afectaban su autoestima.

Por otro lado, los adolescentes que no tenían buenas competencias emocionales presentaban problemas de identidad, depresión, no tenían habilidades suficientes para pedir ayuda o apoyo social (Ciarrochi y Col, 2003 como se citó en Colom y Fernández, 2009).

Como ya se pudo entender, el estado emocional del adolescente y como este construya sus competencias emocionales va a influir en muchos aspectos a lo largo de su vida, pero principalmente en su proceso de construcción de autoconcepto y autoestima, por lo que es importante que cuando se realice algún material educativo o programa de intervención que ayuden a favorecer estos dos conceptos, se tome en cuenta el aspecto emocional al desarrollar todo el proyecto. De igual forma, se debe tomar en cuenta el aspecto moral del adolescente, pues este también será un factor importante, no solo para el desarrollo emocional, sino también para la construcción de la autoestima y autoconocimiento.

#### ***1.1.4. El Desarrollo Moral del Adolescente.***

La adolescencia es el momento de la vida en donde termina el desarrollo de las estructuras de pensamiento y se logra el desarrollo de la identidad personal. La

moralidad se desarrolla con el fin de analizar la bondad ó maldad en las acciones humanas. En la psicología existen tres enfoques teóricos que son usados para comprender la moralidad en el comportamiento humano.

**Enfoque Psicoanalítico:** Se enfoca en los determinantes emocionales y motivacionales de las personas. Se centra en como la moralidad es el resultado de como el adolescente se identifica con sus padres incorporando las normas e ideas que estos le enseñaron.

**Enfoque del Aprendizaje-Social:** Se centra en la conducta, en como la acción el ambiente social influye en obtener hábitos de autocontrol. Sus supuestos son:

- La motivación para el desarrollo moral está influenciada por la obtención del premio dado por la sociedad y de esta forma evitar los castigos.
- Las normas morales se desarrollan debido a que la persona interioriza las reglas culturales y sociales.
- El desarrollo moral es influenciado por el ambiente, la persona imita la conducta de sus padres y otros individuos dentro de la sociedad con el fin de evitar los castigos (Rodríguez, 2016).

**Enfoque Cognitivo-Evolutivo:** Se centra en la obtención del conocimiento, en como el individuo va adquiriendo principios universales y desarrollando reglas para la construcción de la moralidad. Sus supuestos son:

- El desarrollo moral tiene un componente cognitivo estructural.
- La moralidad se desarrolla a través de la motivación centrada en la autoestima, la aceptación y la autocomprensión.

- La estructuración de las normas morales se da a través de la interacción con los otros.
- Los estímulos cognitivos y sociales presentes en el ambiente en el desarrollo de la persona son factores que influyen en el desarrollo moral (Rodríguez, 2016).

El desarrollo moral del ser humano se divide en tres diferentes etapas, la preconvencionalidad moral, la convencionalidad moral y la posconvencionalidad moral. Sin embargo, al trabajar con adolescentes se debe poner atención en la etapa de la convencionalidad moral, ya que esta se da entre los 12 y los 17 años.

### ***La Convencionalidad Moral.***

Como ya se mencionó anteriormente, la convencionalidad moral es la segunda etapa en el desarrollo de la moralidad del ser humano y sucede entre los 12 y 17 años, es decir, durante la etapa de la adolescencia.

De acuerdo a Blázquez y García (2004), en esta etapa el adolescente suele mostrarse conforme y respetuoso con las normas sociales solamente para responder a expectativas sociales. Es decir, es una moralidad que respeta las reglas y la autoridad, porque el adolescente tiene un interés en la aprobación de la sociedad, a la lealtad a las personas o grupos con autoridad. En la convencionalidad moral, se desarrollan las siguientes características que se encuentran presentes en la etapa tres y cuatro del razonamiento moral.

**Expectativas Interpersonales Recíprocas, Relaciones y Conformidad o Acuerdo Interpersonal:** El adolescente está consciente de que lo importante es ser bueno, tener buenas intenciones y mostrarse preocupado por los demás, comportarse

como los otros esperan que se comporte y mantener relaciones basadas en la verdad, la lealtad, el respeto y la gratitud. Tiene una perspectiva social basada en lo que la otra persona percibe. Existe una sensibilidad hacia los otros, tomando en cuenta sus sentimientos y expectativas, es capaz de ponerse en el lugar de los demás. Pero, el adolescente a un no puede considerar la perspectiva de la sociedad en general (Blázquez y García, 2004).

**Sistema Social y Conciencia:** Esta etapa se caracteriza por que la moralidad se orienta hacia la ley y el orden, por lo que se piensa que lo correcto es cumplir con las obligaciones que ya se aceptaron, además de contribuir con el grupo social. El individuo va a tomar en cuenta la perspectiva de la sociedad en general en cuanto a expectativas y creencias, pues la sociedad es la que define los roles y las normas, por lo que sus relaciones individuales serán de acuerdo al lugar que se ocupa dentro de la sociedad (Blázquez y García, 2004).

A partir de lo visto en los puntos anteriores, se puede notar que las conductas y acciones de los adolescentes al construir su moralidad, están enfocadas en respetar las reglas y cumplir con el tipo de comportamiento que la sociedad espera que tenga, esto porque al estar construyendo su identidad y con esto su autoconcepto, el adolescente prestará mucha atención y tomara en cuenta, la perspectiva y evaluación que los otros tienen de él. Por lo mismo, al construir su moralidad, también desarrollara una conducta y un pensamiento prosocial, pues su capacidad de razonamiento y pensamiento, ayudarán a que este desarrolle empatía hacia los otros.

### ***La Razonamiento Moral Prosocial en la Adolescencia.***

Con el desarrollo de la moralidad, el adolescente también empieza a desarrollar la empatía hacia los otros y las situaciones que observa, esto debido a la atención que

pone a la sociedad y lo que esta dicta, con la finalidad de comportarse de acuerdo a los estándares y tener una buena evaluación de su grupo social. Esto a su vez, ayuda a que construya conductas prosociales. Para Blázquez y García (2004), la conducta prosocial es el comportamiento que favorece a otra persona, sin que se obtenga por ello un beneficio personal.

En la adolescencia el pensamiento prosocial está ligado a la empatía, desarrollando un pensamiento más elevado, por ejemplo, el afecto positivo tendrá conductas positivas, mientras que el afecto negativo, conllevará conducta negativa y negatividad en la internalización de normas, reglas y leyes. También, entre los 15 y los 16 años, el individuo tiene un pensamiento orientado hacia la aprobación de los otros, este pensamiento empieza a disminuir entre los 17 y 18 años, entre estas edades, también disminuye el razonamiento estereotipado (Eisenberg y Miller, 1992 como se citó en Blázquez y García, 2004).

Eisenberg, Miller, Shell, McNalley y Shea (1991, como se citó en Blázquez y García, 2004), mencionan que la edad ajusta las relaciones entre la empatía, el razonamiento moral y la conducta prosocial, a partir del desarrollo cognitivo del sujeto. Además, en diferentes estudios se encontró que en adolescentes de entre 17 y 19 años, la empatía ayudo a incrementar el razonamiento moral orientado hacia los demás, y que el razonamiento internalizado de reglas, normas y leyes, así como la toma de perspectiva y el afecto positivo y negativo, incrementaban con la edad.

### ***La Educación Moral en la Adolescencia.***

Existen diferentes consideraciones a tomar en cuenta con respecto a la educación moral en la adolescencia, sin embargo, a partir de lo establecido anteriormente se puede decir que:

- Se debe apoyar el desarrollo del razonamiento moral, es decir, desarrollar la capacidad de juzgar por sí mismo y de manera crítica, considerando la perspectiva del otro. Esto se puede lograr a través del enfoque constructivista de la enseñanza, ya que ayuda a incrementar la convivencia, a partir de la justicia, la igualdad y el respeto, evitando el autoritarismo y el conformismo, además ayuda a potenciar la capacidad de autocrítica.
- Desarrollar la capacidad empática para afrontar las situaciones problemáticas que se presentan a lo largo de la vida, así como el desarrollo del pensamiento moral y prosocial, como responsabilidad y compromiso con los otros.
- Ayudar al desarrollo de la sensibilidad dialógica y comunitaria, es decir, reconocer que los otros son capaces de escuchar y que tienen derecho a expresar y defender sus intereses. Entender que no se es poseedor de la verdad absoluta y tratar de llegar a soluciones satisfactorias para todos a través del dialogo.
- Que exista coherencia entre el razonamiento y la conducta, pues la moralidad tanto procedimental como comportamental, es decir, el adolescente debe aprender a pensar y comportarse moralmente.
- Los valores no pueden ser meros contenidos curriculares, ya que estos se desarrollan a partir de la experiencia de vida. Educar en valores es sensibilizar y apreciar lo que es bueno (Blázquez y García, 2004).

Como ya se vio en los apartados anteriores, el saber sobre los procesos y cambios por los que pasa el adolescente, es fundamental al momento de desarrollar algún material educativo o programa de intervención que ayude a desarrollar

habilidades y estrategias para prevenir conductas de riesgo, pues en la adolescencia se empieza a formar la propia identidad, y todos los cambios que se presentan, están ligados unos a otros e influirán en la construcción de esta identidad.

Uno de los factores importantes en la construcción de esta identidad, es el autoconcepto, el cual es definido de manera distinta por varios autores. Para lo que concierne a este trabajo, se considera importante conocer las diferentes concepciones que se le dan a este, además de las características que conllevan la construcción del autoconcepto, con la finalidad de que esto apoye a la creación de materiales educativos, especialmente del que se pretende realizar en este trabajo, que fomenten la construcción y desarrollo del autoconcepto en adolescentes.

## **1.2 El Autoconcepto**

El autoconcepto es un factor importante que contribuye en el buen desarrollo de la persona en los diferentes ámbitos de su vida, para Marsh y Shavelson (1985, como se citó en López-Llarrosa y Periscal, 2021) el autoconcepto es “la percepción o visión que una persona tiene de sí misma en diferentes áreas”. El autoconcepto se desarrolla desde la niñez, pero es la etapa de la adolescencia en donde se debe poner más atención debido a que el individuo presenta diferentes cambios que van desde lo físico, emocional, psicológico y social, lo que lo lleva a buscar y desarrollar su propia identidad y a la búsqueda de su profesión, así como a relacionarse socialmente con sus pares, formando grupos de amigos o manteniendo relaciones afectivas con los del sexo opuesto, esto será un factor importante que influirá para que el adolescente tenga un desarrollo óptimo, no solo físicamente y socialmente, sino también académicamente. En este capítulo se presentan las concepciones que diferentes autores han realizado del

autoconcepto, como se desarrolla el autoconcepto en la adolescencia y por qué este es importante en su aprendizaje y desarrollo académico en general.

### ***1.2.1 ¿Qué es el Autoconcepto?***

Para Shavelson, Hubner y Stanton (1976, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) el autoconcepto son las ideas que la persona tiene sobre sí misma, las cuales están basadas en las experiencias que tienen con los otros y los pensamientos que tienen sobre su propia conducta. Estos autores proponen que el autoconcepto general tiene una concepción jerárquica y multidimensional, conformada por cuatro componentes específicos: académico, personal, social y físico, en esta misma dirección, Harter (1986, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) menciona que el autoconcepto general estará definido por la importancia que se le dé a cada uno de estos componentes.

El autoconcepto se genera a partir de las percepciones que cada individuo tiene sobre sí mismo, a partir de su interacción con el entorno y las experiencias que forma en esta interacción, pero, las autopercepciones que forme la persona también van a depender de las características evolutivas que presente de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentre, en este sentido, se puede decir que el medio posibilitará las experiencias y el individuo las va gestionar de acuerdo a sus posibilidades evolutivas (Cazalla-Luna y Molero, 2013).

Para Vera y Zebadúa (2002 como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) el autoconcepto se debe considerar como una necesidad básica para el bienestar personal que conlleva el buen funcionamiento y la autorrealización, ya que problemas como la depresión se relacionan con un autoconcepto bajo.

El autoconcepto cuenta con diferentes características, entre las que se encuentran:

- **Organizado:** Una de las características del autoconcepto es que está organizado, ya que las experiencias que tiene el individuo ayudan a establecer los datos para formar la percepción que tiene de sí mismo, a si la persona organiza en categorías cada una de sus experiencias para poder darle un significado.
- **Multifacético:** Cuenta con componentes específicos que cada individuo va a adoptar y categorizar. A partir de esta categorización, el individuo formara su autoconcepto general.
- **Jerárquico:** Las facetas del autoconcepto se organizan de forma jerárquica, por ejemplo, en la base se localizan las experiencias individuales creadas en situaciones particulares y en lo alto de la jerarquía, se establece el autoconcepto general que tiene el individuo sobre sí mismo.
- **Estable:** El autoconcepto general es estable, sin embargo, si se analizan los conceptos específicos, se pueden notar cierta inestabilidad.
- **Experimental:** Conforme aumenta la edad y las experiencias, el autoconcepto se vuelve multifacético y estructurado, logrando que sea más fácil para el individuo diferenciarlo y nombrarlo.
- **Valorativo:** El autoconcepto suele valorarse a partir de la comparación con otros conceptos como el del ideal, es decir, hasta donde la persona quiere llegar y cómo quiere ser o verse.
- **Diferenciable:** Se puede diferenciar de otros conceptos con los que esta teóricamente relacionados (Cazalla-Luna y Molero, 2013).

Como se mencionó al inicio del capítulo, diferentes autores están de acuerdo en que el autoconcepto es multidimensional, contando con cuatro dimensiones que ayudarán a la formación del autoconcepto general. Para Esnaola, Goñi y Madariaga (2008, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) estas dimensiones son:

- Dimensión del autoconcepto físico: En esta dimensión se encuentra la habilidad física, condición física, el atractivo físico, la apariencia física, la salud y la fuerza.
- Dimensión del autoconcepto personal: Es la idea que cada ser humano tiene de sí mismo como ser individual, en este se encuentra lo afectivo-emocional, es decir, como percibe la forma en que regula sus emociones; lo ético-moral, esto es, si se considera honesta; la autonomía, como llevar su vida de acuerdo a su propio criterio y el de la autorrealización, es decir, como se ve en relación a su objetivo de vida.
- Dimensión del autoconcepto social: Se puede definir como la autopercepción que un individuo tiene sobre sus habilidades o competencias sociales y como la autopercepción que un individuo tiene sobre su aceptación social. Estas dos definiciones se complementan porque una persona que se considere socialmente aceptada, también se puede identificar como alguien con buenas habilidades sociales.
- Dimensión del autoconcepto académico: Es la apreciación que el individuo tiene de las competencias que posee con respecto a sus materias escolares. Esta dimensión es importante, sobre todo para el sector escolar, pues se presume que no es posible entender la conducta escolar del alumno sin tomar en cuenta la percepción que este tiene sobre sí mismo en su competencia académica.

- Dimensión del autoconcepto artístico: Vispoel (1995, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) introduce este autoconcepto para referirse a la imagen que la persona tiene sobre sí misma con respecto a sus habilidades en la danza, el arte dramático, la música o artes plásticas.

A partir de esta información, se puede tener un entendimiento general de qué es el autoconcepto, de esta forma se puede comprender como este se desarrolla en la etapa de la adolescencia y entender por qué se vuelve un factor importante para su formación académica y profesional.

### ***1.2.2. El Autoconcepto en la Adolescencia***

Como se mencionó anteriormente, la adolescencia se caracteriza porque el individuo empieza la búsqueda y formación de una identidad propia, esto lo lleva a tener crisis de identidad debido a que comienza a hacerse cuestionamientos como ¿Quién soy? ¿A qué me quiero dedicar?, a partir de esto, el adolescente empezará a crear nuevos roles dentro de su círculo social, averiguar que profesión les interesa más y buscar la independencia familiar.

Los adolescentes con un autoconcepto alto suelen tener pocas o nulas conductas agresivas, hacia sí mismos o hacia los otros, suelen presentar mayores conductas positivas, muestran menos sentimientos de soledad y mayor satisfacción con la vida, además no se alteran fácilmente con las exigencias o problemas que se les presenten (e.g., Garaigordobil y Durá, 2006 como se citó en Fuentes, García, Gracia y Lila, 2011). Por ello es importante entender cómo se desarrolla el autoconcepto, sobre todo, como apoyar a que el adolescente puede generar un autoconcepto positivo y como este es importante para su buen desempeño académico y escolar en general.

### ***1.2.3 El desarrollo del Autoconcepto***

Como ya se ha mencionado, el autoconcepto es fundamental para que el individuo tenga un desarrollo pleno en todas las etapas de su vida, especialmente durante la etapa de la adolescencia. Pero, el autoconcepto empieza a formarse desde los primeros años de vida del ser humano. Para Pereira (2009, como se citó en Campo, 2014) el desarrollo del autoconcepto va a depender de las experiencias tanto positivas como negativas que experimenta el individuo, así como de factores sociales, culturales, psicológicos y biológicos, estas experiencias se van volviendo más complejas. De acuerdo con Haussler y Milicic (1994, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013) existen tres etapas en la formación del autoconcepto.

- Etapa de sí mismo primitivo: Abarca desde el nacimiento hasta los dos años, en esta, el niño se va desarrollando hasta que se empieza a notar como alguien distinto a los otros.
- Etapa de sí mismo exterior: Comprende de los dos a los doce años, en esta etapa se empieza a formar el sentido del éxito y del fracaso, también, comienza a formar un autoconcepto que suele considerarse un tanto ingenuo porque depende de lo que los otros perciben de él y le comunican.
- Etapa de sí mismo interior: Aquí, el adolescente va a empezar a diferenciar cada componente del autoconcepto haciéndolo cada vez menos general, se considera la etapa crucial para definir su autoconcepto en términos de autovaloración social. El adolescente empezará a tener más interacciones sociales y podrá identificar cuales se vivieron con éxito y cuales considerar fracasos, esto lo llevará a realizar cambios en su autoconcepto.

El autoconcepto se va formando a partir de lo que la persona va experimentando desde lo evolutivo y lo social, así como de la autoevaluación que realiza de sí mismo a partir de las reacciones tanto verbales como no verbales que puede identificar de

aquellos con los que se empieza a relacionar emocionalmente, principalmente la familia. De este modo, el apego que empiece a formar con sus figuras paterna y materna va a definir el desarrollo de un autoconcepto positivo o negativo.

El primer grupo social con el que convive y toma como ejemplo es la familia, siendo esta su modelo principal para aprender las conductas, normas, costumbres y valores que la sociedad dictamina como correctos y que son bien vistos, esto los preparará para su vida adulta (Giddens, 2010; Poole, Warren y Nuñez, 2007; Pichardo, Justicia y Fernández, 2009 citados por Campo, 2014).

De acuerdo a Arroyo (2009, como se citó en Campo, 2014) los padres transfieren a los hijos la forma socialmente adecuada para comportarse, así como los valores socialmente aceptados, que van a influir en su forma de ser y actuar. De acuerdo con este autor, las relaciones que los individuos experimenten con las personas u objetos dentro de su entorno van a ayudar a avanzar el conocimiento y valoración que tenga de sí mismo y por ende apoyarán la construcción de su autoconcepto.

En los capítulos anteriores, se mencionó que el autoconcepto general se forma a partir de diferentes dimensiones como la física, social y académica, y cuando se logra llegar a un estado positivo en estas, el adolescente tendrá un autoconcepto positivo general de sí mismo. Por ello, es importante identificar y aprender cómo él adolescente logra tener un autoconcepto positivo en las diferentes dimensiones.

#### ***1.2.4 Cómo Desarrolla su Autoconcepto el Adolescente***

Como se sabe, el autoconcepto general del adolescente se forma a partir de diferentes dimensiones que son importantes para su vida, entre estas se encuentran tres que están presentes de forma significativa durante esta etapa debido a los cambios que este está experimentando, la física, social y académica. Por ellos, en este apartado se

menciona como el adolescente logra un autoconcepto positivo en cada una de estas dimensiones y qué papel juegan los diferentes grupos sociales con los que convive para conseguirlo.

### ***Autoconcepto Físico.***

El autoconcepto físico es la percepción que el individuo tiene de sí mismo a partir de lo que los otros le han comentado y de lo que él ha visto, esta percepción no solo se basa en la imagen corporal, también en la fuerza y la agilidad.

Con respecto a la imagen corporal, De Gracia, Marcó, Fernández y Juan (1999) explican que es un constructo multidimensional que conlleva percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones respecto al propio cuerpo, de estas se distinguen dos en especial, la dimensión perceptiva, que se refiere a la apreciación del tamaño del cuerpo, y la dimensión actitudinal, referente a las emociones o sensaciones que la persona experimenta sobre su apariencia corporal, así como la valoración cognitiva que hace del propio cuerpo.

Respecto a esto, Harris (2022) menciona que la representación del cuerpo ideal que se expone mediante el internet y la televisión ha hecho que los adolescentes internalicen esas ideas, lo que tiene como consecuencia una insatisfacción corporal.

Este autor, también menciona que hay diversas formas en las que se puede ayudar a que el individuo mejore la percepción que tiene con respecto a su apariencia corporal, por ejemplo, trabajando en reemplazar los pensamientos negativos, por pensamientos más positivos y realistas, entender que no es necesario amar todo el cuerpo, e incluso está bien mantener una posición neutral con respecto a este y no tener una opinión fija con respecto al propio cuerpo. Aprender que la imagen corporal no está siempre fija y no es lineal, a veces el individuo se sentirá satisfecho consigo mismo,

otras veces no les gustará como se ve, por lo que es importante tener herramientas que ayudan a trabajar en reemplazar los pensamientos negativos.

### ***Autoconcepto Social***

En el capítulo anterior, se hizo referencia a que el adolescente empieza a agrandar su círculo social, pues empieza a pasar más tiempo con otros grupos sociales, como los amigos, esto hace que la influencia de los amigos sea más grande que la de los padres, por esto, es importante entender como el adolescente construye su autoconcepto a partir de los que los otros, principalmente sus pares perciben de él.

Respecto a esto Carmona y López (2015) mencionan que es importante trabajar en las conductas asertivas y las habilidades sociales, a las que se refieren como un conjunto de hábitos que brindan relaciones interpersonales satisfactorias, bienestar en las relaciones que se mantienen con los otros, comunicación eficaz con los demás y el cumplimiento de los objetivos que se tengan en mente. Además, menciona que en la enseñanza de estas habilidades se debe priorizar la práctica un poca más que la instrucción verbal, para que el individuo pueda adaptar esta enseñanza a su contexto real y natural.

### ***Autoconcepto Académico***

El autoconcepto académico es importante para la motivación que el adolescente tenga con respecto a las actividades académicas para González-Pienda y Nuñez (1997, como se citó Nuñez, González-Pienda, García, González-Pumariega, Roces, Álvarez y González, 1998) el autoconcepto académico influirá en la activación de variadas estrategias cognitivas y en la autorregulación del aprendizaje. Que el alumno se sienta competente, confíe en sus propias capacidades y en su autoeficacia, hará que se

implique más en su propio proceso de aprendizaje (Miller, Behrens y Greene, 1993; Zimmerman, Bandura y Martinez-Pons, 1992 como se citó en Nuñez et al, 1998).

Por su parte Herrera, Ramírez y Roa (2004) mencionan que el autoconcepto académico se da a partir de los logros escolares, de la aprobación o la reprobación, es decir, mientras más premios y mejores calificaciones se tengan, será mayor su nivel de autoconcepto.

Así, entender la importancia que tiene el autoconcepto para el aprendizaje ayudará a verificar que estrategias se pueden desarrollar que apoyen a que el adolescente puede construir el suyo.

### ***1.2.5 Importancia del Autoconcepto en el Aprendizaje***

Como ya se ha mencionado, el autoconcepto es un factor importante que influirá en el buen desempeño y desarrollo óptimo de los adolescentes en diferentes áreas de su vida, incluyendo la escuela, en dónde pasa la mayor parte de su tiempo.

En estudios realizados se encontró que los adolescentes con un autoconcepto alto suelen tener una mejor integración en el aula y son vistos de forma positiva por sus profesores (Martínez-Antón, Buelga, y Cava, 2007 como se citó en Fuentes, et al., 2011). Así mismo, los adolescentes con autoconcepto académico alto, tienen un mayor logro escolar y mejor rendimiento académico (Guay, Pantano y Boivin, 2003 como se citó en Fuentes, et al., 2011).

Durante la etapa escolar, será el profesor y la expectativa que este tenga del individuo lo que determinará el rumbo del autoconcepto de la persona y si va hacia lo positivo o lo negativo. El profesor tendrá la responsabilidad de generar ambientes de trabajo adecuados que faciliten el autoconcepto positivo de los estudiantes, a partir de la

retroalimentación tanto de los éxitos como de los fracasos y las expectativas acerca de su conducta (Campo, 2014).

Que le individuo forme un autoconcepto positivo alto no solo es importante para el rendimiento académico, también lo es para que este puede tener una buena experiencia dentro del entorno escolar en general, ya que de acuerdo a diferentes estudios realizados, aquellas personas que tienen un autoconcepto positivo pueden adaptarse de forma más fácil al contexto social en el que se encuentren y tienen conducta de ayuda y de respeto hacia los demás (Pérez y Garaigordobil, 2004 como se citó en Campo, 2014), que el adolescente tenga una buena adaptación social, ayudará a que tenga una buena construcción de su autoestima, adopte roles sociales, se pueda autorregular y mejore su rendimiento académico (Lancuza, 2010 como se citó en Campo, 2014).

De igual manera, las relaciones sociales que forme durante la etapa escolar y cómo las forma, serán un indicador para identificar cómo serán sus relaciones durante su etapa adulta y aportarán también al desarrollo cognitivo, emocional y social (Campo, 2014).

Es importante que desde la escuela, los profesionales de la educación pongan especial atención en generar una enseñanza que permita que el estudiante puede formar una concepción positiva de sí mismos, para esto, el educador debe entender cuál es la mejor forma en que se puede educar con la finalidad de ayudar al desarrollo del autoconcepto positivo.

### ***1.2.6 Cómo Educar en el Autoconcepto***

Cómo ya se mencionó en los apartados anteriores, el autoconcepto va a influir en el aprendizaje del adolescente dentro de su entorno académico, y por ende, influirá

en su rendimiento académico. Debido a esto, actualmente se considera importante que el profesor cuente con las herramientas necesarias que le ayuden a conocer como el adolescente va formando su autoconcepto.

Para educar en el autoconcepto a estudiantes que se encuentran a nivel bachillerato, es importante recordar dos cosas, primero, que el adolescente que está en etapa escolar, pone especial atención en su físico debido a los cambios que experimenta, es a partir de esta atención que empezará a crear una imagen de sí mismo que afectara también en su nivel de autoestima, de esto hablaremos en el siguiente capítulo. También, en esta etapa buscan la autonomía, la cual está ligada a la creación de su identidad personal, por lo que se empiezan a diferenciar de sus padres, teniendo maneras propias de pensar y de comportarse, pero es más fuerte la identificación con su grupo de iguales (Pichardo y Amezcua, 2004).

Así mismo, es importante recordar y entender que este proceso de construcción del autoconcepto no es lineal, pues sufre una serie de ajustes, debido a los constantes cambios que está experimentando, tanto en su físico, como sus capacidades y actitudes, así este se va reestructurando, hasta llegar a ser estable, coherente y seguro (Burns, 1982., L'Ecuyer, 1985 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004).

Para Elexpuru y Garma (1992, como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004), existen dos puntos fundamentales que ayudan a la construcción del autoconcepto del adolescente.

- El desarrollo cognitivo que presenta, le permite hacer una valoración de sí mismo a partir de conceptos generales, diferenciados y ordenados.
- La capacidad que tiene de ponerse en el lugar de los demás, le permite poder ver el mundo y así mismo, desde el punto de vista de los otros.

De igual manera, se tiene que recordar que el aprendizaje y rendimiento académico estarán ligados al autoconcepto académico que construya el adolescente, que a su vez será influenciado por la relación entre el profesor y el alumno. Burns (1990 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004) menciona que el rendimiento académico y el autoconcepto están fuertemente ligados porque es en la escuela en dónde el adolescente se ve obligado a competir más, por lo que debe mostrar sus capacidades y el desarrollo de su conocimiento, además de esto, la presión de sus maestros y padres para obtener un buen rendimiento académico y la validación de estos cuando lo logran, hacen que el sujeto busquen parte de su valía en él.

Desde la escuela, se debe poner atención para trabajar y desarrollar materiales o programas que ayuden a la construcción y desarrollo del autoconcepto, además de los contenidos dirigidos solo al aprendizaje académico (Pichardo y Amezcua, 2004).

Otro factor importante a tomar en cuenta para educar en el autoconcepto, es la motivación. Diferentes autores mencionaban que la diferencia en el aprendizaje entre un buen estudiante y uno que presenta dificultades, se basa en sus habilidades cognitivas, metacognitivas y en sus motivaciones. Al respecto, Justicia (1996, como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004) comenta que los estudiantes con un buen rendimiento y mejor aprendizaje, logran conseguir su objetivo, porque saben cómo controlar sus emociones y cuales estrategias usar, así como, cuándo y dónde usarlas para obtener su conocimiento.

Por su parte, Bandura (1977a como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004) menciona que la motivación también dependerá de la concepción que tiene el individuo de sí mismo, pues la disposición al aprendizaje va a aumentar cuando el sujeto cree y

confía en sus capacidades y posibilidades de tener el control sobre su propio aprendizaje.

Se debe recordar que una de las finalidades de la enseñanza es que el sujeto logre controlar su propia conducta y pueda manejar sus pensamientos, por esto, es importante el desarrollo de estrategias que le permitan enfrentar los problemas que se presenten en su día a día, pero sobre todo, que estos se convengan que pueden utilizar de forma eficaz esas estrategias. Así, el profesor debe tener métodos de enseñanza que le permitan al alumno desarrollar capacidades de reconocimiento y control de los estados y procesos cognitivos, Flavell (1987 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004) indica que para lograr esto, se debe tomar conciencia de la persona o personas con las que se trabaja, del tipo de tarea y de las estrategias para poder realizar esa tarea de forma adecuada.

En estudios realizados, se pudo encontrar que la motivación ayuda al aprendizaje porque:

- Está seguro de las estrategias que usa para aprender (Biemiller y Meichenbaum, 1992 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004).
- Tiene metas que lo ayudan a ampliar su conocimiento y sostener su motivación.
- Tiene conciencia de como impactan en su aprendizaje sus creencias y conocimientos previos.
- Reconoce las diferencias entre varios tipos de información que pueden apoyar la realización de la tarea (Butler y Winne, 1995 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004).
- Sabe que el éxito o fracaso solo depende de él.

- Invierte más esfuerzo para poder tener buenos resultados en la realización de las tareas, en este sentido, el alumno busca y recibe diferente tipo de información, se automonitoriza y autodirige para alcanzar la meta, selecciona, revisa, ajusta y adapta las estrategias necesarias para alcanzar esa meta (Lindner y Harris, 1993 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004).

Como se puede notar, existen diferentes variables que se deben tomar en cuenta al realizar programas o materiales para trabajar el autoconcepto, y cada una se debe de utilizar y respetar ya que están ligadas entre sí, esto ayudará a que se logran los objetivos establecidos.

A lo largo de este capítulo, se puede reconocer que el autoconcepto es fundamental para que el alumno mejore su aprendizaje y rendimiento académico, que un autoconcepto positivo, ayudará a que el alumno ponga más importancia y atención en el desempeño de sus tareas y actividades. Sin embargo, al hablar de autoconcepto y trabajar en él, también, involucra la autoestima, pues estos dos conceptos están estrechamente ligados. Por ello, en el siguiente capítulo, se abordará todo lo referente a la autoestima y como está también va a influir en el aprendizaje y motivación de los alumnos para aprender.

### **1.3 La Autoestima**

La autoestima es fundamental para un desarrollo sano y puede ser considerada una necesidad básica del ser humano. Al tener una autoestima alta, crece la confianza que tiene el individuo en sí mismo de alcanzar sus metas y de enfrentarse a los desafíos que le presente la vida (González-Arratia, 2001). Por esto, en este apartado se presenta que es la autoestima a través de la concepción de diferentes autores, cómo se construye

la autoestima en la adolescencia y qué importancia tiene esta para el desarrollo sano del adolescente y cómo influye para que este tenga un aprendizaje significativo.

### ***1.3.1. ¿Qué es la Autoestima?***

Existen varias concepciones sobre la autoestima planteadas por diferentes autores, sin embargo, la mayoría concuerda que esta es un constructo que está integrado por diferentes dimensiones. Para Roman (1983, citado en González-Arratia, 2001) la autoestima se forma a partir de la imagen que el individuo tiene de sí mismo y de las relaciones que mantiene con su entorno, así como sus metas y de su jerarquía de valores, pues es a través de estos que el ser humano va a organizar y planificar su vida.

Por su parte, Coopersmith (1967, citado en González-Arratia, 2001) menciona que la autoestima “es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo”, el individuo tendrá una postura de aprobación hacia su persona, sus acciones, sus pensamientos y su forma de resolver los desafíos que se le presenten, mantendrá una actitud de ser capaz, ser fuerte, ser exitoso, tener valor y ser importante.

Para Vite (1986, citado en González-Arratia, 2001) la autoestima va a constituir el valor que la persona se dé a sí misma y la visión que tiene de como los otros la ven.

Según Rogers (1986, citado en González-Arratia, 2001) la autoestima está ligada al proceso de socialización pues es a partir de la interacción con los otros que la persona identificará que tan apreciado es y esto ayudará a que empiece a construir su propio valor.

González-Arratia (2001) hace referencia a que la autoestima es una estructura cognitiva que se forma a partir de la evaluación que el individuo hace de sí mismo desde su yo real y su yo ideal, y que está condicionada socialmente a partir del valor que cree

que los otros le dan. Esta misma autora plantea que la autoestima es tener la confianza de pensar positivamente en poder enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y la confianza en triunfar, de ser dignos y responsables de superar estos desafíos para poder gozar de los objetivos alcanzados.

La autoestima se construye a través de las experiencias, los seres humanos no nacen con pensamientos positivos o negativos sobre su persona, estos los van aprendiendo a partir de las cosas que les suceden desde la individual y en conjunto con los otros. En este sentido, el ser humano que empiezan a construir una buena autoestima tiene un pensamiento de ser capaz y bueno e influirá en la vida de los demás, mientras aquellos que presentan una baja autoestima pensarán que no tienen un valor significativo y sus acciones no influirán en los otros (González-Arratia, 2001).

### ***Tipos de Autoestima***

**Autoestima Baja:** Se refiere a la evaluación negativa que el individuo tiene de sí mismo, al autorechazo y autodesprecio. Las personas con autoestima baja suelen considerarse incapaces de defenderse y expresarse, se sienten aisladas y no merecedoras de afecto. Los aspectos que pueden ocasionar baja autoestima son, inconsistencia en las reglas de conducta, indiferencia de los padres, pérdidas importantes para el sujeto, regaños que llegan a los insultos, haber sufrido de abuso sexual o violencia física, situaciones de alto estrés (Campos y Muñoz, 1992; Ecured, 2018 como se citó en Degollado, 2019).

**Autoestima Alta:** Es la opinión positiva que la persona tiene sobre sí misma, tanto interna, como externamente, suele confiar en sus capacidades y mantiene la opinión que tiene de sí, sin importar las situaciones por las que pase. Se considera fundamental para una buena percepción y para las competencias emocionales que

afectan a la calidad de las relaciones que se construyen (Asociación Americana de Psiquiatría, 1987 como se citó en Degollado, 2019).

La autoestima alta, ayuda a que el sujeto se considere digno del afecto de los demás, se respeta a sí mismo, tiene confianza en sus competencias y habilidades, también confía en las decisiones que toma (González Arratia, 2011 como se citó en Degollado, 2019). La autoestima alta, también permitirá que el sujeto construya un autoconcepto positivo al considerar sus virtudes, pero también sus defectos.

Entre los factores que influyen en la construcción de una autoestima alta influyen, darle seguridad y confianza al sujeto, aplicar normas sociales sin violencia, respetarse a sí mismos y a los otros, apoyar en conseguir su independencia y tener una comunicación clara (Mussen, Conger y Kagan, 1982 como se citó en Degollado, 2019).

**Autoestima Inflada:** Sucede cuando las personas valoran de forma exagerada sus cualidades. Los aspectos que la producen son, ser tratado con amor enfermizo, pensar que su opinión es más relevante que la de los otros, enseñar que se debe ser el mejor en todo, inculcar al individuo que vale más que los otros y complacer en todo (Campos y Muñoz, 1992; Ecured, 2018 como se citó en Degollado, 2019).

Para poder realizar actividades que ayuden en la construcción de una autoestima alta, primero se debe comprender a partir de que factores el adolescente construye su autoestima y a que le pone mayor atención al hacer una evaluación sobre sí mismos.

### ***1.3.2. Cómo se Construye la Autoestima en la Adolescencia.***

Como se mencionó en el capítulo anterior, la autoestima es parte fundamental del desarrollo humano y está configurada a partir de la percepción que el individuo tiene de sí mismo y de lo que cree que los otros perciben de él, por lo que la interacción con

los otros es fundamental para la construcción de la autoestima. En esta sección se abordará la construcción de la autoestima en la etapa de la adolescencia y porque es fundamental para un aprendizaje significativo.

La autoestima se desarrolla progresivamente desde el nacimiento del sujeto, a partir de la interacción que tiene tanto consigo mismo, como con los otros. Pero, se vuelve importante estudiar la autoestima en los adolescentes debido a que están pasando por la construcción de la identidad influenciada por diversos cambios que están experimentando, así, una alta autoestima suele indicar buena salud mental y habilidades sociales (Hewitt, 2009 como se citó en Sigüenza, Quezada y Reyes, 2019). Mientras que una baja autoestima se tiende a relacionar con un ánimo negativo, la depresión y la ansiedad social (Heatherton y Wyland, 1998 como se citó en Sigüenza, Quezada y Reyes, 2019). En estudios realizados a 512 adolescentes chilenos de 15 a 19 años, se encontró que tener una autoestima positiva y apoyo social suelen influir en que el adolescente se sienta satisfecho con su vida.

Según Riso (2020, como se citó en Fuentes 2022) La autoestima se construye a partir de cuatro pilares fundamentales, los cuales se describen a continuación.

- **Autoconcepto:** Hace referencia a la aceptación que una persona tiene de sí misma, es decir, si la persona se trata bien o se daña. Para desarrollar el autoconcepto es importante entender cuanto la persona se conoce a sí misma, es decir, saber quién es, como se desenvuelve en las diferentes áreas de su vida, cuáles son sus puntos fuertes o los que hay que mejorar. Para que la persona pueda comprender quién es, debe escucharse y observarse a sí misma, poner atención a la reacción que se tiene ante diferentes situaciones, hacer un juicio sobre sus actos y sus pensamientos.

- **Autoimagen:** Riso lo define como el grado en que una persona se gusta a sí misma. El grado en que una persona se guste, va a definir su actitud, pues se sentirá agradable y atractiva, transmitiendo lo mismo a los otros, por lo que los demás la percibirán igual. Por lo cual, es importante entender que factores influyen en que una persona no se guste a sí misma. Este pilar se puede ver afectado por las comparaciones que se hacen con los otros, por lo que también es importante generar estrategias que permitan evitar la comparación con los otros y solo enfocarse en sí mismos.
- **Autorreforzamiento:** Es la capacidad que un individuo tiene para darse refuerzos a sí mismo, los cuales pueden ser a partir de autocumplidos o de regalos físicos y materiales. Para fomentar el autoreforzamiento, se puede ayudar a que el individuo se dé cumplidos de forma constante por las buenas y las nuevas acciones realizadas, felicitándose por haber cumplido una meta, por haber intentado algo que antes no hacía, o por lograr terminar una tarea. Esto va a actuar como un reforzador positivo, es decir, el individuo sentirá placer y felicidad, lo que puede aumentar la probabilidad de realizar las mismas conductas y de querer seguir cumpliendo con los objetivos establecidos.
- **Autoeficacia:** Es la confianza que un sujeto tiene en sí mismo, es decir, creer que se tienen las habilidades, competencias y destrezas necesarias para llevar a cabo tareas y resolver los diferentes problemas que se puedan presentar. Es importante que la persona entienda que todo individuo, incluso ella misma, tiene límites que se deben respetar y no sobre pasar. Para ayudar al desarrollo de este pilar, se debe recurrir a la autocompasión, es decir, la persona se debe tratar a sí misma como trata a los otros, debe tratarse de forma amable, respetarse y valorarse a sí misma de forma positiva.

La relación que el sujeto establece con los otros, definirá la confianza que se tendrá a sí mismo y a los otros, por lo que, las buenas experiencias le ayudarán a desarrollar sentimientos positivos, seguridad y confianza, en cambio, en cambio las malas experiencias suelen influir en desarrollar inseguridad, incomodidad y considerarse débiles físicamente (American Psychiatric Associations, 1987 como se citó en Montt y Chávez, 1996).

Los niveles de autoestima pueden aumentar o bajar de acuerdo a las situaciones que se experimenten en la vida y esto dependerá también de la sensibilidad del sujeto. Por ejemplo, las personas extremadamente sensibles, suelen sufrir una disminución de la autoestima debido a un mal gesto, una frase dicha o alguna crítica. Aspectos como el fracaso, las experiencias negativas y el miedo, suelen bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y sentirse queridos e importantes, ayuda a aumentarla (Acosta y Hernández, 2004).

Algunos aspectos a considerar para identificar a los adolescentes con autoestima baja son:

- Evitan los riesgos porque le temen a lo nuevo.
- No les gusta tomar la iniciativa.
- Suelen desvalorar sus talentos.
- Piensan que no saben nada y por ello no pueden realizar las actividades.
- Se muestran ansiosos y nerviosos.
- Temen hablar con los otros.
- No saben reconocer sus emociones por lo que no pueden expresarlas.
- No les gusta que los critiquen.
- No reconocen cuando están equivocados.

- Les cuesta alcanzar sus objetivos.

En la adolescencia, las exigencias sociales que el individuo tiene suelen ser altas, creando un ideal de sí mismo que es casi imposible de alcanzar. Como se mencionó anteriormente, en esta etapa el adolescente empieza a buscar su vocación, a relacionarse de forma sentimental y afectiva con el sexo opuesto, a buscar su autonomía y a definir su identidad personal, además, empieza el desarrollo del pensamiento hipotético-deductivo, todo esto tiene como consecuencia que el sujeto forme un ideal inalcanzable que puede amenazar la autoestima del adolescente. De acuerdo a Setterlund y Niadenthal (1993 como se citó en Montt y Chávez, 1996) los adolescentes que tienen una autoestima baja presentan dificultades para definir su identidad personal y social, pues la autoestima colectiva también sufre un proceso de evaluación del sujeto, en dónde compara a su grupo de pertenencia con otros grupos, además, de evaluar que estatus tiene él dentro de su propio grupo. (Crocker y Luhtanem, 1990, como se citó en Montt y Chávez, 1996).

Algunas de las características que presentan los adolescentes con alta autoestima son:

- Mostrar entusiasmo en actividades nuevas.
- Pueden estar solos sin sentirse mal, pero también pueden convivir con los otros.
- Se respetan a sí mismos y a los demás.
- Realizan sus tareas sintiéndose satisfechos.
- Desarrollan habilidades que le ayuden a cumplir sus objetivos de vida.
- Muestran sus emociones.
- Desarrollan ideas propias.

- Se muestran entusiasmados por aprender cosas nuevas y se actualizan constantemente.
- Forman amistades con facilidad.
- Se muestran cooperativas y siguen las reglas que consideran son justas.

La autoestima positiva, contribuye a que los adolescentes sean ellos mismos sin importar el contexto en el que se encuentren, tengan un buen rendimiento académico y aprendan a tomar buenas decisiones (Degollado, 2019).

Por ello, es importante entender la importancia que tiene la autoestima para el aprendizaje y cómo influye en este.

### ***1.3.3 Importancia de la Autoestima para el Aprendizaje***

Como se mencionó en el apartado anterior, el desarrollo de una autoestima positiva es importante ya que ayuda a la motivación para generar nuevos aprendizajes, lo que llevará al adolescente a mejorar académicamente y a aumentar su rendimiento escolar. Del mismo modo, aquellos alumnos que presentan una baja autoestima, suelen tener dificultades de aprendizaje, entendido como “problemas temporales relacionados a su aprendizaje académico” (Montañez, 2024).

Para Montañez (2024) los estudiantes con una autoestima alta suelen sentirse más capaces, con más motivación y disposición para enfrentar los obstáculos que se le presentan respecto a su aprendizaje, racionales, cooperativos, intuitivos, autónomos, optimistas, se muestran deseosos de aprender y trabajar, reflexionan y socializan, siendo ejemplo para los otros (Acosta y Hernández, 2004). Además, Bandura (1997 como se citó en Montañez, 2024) propone que creer que se tiene la capacidad para afrontar desafíos aumenta la perseverancia y el esfuerzo, esto a su vez, ayudará a enfrentar los

problemas académicos que se presenten. Por otro lado, aquellos con una autoestima baja tienden a negarse a aprender, se culpan a sí mismos sobre diferentes aspectos de su vida, mienten, se auto descalifican, se muestran ansiosos, aburridos, irresponsables, indiferentes y dependientes de los otros (Acosta y Hernández, 2004).

Cuando la autoestima positiva se mantiene estable, el adolescente será capaz de manejar de forma segura sus emociones, lo cual influirá en su proceso de aprendizaje, debido a que estará buscando soluciones de forma constante a los problemas que se le presenten y mantendrá una buena actitud para adquirir nuevos conocimientos (Montañez, 2024).

De acuerdo a Dweck (2006, citado en Montañez, 2024) aquellos alumnos que tienen una imagen positiva de sí mismos, tienen una actitud positiva a los desafíos académicos y escolares, mejorando sus resultados y desarrollando más sus habilidades.

Por otro lado, aquellas personas que presentan niveles de autoestima bajos, suelen tener mayores niveles de estrés y poca motivación al enfrentarse a desafíos académicos (Montañez, 2024). En una investigación realizada por Silva-Escoria y Mejía-Pérez (2015 como se citó en Sigüenza, Quezada y Reyes, 2019) en México, se concluyó que los adolescentes con baja autoestima suelen tener un bajo rendimiento académico y a ser poco productivos.

Es importante el desarrollo de una autoestima positiva porque esta influye en el bienestar emocional, psicológico, físico, social y académico del adolescente. El sujeto que presenta niveles altos de autoestima puede enfrentar de mejor manera los problemas personales y escolares que se le presenten, con la intención de adquirir nuevos conocimientos y mejorar sus habilidades, así mismo, tendrá una mejor disposición para participar en actividades escolares mejorando la interacción con la comunidad

estudiantil y escolar en general, logrando que disfrute su proceso de aprendizaje (Montañez, 2024).

De otro modo, que el individuo presente bajos niveles de autoestima es un factor que influye en problemas de aprendizaje y por ende, en un bajo rendimiento académico, pues suele tener inseguridad y dudas sobre sus capacidades y habilidades para enfrentarse a los desafíos académicos. El individuo, suele creer que sus habilidades son limitadas sin posibilidad de mejora, lo cual lo lleva a tener poca capacidad para solucionar problemas y fortalece la percepción negativa que tiene de sí mismo (Montañez, 2024).

Acosta y Hernández (2004) mencionan que existe una relación directa y proporcional entre los niveles de autoestima y aprendizaje, pues en estudios realizados a 250 estudiantes, mostraron que aquellos con mayores niveles de autoestima, que fueron alrededor del 80%, también tenían el mejor rendimiento académico, por lo que concluyen que, aumentar la autoestima de los alumnos es mejorar su aprendizaje y con esto darles más posibilidades de éxito en su vida personal y profesional.

Es fundamental que desde la escuela, se ponga total interés en la educación en autoestima, aprendiendo cuales son los mejores métodos para llevar a cabo esta enseñanza.

### ***1.3.4 Cómo Educar en Autoestima***

Como ya se mencionó, la autoestima juega un papel muy importante en el aprendizaje de los alumnos, pues aquellos que tengan una valoración positiva de sí mismos, se verán más motivados a generar nuevos aprendizajes y mejorar los que ya tienen, sin embargo, educar en la autoestima aún sigue siendo un reto para la educación

formal, en dónde apenas se ha ido introduciendo este tema en el curriculum formal de nivel bachillerato.

Al respecto, Acosta y Hernández (2004) mencionan que la educación en la autoestima casi no se considera, debido principalmente, a la falta de conocimiento teórico del tema.

Algunos factores que influyen en la construcción de la autoestima positiva son:

- Enseñar a pensar de forma positiva.
- Reconocer y estimular el esfuerzo de todos
- Para pensar positivamente, se debe trabajar en la comprensión, amor y el autorespeto.
- Sentirse valiosos para los demás
- Sentirse capaces y dispuestos a afrontar los retos que se presenten a lo largo de la vida.
- Sentirse responsables y comprometidos con los otros (p. 82-95).

Por su parte, Mussen, Conger y Kagan (1982 como se citó en Degollado, 2019) mencionan cuatro aspectos que se consideran importantes en el desarrollo de una autoestima alta.

- Tener una historia de triunfos y buen estatus.
- La persona debe contar con capacidades que le permitan prevenir un evento que conlleve consecuencias negativas.
- El sujeto obtendrá una buena autoestima solo de las áreas que considera significativas para él.

- La cantidad de respeto, interés y aceptación que el sujeto recibe de los otros.
- Experimentar que son parte de un grupo social en dónde se les quiere, apoya y respeta.
- Reconocer sus cualidades, habilidades, capacidades y destrezas.

Así mismo, existen diferentes procedimientos que se deben tomar en cuenta, al momento de educar en autoestima y que se pueden practicar dentro de la escuela, la familia y la comunidad en general.

- Respetar el esfuerzo y trabajo realizado por los estudiantes.
- Fomentar la realización de ejercicios físicos.
- Dar posibles soluciones a los problemas que se le presenten en la vida.
- Impulsarlos a realizar las actividades y reconocerles sus éxitos.
- Hacer énfasis tanto en sus actitudes como en sus conocimientos.
- Crear un ambiente que les genere confianza, en dónde se sientan seguros y tranquilos.
- Impulsar sus ideas de que son capaces de alcanzar sus objetivos.
- Ayudar a desarrollar habilidades que les permitan relacionarse con los otros (Acosta y Hernández, 2004).

Las escuelas tienen como reto educar en la autoestima, pues es esencial tanto para los alumnos, como para los maestros, pues como ya se expuso, una autoestima positiva, conduce a un buen aprendizaje y un buen aprendizaje, influye en las posibilidades de éxito que tendrá el la persona al ingresar a la vida laboral.

Respecto a lo anterior, la tutoría va a jugar un papel importante, pues la acción tutorial, tiene como objetivo influir de forma positiva a mejorar los procesos de

aprendizaje de los alumnos, en cualquier aspecto de su vida, que le permitan el desarrollo sano y pleno.

#### **1.4 La Tutoría**

En este apartado se aborda la tutoría escolar en el nivel medio superior y como a partir de esta se puede trabajar en el desarrollo de la autoestima y del auto concepto de los adolescentes, debido al trabajo que se hace en el desarrollo personal y emocional del individuo. La escuela suele considerarse como un lugar indicado para desarrollar actividades que permitan que el adolescente desarrolle su personalidad y presente buena autoestima y un buen auto concepto. En este sentido, la tutoría académica se vuelve idónea para generar un plan de acción en el nivel medio superior, debido a la implementación del Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTA) que busca el acompañamiento integral del alumnado para el desarrollo de competencias personales y académicas, que sean claves para su formación como ser humano y su integración a la sociedad (Gómez, Arroyo, Sánchez, Rodríguez, Leal & De la O, 2021).

El SiNaTA es una estrategia de corte institucional implementada con el fin de propiciar al desarrollo de competencias y habilidades que ayuden a los alumnos a resolver problemas tanto académicos como personales y colaborar en su autonomía y formación de manera integral. Dicha estrategia fue impulsada por la Subsecretaría de Educación Media Superior y contextualizada a partir de la Nueva Escuela Mexicana (Gómez, Arroyo, Sánchez, Rodríguez, Leal & De la O, 2021).

La tutoría escolar se define como la actividad que permite ayudar a los alumnos durante su trayecto escolar, trabajando a partir de que estos reconozcan sus problemas y dando atención a sus necesidades académicas, sociales y afectivas. Al llevar a cabo la práctica de la tutoría se deben tomar en cuentas las características sociales, culturales,

afectivas y económicas del estudiante que influyan y permitan el desarrollo de habilidades, valores, actitudes y hábitos que lo ayuden en su desarrollo personal, escolar y social (Santiago, 2012)

La tutoría escolar se puede ver desde diferentes enfoques, entre los que se encuentran:

- **Dispositivo institucional remedial:** En esta se ve a la tutoría como un medio que ayuda a corregir el déficit de los alumnos y de esta forma evitar la deserción escolar, se centra en las normas de la institución.
- **Acompañamiento académico:** Se ve al tutor como quien acompaña al alumno durante el ciclo escolar con la finalidad de mejorar sus procesos de aprendizaje.
- **Proceso personalizado que implica la atención a diversas necesidades y problemáticas complejas del alumno:** En esta el tutor no solo se centra en temas académicos pues también se enfoca en las necesidades del alumno desde el ámbito personal tomando en cuenta su diversidad (Moreno, Sandoval y Valdés, 2015).

Así mismo, la tutoría escolar cuenta con tres funciones básicas:

- **Enfocadas al desarrollo personal:** Actividades dirigidas hacia el alumno para que puedan conocerse a sí mismos, conocer sus intereses y dificultades, desarrollar su autoestima, definir su plan de vida, desarrollar habilidades de interacción, aprender a tomar decisiones y a asumir las consecuencias de sus actos.
- **Dirigidas al desarrollo académico:** En este se pretende que el estudiante se ponga metas académicas claras y que pueda cumplir, por lo que se desarrollan actividades para que los alumnos puedan identificar sus hábitos de estudio, sus

estilos de aprendizaje, las estrategias que utilizan para aprender y habilidades para identificar cuando se le dificulta aprender.

- **Dirigidas a la orientación profesional:** Se enfoca en que los alumnos aprendan a elegir su carrera profesional a partir de las habilidades y conocimientos que tienen (Santiago, 2012).

En México la tutoría, actualmente trabaja a partir de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) (2021) que tiene como propósitos principales brindar una enseñanza de calidad favoreciendo el aprendizaje inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo de las personas desde que inician, hasta que finalizan los estudios a nivel básico garantizando así el derecho a la educación.

La NEM busca y favorece una educación centrada en el estudiante quien participará en su propio proceso de formación de manera activa, crítica y reflexiva, a partir de esto, es el docente tutor quien generará ambientes y situaciones de aprendizaje idóneas para el enfoque de competencias en donde se favorecerá el trabajo cooperativo y la resolución de problemas (Gómez, Arroyo, Sánchez, Rodríguez, Leal & De la O, 2021).

Para lograr lo anterior mencionado la NEM se apoya en los cuatro saberes de la educación propuestos por la UNESCO, los cuales son:

- **Aprender a ser:** La finalidad es que el estudiante aprenda a desarrollar su autonomía, personalidad y responsabilidad a partir de una serie de conocimientos.
- **Aprender a conocer:** El alumno aprenderá a reflexionar sobre su propio aprendizaje y como este se genera favoreciendo su curiosidad.

- **Aprender a hacer:** Para que el estudiante aprende a actuar con respecto a una actividad o situación que se le presenten tanto en el ámbito escolar como personal.
- **Aprender a convivir:** El alumno aprenderá a interactuar con los demás a partir de la equidad social, fomentando la convivencia sana y respetuosa de las diferencias sociales, por lo que, la escuela propiciará experiencias de socialización y manejo de valores (Gómez, Arroyo, Sánchez, Rodríguez, Leal & De la O, 2021)

A partir de lo anteriormente mencionado, la tutoría académica busca que el alumno tenga una formación integral a partir de sus necesidades e intereses, tomando en cuenta sus circunstancias externas e internas y como estas afectan su aprendizaje. La tutoría académica fomenta la dimensión humana del estudiante como factor importante en el proceso de aprendizaje beneficiando el desarrollo de su autoconocimiento, autorreflexión y autocrítica (Gómez, Arroyo, Sánchez, Rodríguez, Leal & De la O, 2021).

Como se mencionó en los capítulos anteriores, uno de los factores que influyen para que el adolescente tenga un auto concepto positivo general, es aquel que se enfoca en los estilos cognitivos y de personalidad, es decir, en como el adolescente se ve a sí mismo, su capacidad para resolver problemas y para pedir ayuda y como el adolescente entiende el mundo, precisamente la tutoría escolar enfoca sus procesos en ese sentido, generando actividades que ayuden a que los estudiantes formen competencias que le ayuden a su desarrollo personal con la finalidad de mejorar su nivel académico (Santiago, 2012). La tutoría a nivel escolar será llevada a cabo por un profesor que cuente con las capacidades, habilidades y conocimientos necesarios para guiar al

alumno a lograr sus objetivos y a tener un desarrollo pleno, este profesor será conocido como tutor.

#### ***1.4.1. La Figura del Tutor***

La tutoría académica será desarrollada por un profesional de la educación con experiencia suficiente que pueda guiar a los alumnos. El tutor académico es un profesor que acepta el rol de dirigir a los alumnos de forma grupal e individual, con la finalidad de ayudarles a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (Sistema Nacional de Tutorías Académicas como se citó en Moreno, Sandoval & Valdés, 2015). Además, juega un papel importante en el desarrollo actitudinal del alumno, ayudando a generar habilidades sociales, actitudes y valores que lo ayuden a interactuar dentro de la sociedad y se apliquen a lo largo de su vida (Moreno et al., 2015).

El tutor toma el rol de guía del o los estudiantes durante el transcurso de sus estudios. Específicamente, existen tres diferentes roles que desarrolla el tutor. El primero, es el de tutor académico, el cual se enfoca en identificar y potenciar los procesos de aprendizaje de los alumnos para su desarrollo académico, el segundo es el tutor de la carrera, que se dirige a dar apoyo a los alumnos para elegir su camino académico y profesional, y por último se encuentra el rol del tutor para asesoramiento personal, que es en donde se centra este trabajo, aquí las acciones del tutor se dirigen al desarrollo personal del alumno, así como, su bienestar personal y social.

Pero para poder lograr lo anteriormente mencionado el tutor debe contar con una serie de competencias entre las que se encuentran la comunicación eficaz, la escucha activa, planificación, trabajo en equipo y manejo de conflictos (Castaño, Blanco & Asensio, 2012).

El tutor escolar es ideal para llevar a cabo acciones que ayuden al desarrollo del auto concepto y la autoestima, no solamente por los conocimientos que tiene y las capacidades con las que cuenta, también, porque trabaja a partir de la acción tutorial.

La acción tutorial se entiende como “la actividad dirigida a un acompañamiento personalizado y continuo para los alumnos garantizando el desarrollo integral de los diferentes ámbitos de su vida, como social, personal, profesional y académico (González Benito, 2018, p.25 como se citó en González, 2019).

González Benito (2018 como se citó en González, 2019) menciona que la acción tutorial tiene las siguientes características.

- Es un proceso que está presente en todas las etapas educativas.
- Es un proceso que se desarrolla de forma sistemática, el cual debe ser contextualizado y organizado.
- Ayuda al trabajo colaborativo entre todos los agentes educativos, como la familia, docentes e instituciones educativas.
- Interviene en la prevención de factores de riesgo para evitar la aparición de los problemas.
- Se trabaja integrando las dimensiones personal, afectiva y social del alumno para su desarrollo óptimo.

Además, Expósito (2014 como se citó en González, 2019) menciona que en la acción tutorial se destacan las actividades realizadas para tratar de mejorar la vida de los alumnos.

A partir de lo mencionado, podemos ver que el tutor es ideal para ejercer las acciones que permitan que el alumno pueda desarrollar su autoestima y formar un auto

concepto positivo, trabajando a partir del factor protector de estilos cognitivos y de personalidad que busca el desarrollo de competencias y habilidades que le sirvan al alumno para reconocer y enfrentar su problemas, así como el desarrollo de habilidades para el bienestar personal.

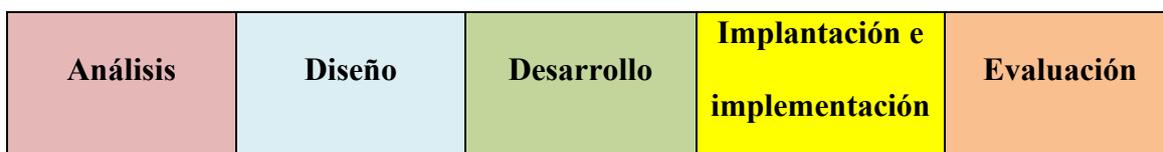
Para poder desarrollar estrategias que ayuden en la construcción de autoestima y autoconcepto, se tienen que llevar a cabo, programas o materiales que sigan una secuencia ordenada, estructurada y sistemática, que permitirán llevar a cabo la enseñanza de forma eficaz y de esa manera cumplir con los objetivos planteados.

### **1.5 Diseño Instruccional de Gloria Yukavetsky (2003)**

Antes de explicar el procedimiento que se siguió para desarrollar el material educativo, se explicará la definición de Diseño Instruccional proporcionado por Gloria Yukavetky (2003), esta autora menciona que el Diseño Instruccional (DI) es un proceso que está fundamentado en diversas teorías de diferentes disciplinas académicas, principalmente de aquellas relacionadas con el aprendizaje humano, este proceso se lleva a cabo a través de estructuras sistemáticas, metodológicas y pedagógicas que aseguran la calidad del aprendizaje potenciando la comprensión, el uso y la aplicación de la información presentada.

El proceso del Diseño Instruccional se realiza en una secuencia que consta de cinco fases que se presentan a continuación.

Diagrama 1. Fases del Diseño Instruccional de Yukavetky (2003)



En la siguiente tabla se presenta en que consiste cada una de estas fases.

Tabla 1. Fases del Diseño Instruccional de Yukavetky (2003)

<p style="text-align: center;"><b>Análisis</b></p>	<p>Es la base de las demás fases del diseño instruccional. En esta se define el problema, se identifica la fuente de la que proviene y se dan las posibles soluciones. Aquí se utilizan diferentes métodos de investigación como el análisis de las necesidades. De esta fase tiene que resultar las metas instruccionales y la lista de tareas a enseñarse.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Diseño</b></p>	<p>En esta fase se utilizarán los productos resultantes en la fase anterior para planificar las estrategias y poder elaborar la instrucción, se realiza un boceto en donde se empieza a definir como alcanzar las metas instruccionales en donde se pueden usar elementos como la descripción de la población, realizar el análisis instruccional, escribir objetivos, diseñar ítems para las pruebas, definir como se difundirá la instrucción y diseñar la secuencia de la instrucción. De esta fase surgirá el insumo de la fase de desarrollo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo</b></p>	<p>Durante esta fase se van a elaborar los planes de la lección y los materiales que se utilizarán. Se elabora la instrucción y los materiales necesarios para desarrollarla.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Implantación e implementación</b></p>	<p>Se difunde eficiente y efectivamente la instrucción, la cual se puede implantar en el salón de clases, en laboratorios o escenarios en donde se utilicen medios tecnológicos como pantallas o computadoras. En esta etapa se favorece la comprensión del material y el dominio de destrezas y objetivos, así como la transferencia de conocimiento del ambiente instruccional al ambiente del trabajo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Evaluación</b></p>	<p>Se evalúa que tan eficiente y efectiva es la instrucción y debe darse en todas las fases del proceso instruccional. Existen dos tipos, la evaluación formativa será continua y se llevará a cabo mientras se desarrollan las demás fases con la finalidad de mejorar la instrucción antes de llegar a la etapa final, mientras la evaluación sumativa se dará cuando ya se ha implantado la versión final de la instrucción, se verifica la efectividad total de la instrucción y los hallazgos se utilizan para tomar la decisión final, como continuar con un proyecto educativo.</p>

Existen dos tipos de formato para el Diseño Instruccional, el formato impreso y el formato electrónico, los cuales se describen a continuación.

- **Formato electrónico:** Este diseño se realiza cuando la instrucción se quiere publicar en internet o proyectar el producto utilizando algún medio electrónico como televisión o computadora. Este formato no se lleva a cabo de forma secuencial ya que el usuario puede navegar de un punto a otro mientras trabaja con la información.
- **Formato impreso:** La información se presenta utilizando texto e imágenes y sigue una secuencia lineal.

Los modelos de Diseño Instruccional se pueden utilizar para realizar materiales en diferentes escenarios educativos, por ejemplo, cursos de currículo escolar y cursos de capacitación de algún trabajo (Yukavetky, 2003).

A continuación, se presenta el procedimiento que se llevó a cabo para la realización de este material educativo

## **Capítulo 2. Procedimiento**

Para la elaboración de esta propuesta de material educativo, se siguieron una serie de fases que permitieron una planificación estructurada de las acciones a realizar. Por ello, se utilizó el Modelo de Diseño Instruccional de Yukavetky (2003), el cual, como se mencionó previamente, cuenta con fases bien definidas que facilitan el cumplimiento de los propósitos y objetivos establecidos.

El uso de este modelo permite que los tutores, al consultar el material, puedan planificar sus sesiones de acuerdo con las necesidades específicas de cada grupo, garantizando así una aplicación flexible y efectiva

La creación de un material educativo útil y eficaz, requiere seguir una serie de fases que guíen su planificación y estructuración, las cuales forman parte de un proceso de diseño instruccional, que busca una instrucción organizada y sistematizada.

A continuación, se detalla el proceso seguido para la elaboración de este material educativo, considerando tanto las fases del diseño instruccional de Yukavetky (2003) como las necesidades identificadas en los estudiantes.

### **Fase 1: Análisis.**

El propósito de esta fase es identificar el problema y la fuente que lo origina para dar las posibles soluciones.

#### ***Detección de Necesidades***

En este caso en específico, primero se realiza una detección de necesidades de los alumnos con bajo rendimiento académico en el turno matutino del CETIS 39. En primer lugar, se realiza una entrevista individual con los alumnos, para esto, se utiliza un formato de entrevista psicopedagógica que ya ha sido validado por la Universidad Autónoma de Chiapas (Anexo 1) y posteriormente, se hace uso de la Escala de Autoestima de Rosemberg (Anexo 2), ambos formatos fueron contestados por un total de 30 alumnos. Después de realizar la revisión y análisis de los datos se concluye que los alumnos presentan un nivel de autoestima de baja a media. Además, durante la labor realizada como apoyo a tutor frente a grupo, se pudo detectar que los alumnos presentan problemas para desarrollar su autoconcepto. Por tanto, se concluye que estos dos

elementos pueden ser la causa del bajo nivel en su rendimiento académico y su proceso de aprendizaje.

Una vez teniendo esta información, se decide elaborar este material educativo para que los tutores puedan ayudar a la construcción del autoconcepto y aumento de la autoestima, con el propósito de mejorar el rendimiento académico de los alumnos.

Para iniciar con la elaboración del material, se hace una búsqueda documental sobre la adolescencia y sus diferentes características, como su desarrollo físico y cognitivo, desarrollo afectivo y desarrollo moral. Además, se hace una búsqueda bibliográfica sobre el autoconcepto y como los adolescentes lo desarrollan, así como información sobre la autoestima y como se construye.

También, se hace una búsqueda bibliográfica para identificar cual es la mejor forma y escenario para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo de la autoestima y autoconcepto, concluyendo que lo ideal es hacerlo durante las sesiones de tutoría, por lo que se hace una investigación documental sobre los procesos de tutoría dentro de los CETIS y como se llevan a cabo.

Al terminar la revisión bibliográfica, se hace la planificación de las estrategias que permitan realizar el diseño del material educativo que ayude a que los tutores puedan trabajar actividades para el desarrollo de autoestima y autoconcepto en los estudiantes, siempre tomando en cuenta las necesidades tanto del tutor, como de los alumnos y su bienestar e integridad personal. A partir de lo anteriormente mencionado se presenta el siguiente objetivo general.

## ***Objetivo General***

Diseñar un material educativo dirigido a los tutores del CETIS #39 que permita la implementación de estrategias para fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, ayudando a mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.

Una vez que las estrategias están definidas, se pasa a la siguiente fase que es la de diseño del material educativo.

## **Fase 2: Diseño de Material Educativo.**

Durante esta fase, se toma la información recabada en la fase 1. Análisis, para poder ir planificando las acciones que se realizarán en la instrucción, se realiza un boceto en donde se explica la población a la que va dirigido el material y las estrategias de aprendizaje que se utilizarán.

Recordando lo anteriormente mencionado, la tutoría es ideal para llevar a cabo el proceso de enseñanza de estrategias y actividades que ayuden a mejorar la autoestima y el autoconcepto, debido a que la acción tutorial busca el desarrollo pleno del alumno en todos los aspectos, como el físico, emocional, psicológico, social y académico, con la finalidad de que a partir de esto se tenga un aprendizaje significativo, la acción tutorial sigue un modelo instruccional sistematizado y secuencial para poder cumplir con los objetivos planteados.

Para el diseño de este material educativo, se toman en cuenta los objetivos y propósitos planteados por el Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTA) el cual se crea a partir de lo establecido por la Nueva Escuela Mexicana (NEM) que busca el desarrollo pleno de los estudiantes desde el aspecto académico y emocional.

El material educativo este dirigido a los tutores de CETIS, con el propósito de fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes. Su estructura se ha organizado de la siguiente manera:

- **Presentación:** Se ofrece una breve introducción sobre los objetivos y la finalidad del material, junto con una descripción de su contenido.
- **Introducciones de uso:** Se explican las pautas para utilizar de manera correcta el material.
- **Objetivo general:** Se establece el propósito central del material, dando paso al desarrollo de los bloques temáticos.
- **Desarrollo del contenido:** El manual se divide en cuatro bloques en los que se abordan actividades, estrategias y sugerencias de autoevaluación para guiar a los tutores en el proceso de enseñanza.

Por lo tanto, la distribución del material educativo queda de la siguiente forma.

- Índice.
- Presentación.
- Instrucciones de uso del material
- Objetivo general del material
- Desarrollo de los cuatro bloques
- Reflexión del material
- Referencias

Se piensa en realizar este material como apoyo a aquellos tutores que tengan algún conflicto al momento de planificar y desarrollar su plan de acción tutorial, pero también, para que desarrollen y aumenten su conocimiento acerca del tema y lo tengan

como base para seguir apoyando a los estudiantes a futuro y a partir de esto mejorar el rendimiento académico.

Este material educativo, no solo contará con contenido en formato texto, también se pretende incluir actividades en formatos gráficos como imágenes, y audiovisuales, como videos, además, contará con cuestionarios al finalizar cada tema para la autoevaluación, la cual se podrá realizar haciendo uso de algún dispositivo tecnológico.

Este material, cuenta con información específica que permita que los tutores comprendan la etapa de la adolescencia y los procesos, y cambios, por los que pasa el adolescente, así como información sobre el autoconocimiento y la autoestima, y la relación que estos tienen con el proceso de aprendizaje y por ende, con el rendimiento académico. También, cuenta con actividades sugeridas para el tutor y un cuestionario como autoevaluación que ayudará a que el tutor evalúe sus nuevos conocimientos y su capacidad para ponerlos en práctica ante el grupo.

### **Fase 3. Desarrollo del Material Educativo**

Como ya se mencionó, para la realización de este material se toman en cuenta los objetivos y propósitos establecidos por el SiNaTA, así como lo establecido por la Nueva Escuela Mexicana. Todo el material estará disponible en drive, distribuido en carpetas, para que los tutores puedan tener acceso a este en cualquier momento y desde cualquier dispositivo,

La estructuración de las carpetas queda de la siguiente forma:

Tabla 2. Estructura del material educativo y objetivos planteados

Bloques y Temas	Propósitos
<b>Bloque 1. La adolescencia</b>	Reforzar los conocimientos que se tienen sobre la adolescencia para que a partir de estos se generen las estrategias de enseñanza-aprendizaje que permitan planificar la instrucción de manera adecuada, de acuerdo a las características y necesidades de los alumnos con los que se trabaja.
Tema 1. El desarrollo cognitivo del adolescente.	Brindar información que permitan que el tutor conozca las funciones cognitivas del adolescente y como estas influyen en la construcción de su conocimiento.
Tema 2. El desarrollo físico del adolescente.	Dar a conocer información referente a los cambios físicos que se presentan en la adolescencia y como los adolescentes afronta estos cambios, con la finalidad de que la información le sirva al tutor para trabajar el autoconcepto y autoestima.
Tema 3. El desarrollo emocional y moral de adolescente.	Brindar información que permita al tutor identificar los cambios emocionales que el adolescente presenta e información sobre cómo se va dando su desarrollo moral en esta etapa, con la finalidad de que el tutor pueda identificar como esto influye en la

	construcción de la identidad.
<b>Bloque 2. Cómo educar en el autoconcepto</b>	Brindar información y herramientas que le permitan al tutor realizar un plan de acción tutorial mediante el cual apoye al adolescente en la construcción de su autoconcepto con la finalidad de mejorar su rendimiento académico.
Tema 1: ¿Qué es el autoconcepto?	Dar información que le permita al tutor entender que es el autoconcepto para que posteriormente pueda comprender como se construye en la adolescencia y sus componentes principales en esta etapa.
Tema 2. El autoconcepto en la adolescencia	Brindar información que le permita entender al tutor cómo es el autoconcepto en la adolescencia y la importancia que tiene en esta etapa.
Tema 3. Desarrollo del autoconcepto en la adolescencia.	Explicar al tutor como el estudiante forma su autoconcepto durante la adolescencia con la finalidad de que sirva como base para su trabajo posterior con el grupo.
Tema 4. Importancia del autoconcepto en el aprendizaje.	Dar información al tutor que le permita entender la importancia del autoconcepto en la educación y como este influye en su aprendizaje.
Tema 5. Educar en el autoconcepto.	Otorgar elementos que permitan que el

	tutor pueda trabajar el autoconcepto en los estudiantes
<b>Bloque 2. La autoestima</b>	Brindar información y conocimientos que permitan que el tutor puede desarrollar estrategias para fortalecer la autoestima en los alumnos.
Tema 1. ¿Qué es la autoestima?	Dar información al tutor sobre la autoestima a partir de las concepciones de diferentes autores.
Tema 2. Autoestima en los adolescentes.	Otorgar información al tutor que le permita desarrollar conocimientos acerca de la autoestima durante la adolescencia que le permita desarrollar estrategias para fortalecer la autoestima de los alumnos.
Tema 3. Importancia de la autoestima en el aprendizaje.	Dar a conocer la importancia que tiene la autoestima en el aprendizaje de los alumnos como motivación para el tutor.
Tema 4. Cómo cuidar la autoestima.	Brindar estrategias que le permitan al tutor desarrollar diferentes actividades para poder trabajar en el fortalecimiento de la autoestima a través de la acción tutorial.
Tema 5. Cómo educar en autoestima	Darle al tutor información y herramientas que le permitan desarrollar conocimientos para ayudar a los alumnos en el desarrollo de su autoestima.

<b>Bloque 4. Actividades sugeridas para los alumnos</b>	Dar a conocer actividades que el tutor puede llevar acabo con el grupo que cumplan con los objetivos propuestos en este manual y por el SiNaTA.
---	---

### **Estructura por Bloque**

- **Bloque 1. La adolescencia.**

Los estudiantes del CETIS 39 se encuentran en la etapa de la adolescencia, con edades entre 15 y 18 años. Por ello, es fundamental que el profesor tutor refuerce sus conocimientos sobre los procesos que atraviesan los jóvenes durante esta etapa de su desarrollo.

En este bloque, se proporcionará al tutor información clave para identificar los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan los adolescentes. Con ello, podrá ajustar sus métodos y estrategias de enseñanza para responder mejor a sus necesidades, favoreciendo así, un desarrollo integral en los distintos ámbitos de su vida.

Como se mencionó en el capítulo 1, la tutoría tiene como propósito contribuir al buen rendimiento académico y el buen desarrollo del estudiante en todas las áreas en las que participa. A continuación, se presentan los temas propuestos para este bloque.

**Tema 1. El Desarrollo Cognitivo del Adolescente:** Durante este tema, se le brinda al tutor información que le permita conocer como el adolescente forma su pensamiento y lo expresa a los otros, así mismo, el tutor reconocerá los cambios en el proceso cognitivo del adolescente, es decir, como forma sus ideas y creencias, como va

creando y expresando sus opiniones de las situaciones que se le presentan y como va entendiendo e interiorizando los conceptos que se le enseñan.

Esto es importante, porque a través de estos procesos cognitivos, el estudiante va desarrollando su aprendizaje, tanto académico, como en otras áreas de su vida.

**Tema 2. El Desarrollo Físico del Adolescente:** Durante el desarrollo de este tema, el tutor podrá reforzar la información que tiene sobre los cambios físicos que presenta el adolescente. Se presenta importante esto, porque el autoconcepto y la autoestima están estrechamente ligados a los cambios físicos que está presentando el adolescente, esto se explicará más a detalle en el siguiente bloque. Por lo que, en este tema, se pretende que el profesor conozca los cambios físicos que vive el adolescente, con la finalidad de que pueda explicarlo ante el grupo y pueda realizar actividades que puedan ayudar a que los estudiantes empiecen a reconocer y entender estos cambios.

**Tema 3. El Desarrollo Emocional y Moral de Adolescente:** El desarrollo de la autoestima y autoconcepto positivo en el adolescente, están ligados a su desarrollo emocional y moral, por ello, al trabajar estos aspectos, es importante que el educador entienda como el adolescente desarrolla su moral y como va regulando su estado emocional. Este tema pretende que el tutor tenga conocimientos del desarrollo moral y emocional del adolescente que le permita identificar cuales estrategias de enseñanza puede utilizar mejor para ayudar en este aspecto a los estudiantes de los que está a cargo.

Como se puede notar, el primer bloque es introductorio y reforzador de información con la que probablemente ya cuenta el tutor, toda la información que se presenta en este bloque, sirve para entender como el adolescente va a usar esos cambios y procesos por los que pasa para el desarrollo de la autoestima y autoconcepto, pero

además, ayudará a que el tutor entienda estos procesos y puede brindar ayuda al alumno en la construcción de estos dos aspectos.

- **Bloque 2. Cómo Educar en el Autoconcepto.**

Como se ha mencionado previamente, durante la adolescencia comienza la construcción de la identidad, en la cual, el autoconcepto desempeña un papel fundamental. Este se forma a partir de la autopercepción del adolescente, influida por sus procesos cognitivos, los cambios físicos y las relaciones interpersonales. Sin embargo, debido a la constante transformación que experimentan en esta etapa, y a las exigencias sociales, muchos jóvenes enfrentan dificultades para desarrollar y mantener un autoconcepto positivo.

En este contexto, el tutor tiene un rol clave. A través de la acción tutorial puede ofrecer estrategias y herramientas que ayuden al adolescente a fortalecer una percepción positiva de sí mismo.

En este bloque, se presenta información estructurada en cinco temas, que permitirá al tutor comprender como se construye el autoconcepto en los adolescentes y de qué manera influye en su aprendizaje y desempeño académico. A continuación, se detallan los temas en el orden propuesto para facilitar su comprensión.

**Tema 1: ¿Qué es el Autoconcepto?:** Durante este tema, se le brinda información al profesor-tutor, que le permita comprender que es el autoconcepto y como se forma a partir de diferentes dimensiones y aspectos de la vida del sujeto, como son el personal, académico, social y artístico. Esto es una introducción para que el tutor pueda entender después que aspectos son los más importantes en la construcción del autoconcepto durante la adolescencia.

**Tema 2. El Autoconcepto en la Adolescencia:** Se le otorga información al tutor que le permita saber la importancia que da el sujeto a la construcción de su autoconcepto durante la adolescencia y cuáles son los factores que más influyen en este, con el propósito de que le sirva como herramienta para poder desarrollar su plan de acción tutorial trabajando en este aspecto y brindándole la importancia debida.

**Tema 3. Desarrollo del Autoconcepto en la Adolescencia:** A través de este tema, se pretende que el tutor aprenda diferentes estrategias que le permitan apoyar al estudiante en el desarrollo del autoconcepto positivo, con el fin de que este apoye después en la mejora de su aprendizaje y de su rendimiento académico. Aquí, el tutor aprenderá como el adolescente va desarrollando su autoconcepto y cuáles son los aspectos que este toma a consideración para lograrlo.

**Tema 4. Importancia del Autoconcepto en el Aprendizaje:** Como ya se ha mencionado con anterioridad, el autoconcepto juega un papel muy importante en el proceso de aprendizaje del alumno, pues es a partir de como el estudiante se ve a sí mismo, que tendrá la motivación, entusiasmo y disponibilidad para aprender. Por ello, en este tema, se apoya para que el profesor-tutor, pueda identificar la importancia que tiene el autoconcepto en el nivel académico del alumno, esto debido a que una de las principales funciones del tutor, como ya se explicó en el primer capítulo, es que influya en un buen desarrollo académico del estudiante. El propósito de este tema, es motivar al tutor a trabajar en el autoconcepto del estudiante, pues al tener un autoconcepto positivo, este podrá mejorar de manera significativa sus estrategias de aprendizaje y por consiguiente, su rendimiento académico.

**Tema 5. Educar en el Autoconcepto:** Una vez que el tutor haya entendido y trabajado en los temas anteriores, podrá trabajar el autoconcepto en los estudiantes de

manera eficaz y positiva, tomando en cuenta los procesos y necesidades de los alumnos, sin embargo, necesitará herramientas que le permitan realizar su plan de acción tutorial de manera adecuada para trabajar este aspecto. Si bien, se le brindarán opciones de actividades que puedan desarrollar con el grupo, la finalidad principal de este material, es que el tutor cuente con las herramientas necesarias para elaborar actividades de acuerdo al tipo de grupo o alumno con el que trabaja y de las condiciones en infraestructura y servicios que se presenten en la institución.

A partir de esto, en este tema, se le brinda información al tutor que le permita verificar cuales son los aspectos más importantes a tomar en cuenta en la enseñanza y educación del autoconcepto, cuales son los elementos que influyen en la construcción del mismo y como puede utilizarlos para el desarrollo de su plan de acción tutorial.

- **Bloque 3. La autoestima.**

Como se pudo conocer en el bloque anterior, durante la adolescencia se busca la identidad personal, por lo que el adolescente empieza a desarrollar un concepto de sí mismo, a partir de sus experiencias con los otros y los pensamientos propios. En este aspecto, la autoestima es importante, ya que la concepción que el adolescente desarrolle sobre sí mismo, influirá en sus niveles de autoestima, pero al mismo tiempo, la autoestima influirá en cómo el adolescente podrá mantener un autoconcepto positivo. Por tanto, se considera importante que desde la escuela se desarrolle una enseñanza que apoye a los alumnos a fortalecer y cuidar su autoestima, ayudando al mismo tiempo mejorar su proceso de aprendizaje y rendimiento académico.

Durante este bloque, se proporcionará información que permita al tutor generar estrategias que apoyen a que el adolescente desarrolle una autoestima alta (sin llegar al

egocentrismo) y al mismo tiempo, puedan utilizarlas para cuidar su nivel de autoestima en las diferentes situaciones que se le presenten, dentro o fuera de la escuela.

El bloque se desarrolla a partir de cinco temas fundamentales en el que el tutor fortalecerá sus conocimientos sobre la autoestima, además de cómo se desarrolla la autoestima en la adolescencia, como influye la autoestima en el aprendizaje y como se generan estrategias que permitan educar en la autoestima. Los temas se presentan a continuación de forma más detallada.

**Tema 1. ¿Qué es la Autoestima?:** El primer tema de este bloque, al igual que en los anteriores, surge como introductorio, con la intención de que el tutor pueda reforzar sus conocimientos sobre la autoestima. Por lo que, se presenta el concepto de la autoestima a partir de diferentes autores y la diferencia que tiene con el autoconcepto, debido a que comúnmente se confunden.

**Tema 2. Autoestima en los Adolescentes:** Durante este tema, se le brindará información al tutor sobre como es el proceso de construcción y desarrollo de la autoestima en la adolescencia y porque tiene un papel importante en esta etapa. Con esto, se busca que el tutor pueda generar estrategias de enseñanza adecuadas para los adolescentes, mediante las cuales pueden empezar la construcción de su autoestima.

**Tema 3. Importancia de la Autoestima en el Aprendizaje:** Este tema, contará con información con la cual el tutor podrá entender como tener una autoestima positiva va a influir en el proceso de aprendizaje del alumno. De esta forma, se busca que el tutor tenga un mayor interés en realizar actividades que permitan el desarrollo y cuidado de la autoestima positiva en los alumnos.

**Tema 4. Como Cuidar la Autoestima:** Una vez que el tutor identifique porque es importante trabajar el tema de la autoestima en la escuela, se le otorga información

que les permita conocer cuáles son los principales aspectos a tomar en cuenta para contribuir a que el adolescente puede construir y desarrollar una autoestima positiva. Con esto, se pretende que el tutor tome en cuenta estos aspectos al momento de desarrollar su plan de acción tutorial y que las actividades dentro de este, puedan estar dirigidas hacia los aspectos que consideren más importantes para sus alumnos.

**Tema 5. Como Educar en la Autoestima:** Durante este último tema, se abordará información que contribuirá a que el tutor conozca la forma en que se debe trabajar el tema de la autoestima dentro del entorno escolar, que consideraciones debe de tener al momento de realizar el plan de acción tutorial con actividades enfocadas en la autoestima, que aspectos son importantes a tomar en cuenta para poder establecer el trabajo grupal enfocado en reforzar la autoestima en cada persona que integra el grupo.

Al finalizar se pretende que el tutor pueda integrar lo aprendido durante los cinco temas para que de esta manera, pueda dirigir las actividades del plan de acción tutorial al desarrollo y cuidado de la autoestima en los estudiantes, y con ello, poder coadyuvar en la mejora de su proceso de aprendizaje y de su rendimiento académico.

- **Bloque 4. Actividades Sugeridas para los Alumnos.**

Durante este bloque, se presentarán una serie de actividades que el tutor puede tomar en cuenta para elaborar el plan de acción tutorial que permita fortalecer el autoconcepto y autoestima en los adolescentes. Estas actividades estarán diseñadas específicamente como sugerencia y cumplirán también con los propósitos establecidos en el SiNaTA, para que el tutor no presente algún tipo de dificultad para llevarlas a cabo con el grupo y puede presentar las evidencias de trabajo que solicita el sistema sin problemas. Además, se toman en cuenta también las necesidades de los alumnos en su realización.

A partir de esto, el tutor podrá tener una idea del tipo de actividades que puede ejecutar, considerando el contexto y población con la que se está trabajando.

En la realización de este material educativo, se tomaron en cuenta, además de las necesidades de los alumnos, las necesidades de los tutores. Se entiende que el profesor-tutor no solo está a cargo del grupo de tutorías, también tiene deberes como profesor de aula de materias curriculares y académicas, por lo que se decide que este material sea a través de un aprendizaje autodirigido, de esta manera, el tutor podrá acceder a este de acuerdo a sus tiempos y en el momento que lo necesite, pero sin dejar de cumplir los objetivos propuestos.

Para Serda y Osses (2012), el aprendizaje autodirigido es un proceso en dónde el diseño, conducción y evaluación del aprendizaje es decidido y llevado a cabo por el mismo aprendiz, este proceso es estratégico y autoreflexivo, el aprendiz va a tomar la decisión, con o sin ayuda, de valorar sus necesidades de aprendizaje, ponerse metas e identificar materiales y recursos para aprender, elegir e implementar estrategias adecuadas, además de evaluar su propio proceso de aprendizaje (Márquez, Fasce, Pérez, Ortega, Parra, Ortiz, Matus e Ibáñez, 2014)

A continuación se presentará un ejemplo de un bloque con su estructura, actividades propuestas y elementos que los conforman. Todo el material educativo correspondiente, se encuentra al final en el anexo 4.

### **Muestra de Bloque y Actividades del Material Educativo.**

#### **Bloque 3. Estrategias para Cuidar la Autoestima**

## Tema 1. ¿Qué es la Autoestima?



### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre de sí mismo, manteniendo una postura de aprobación hacia su persona, sus acciones, sus pensamientos y la forma en que resuelve los problemas que se le presentan

Para González-Arratia (2000) la autoestima es tener la confianza de pensar positivamente en poder enfrentarse a los desafíos de la vida y la confianza de triunfar, ser dignos y responsables de superar estos desafíos para poder gozar de los objetivos alcanzados.

Coopersmith (1967, citado en González-Arratia, 2001)



La autoestima se construye a partir de las experiencias, ya que el ser humano no tiene una valoración positiva o negativa al nacer, esta se va creando a partir de la convivencia con los otros.

Cuando el individuo tiene una autoestima positiva, se considera capaz y bueno para influir en la vida de los demás. Pero si su autoestima es negativa pensará que su valor no es significativo para los demás y sus acciones no tendrán influencia.

González-Arratia, 2001.

El adolescente que se encuentra cursando el bachillerato, ronda una edad de entre los 12 y los 17 años, a esta edad, el pensamiento lógico-concreto le permite poder evaluar sus actitudes, habilidades y logros, comparándolo con los de sus iguales (compañeros, amigos, etc.).



Es importante que se les brinde estrategias y herramientas para la construcción de una autoestima positiva, pues en esta etapa, el desarrollo del pensamiento hipotético-deductivo y las exigencias, y estándares sociales, suelen amenazar el autoestima del adolescente al crearle un estándar alto del ser ideal.

Qué el adolescente empiece a crear una autoestima positiva es fundamental para su desarrollo, ya que en esta etapa empieza la búsqueda de su autonomía, a buscar su vocación y a definir su identidad.

(Zegers, 1981 como se citó en Montt y Chávez, 1996).

Cuando el individuo empieza a tener una autoestima positiva, se ve motivado a tener nuevos aprendizajes, realizan las tareas que se le presentan teniendo grandes expectativas pues sienten confianza en poder realizarlas de forma exitosa, confían en su propio conocimiento y en su esfuerzo



Mientras que al tener una autoestima baja, el individuo forma pocas o incluso ninguna relación social y presenta una necesidad excesiva de llamar la atención. Además, no confía en sus propias capacidades o habilidades, lo que hace que no tenga expectativas o motivación para crear nuevos aprendizajes.

(Haeussler y Millicic, 1995 como se citó en Montt y Chávez, 1996)  
(Arancibia, 1990 como se citó en Montt y Chávez, 1996).



Cuando el individuo tiene una autoestima positiva podrá manejar de forma segura sus emociones y esto a su vez influirá de forma positiva en su vida ya que empezará a buscar soluciones de forma rápida y precisa para los problemas que se le presenten.

La autoestima positiva también será un factor de ayuda para el desarrollo y bienestar emocional, psicológico, físico, social y académico del adolescente.

(Montañez, 2024).

## REFERENCIAS

González-Arratia, N. I. (2001). LA AUTOESTIMA. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Universidad Autónoma del Estado de México.  
<https://books.google.es/books?id=iYPB8K-T14gC&pg=PA9&ots=cEXBe5V6y&dq=Gonz%C3%A1lez-Arratia%2C%202001.&lr=es&pg=PA4#v=onepage&q=Gonz%C3%A1lez-Arratia,%202001.&f=false>

Montañez Gasca, S. J. (2024). Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional, Universidad Cooperativa de Colombia.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12494/57642>

Montt, M. E., y Chávez, F. U. (1996). Autoestima y Salud mental en los adolescentes. Salud mental, 19(3), 30-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5794501>

ACTIVIDAD PARA  
TUTOR

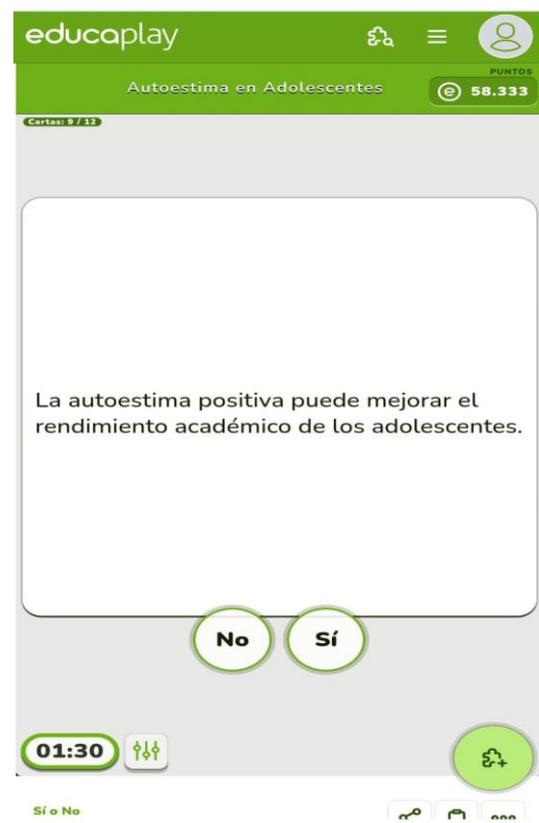
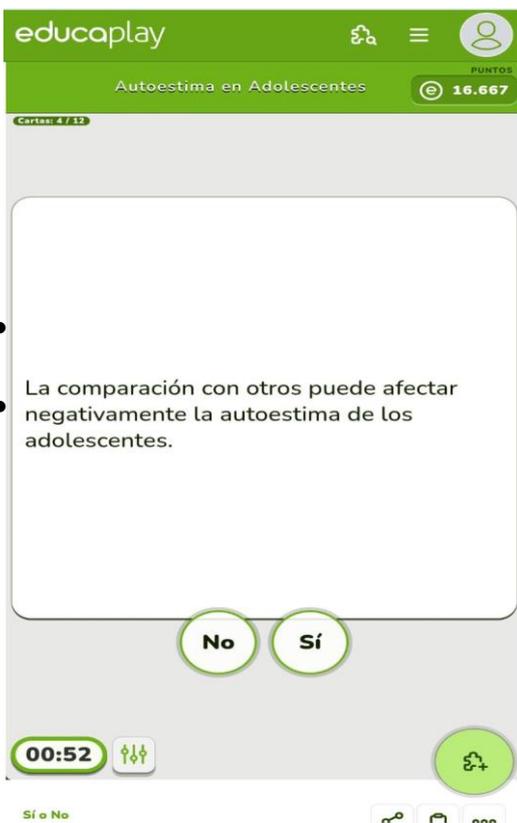
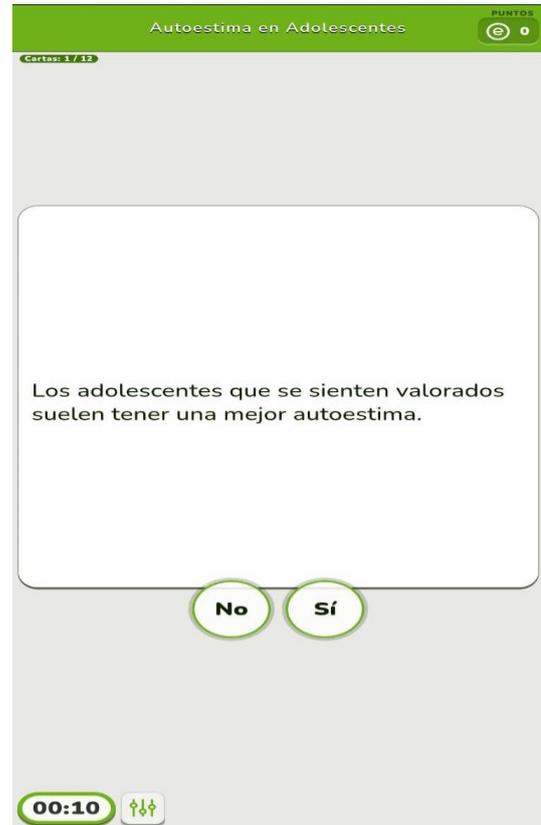


AUTOEVALUACIÓN, ACTIVIDAD 1,  
BLOQUE 2



<https://docs.google.com/forms/d/16qMOd1Us5T5AdYnAFIwNZafSXeiYSgMIZQLMxulIDz-w/edit>

## Muestra de Actividad para los Tutores



## **Muestra de Autoevaluación. Tema 1. ¿Qué es la Autoestima?**

Selecciona la respuesta que consideres correcta, para poder pasar a la siguiente actividad, tu puntaje debe ser de mínimo seis, considerando que cada respuesta correcta equivale a un punto.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

### **1. ¿Qué es la autoestima?**

- Evaluación positiva o negativa que una persona hace de sí misma a partir de sus acciones y pensamientos.
- Evaluación que los otros hacen de una persona.
- Evaluación que el individuo hace de sí mismo a partir de lo que los otros piensan.

### **2. La autoestima también puede ser vista cómo:**

- La capacidad que tiene un individuo para relajarse.
- La capacidad que tiene un individuo de pensar positivamente en su entorno.
- La confianza y pensamiento positivo que tiene el individuo de triunfar en los desafíos que se le pongan.

### **3. ¿Cuál es una causa de la autoestima baja en adolescentes?**

- Las exigencias y estándares sociales.
- Las opiniones de sus compañeros.
- Las dos anteriores.

### **4. ¿Consecuencias de una autoestima baja?**

- Poca confianza en sí mismo.
- No confiar a las propias habilidades.
- Buena condición económica.

Poca motivación para aprender.

Hacer actividad física.

**5. ¿Por qué es importante trabajar la autoestima en la adolescencia?**

R=

**6. La buena autoestima ayuda a que la persona se considere capaz y bueno de influir positivamente en los otros.**

- Verdadero
- Falso.

**7. Selecciona las casillas correctas. Consecuencias de una buena autoestima para el adolescente.**

Bajas calificaciones.

Confianza en sus habilidades.

Expectativas positivas de sí mismo

Mal comportamiento

Egocentrismo

Confianza en sus conocimientos.

Motivación para aprender.

**8. Cuando el adolescente tiene una buena autoestima es capaz de buscar soluciones rápidas a los problemas que enfrenta.**

- Verdadero.
- Falso.

**Fase 4. Implantación e Implementación.**

Como se mencionó anteriormente, este material está diseñado para que el aprendizaje sea autodirigido, por lo que cada bloque, tema y actividad estará

debidamente explicado, con instrucciones claras de cómo se debe implementar y aplicar.

### **Fase 5. Evaluación**

El material cuenta con una autoevaluación por cada tema presentado, esto ayudará a que el tutor puede medir su propio aprendizaje y reajustar sus estrategias de ser necesario. Además, contará con una evaluación final en dónde el tutor valore todo el material educativo.

Una vez que se tuvo terminado el material educativo, se procedió con el proceso de jueceo, en dónde expertos en el área de tutoría valoraron el contenido del material por completo y dieron sugerencias para un mejor desarrollo de este.

### **Jueceo**

Para el proceso de jueceo, se determinó contar con expertos que no solo tienen experiencia en el área de tutoría, sino que también poseen conocimientos especializados en el tema de adolescencia, autoconcepto y autoestima. Se les solicitó a cuatro expertos en el área de tutoría que brindaran sus opiniones y sugerencias con respecto a este material: Dos profesores de la Universidad Pedagógica Nacional, expertos en el diseño de materiales educativos y con amplia experiencia en tutoría, y dos profesores del CETIS, quienes cuentan con al menos dos años de experiencia como tutores de grupo.

Para ello, se utilizó el formato de jueceo que se podrá encontrar en el anexo 3 al final de este trabajo. A partir de lo sugerido por los expertos, se realizaron las siguientes modificaciones.

- Corrección de escritura para entender mejor las explicaciones.
- Corrección de texto en las diapositivas.

- Corrección de algunas actividades sugeridas para los alumnos, tomando en cuenta la infraestructura y servicios del CETIS 39.
- Se explica que hace falta la presentación del material educativo dentro del drive, en dónde se explicará el objetivo y uso del material educativo, por lo que se agrega.
- Se comenta de fallas en las actividades interactivas sugeridas para el profesor, por lo que se realizan los ajustes pertinentes.
- Se solicita la integración de una evaluación final a todo el material educativo por parte de los tutores para futuros ajustes, lo cual se incorpora al material.

Una vez concluidos los ajustes al material educativo, de acuerdo a las evaluaciones de los profesionales de la educación, se continúa con el desarrollo y terminación del mismo, tomando en cuenta los comentarios formulados por los profesores. Este riguroso proceso de jueceo, que incluyo la selección de expertos con conocimientos en adolescencia, autoconcepto, autoestima, tutoría y diseño de materiales educativos, asegura una mejor validez y estructura del material.

### **3. Conclusiones Finales**

El ser humano pasa por distintas etapas a lo largo de la vida, entre estas la adolescencia, que se caracteriza por ser una de las más importantes debido a los cambios físicos, biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que empieza a experimentar. Durante la adolescencia empieza la construcción de la identidad, lo que conlleva que el sujeto comience a formular una concepción de sí mismo y para ello, toma en cuenta las opiniones que los otros, principalmente su pares y aquellos con una

posición de autoridad piensen de él, es a partir de esto, que también habrá modificaciones en su nivel de autoestima.

Los principales cambios físicos que presentan los adolescentes, principalmente los que están en la etapa de bachillerato, entre los 15 años y los 18 años, son aumento de huesos, especialmente las extremidades, aumento de peso y estatura, aumento de fuerza y más agilidad. En el caso de las mujeres, cambia la forma y tamaño de las caderas y busto. En el caso de los hombres, el cuello y los hombros se ven más musculosos. Por otro lado, se presenta un cambio en su forma de pensar, pues pasan del pensamiento concreto, al hipotético-deductivo, es decir, para llegar a la respuesta correcta de un problema o situación, no tomaran en cuenta únicamente lo que está a simple vista, sino que realizaran preguntas como ¿Y si?, ¿Tal vez fue?, etc., que les permitirá analizar las situaciones desde diferentes puntos de vista.

Los cambios sociales, suelen ser muy importantes también, pues los adolescentes pasan por cambios en su grupo de amigos y en su escuela, ya que inician la etapa de bachillerato, en dónde tienen que decidir qué clase de adultos quieren ser, elegir si entran al sector laboral o universitario.

El autoconcepto, se define como la forma en la que una persona se ve a sí misma en forma general, pero para llegar a esa generalidad, tiene una concepción individual de sí mismo en cada área de su vida, es decir, para construir su autoconcepto general, tendrá que tener una integración de su autoconcepto físico, autoconcepto social, autoconcepto académico, autoconcepto artístico y autoconcepto personal.

En el caso de los adolescentes, su autoconcepto general se construirá a partir de la integración del autoconcepto físico, social y académico. En el caso del autoconcepto físico, se construirá a partir de lo que el adolescente piensa y de lo que cree que los

otros piensan a cerca de su aspecto físico y sus capacidades físicas como la fuerza, la agilidad y condición física, en el autoconcepto social, el adolescente verá y evaluará sus habilidades sociales y también tomará en cuenta lo que cree que los otros piensan de él, mientras que el autoconcepto escolar, lo construirá a partir de la imagen que tiene de sí mismo sobre sus capacidades y habilidades escolares, sus calificaciones y logros académicos, además de que pondrá mucha atención a la opinión que sus profesores tienen de él, acerca de sus habilidades y capacidades académicas.

Debido a que la construcción del autoconcepto general suele ser un proceso muy complejo, es importante que el adolescente tenga una guía en la que se pueda apoyar, es precisamente la escuela y los profesionales de la educación, que juegan un papel importante en este aspecto, ya que los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo dentro de la escuela, conviviendo con sus compañeros y profesores. Desde la tutoría, se puede otorgar la guía y apoyo que el adolescente necesita, debido a que la acción tutorial, se da con la finalidad de que el alumno desarrolle competencias, habilidades, aptitudes y actitudes que lo apoyen a tener un desarrollo pleno en todos los aspectos de su vida.

El tutor, tiene como objetivo ser guía del estudiante para que este alcance un desarrollo pleno en lo académico y en otras partes de su vida, por ello, es el indicado para generar estrategias que beneficien la formación del autoconcepto en los alumnos, sobre todo, porque el autoconcepto influye en el aprendizaje del sujeto, pues aquellos alumnos con un autoconcepto positivo, suelen tener más disposición a aprender, pues confían en sus capacidades y habilidades al momento de realizar las actividades, además, suelen socializar más.

Así como el autoconcepto, la autoestima también es fundamental en el desarrollo del adolescente, y aunque llega a confundirse con el autoconcepto, no son lo mismo. La autoestima puede definirse como la evaluación que el sujeto hace de sí mismo a partir de su autoconcepto. Por lo tanto, también surge importante brindar estrategias que le permitan al adolescente cuidar sus niveles de autoestima y tratar de mantenerla en un nivel alto.

El tutor, debe tener la información necesaria que le permita generar esas estrategias con las que puede apoyar al adolescente en la construcción de su autoconcepto y a mantener unos niveles de autoestima altos, sin llegar al egocentrismo, para lograr esto, el tutor debe tomar en cuenta diferentes aspectos como las características generales de las personas con las que está trabajando, el entorno en el que se trabaja y la forma en la que los sujetos con los que está trabajando piensan y resuelven problemas. Sin embargo, aunque las escuelas han tenido el interés de trabajar estos aspectos, ha sido un desafío debido al poco conocimiento que se tiene sobre ambos temas y los procesos correctos de llevar esta instrucción a cabo.

Por todo lo anteriormente comentado, surge importante la necesidad de realizar un material educativo en el cual, el tutor se pueda apoyar para generar estrategias de enseñanza que beneficien a los alumnos en la construcción de su autoconcepto y cuidado de su autoestima. Especialmente, en aquellos adolescentes que cursen su bachillerato en un CETIS, ya que la mayoría tiene problemas de autoestima y al construir su autoconcepto al no haber conseguido estudiar en la escuela que deseaban, lo que los lleva a tener problemas en su aprendizaje y un bajo rendimiento académico. Para que el instrumento sea eficaz y cumpla con los objetivos que se plantean debe considerar las necesidades del tutor, así como la de los alumnos, contar con información clara, precisa y general sobre las características de los sujetos con los que el tutor va a

trabajar, así como de su entorno, para que el tutor puede crear actividades y estrategias que los alumnos vean interesantes y provechosas, pero sobre todo, que los beneficien.

En este sentido, el Psicólogo Educativo juega un papel importante, ya que a partir de su formación académica cuenta con los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para intervenir en el contexto educativo y conoce el desarrollo cognitivo, moral, físico y social del adolescente. Además, cuenta con los conocimientos necesarios a cerca de la tutoría académica y los objetivos de esta para el bienestar y desarrollo de los alumnos, por lo que puede desarrollar materiales educativos que ayuden a guiar al tutor académico en su labor y que beneficien a los alumnos.

Por último, durante la realización de este material educativo puede poner en práctica todos los conocimientos obtenidos durante mi formación educativa, especialmente en los temas referentes al diseño de materiales educativos, adecuaciones curriculares, orientación y tutoría escolar, metodología de la investigación y pruebas psicométricas. El trabajar directamente con los alumnos y los tutores del CETIS 39 favoreció mi desarrollo profesional, al poder poner en práctica todo lo visto durante los diferentes semestres de mi formación académica. Realizar este material educativo surgió importante para mí, porque pude unir todos los aprendizajes obtenidos durante los cuatro años de estudio en un solo trabajo para poder intervenir en una problemática dentro del contexto escolar y con esto, ayudar a que los tutores puedan guiar a los alumnos del CETIS 39, así como de otros CETIS, y de esta manera poder mejorar el rendimiento académico y su aprendizaje. Acepto y constato que no es algo fácil de realizar que hay caídas durante el proceso que te hacen cuestionarte y querer desistir, pero al final vale la pena, sabiendo que es parte de tu crecimiento profesional y que tu trabajo puede ser una aportación importante para mejorar la educación del país.

## Referencias

- Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95. <https://philpapers.org/rec/ACOLAE>
- Avila, M. J., y Cañas, M. (2023). NIVELES DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI, 7(12), 23-34. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp23-34p>
- Blazquez, M. A., y García, J. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación secundaria (12-18 años). En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 321-342). Ediciones Pirámide.
- Campo, L.A. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. En Psicogente, 17(31), 67-79. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci_arttext)
- Carmona, M. G., y López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. Revista española de orientación y psicopedagogía, 26(2), 42-58. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>
- Carretero, M., Marchesi, Á., Palacios, J. (1998). Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud. <https://ifssa.edu.ar/ifssavirtual/cms/files/MARCHESI-CARRETERO%20Teorias%20de%20la%20adolescencia.pdf>
- Castaño, E., Blanco, A., Asensio, E. (2012). Competencias para la tutoría: experiencia de formación con profesores universitarios. Revista de Docencia Universitaria, 10(2), 193-210. <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6103/6152>
- Cazalla-Luna, N., y Molero, D. (2013). REVISIÓN TEORICA SOBRE EL AUTO CONCEPTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA. Revista Electrónica de Investigación y Docencia, 43-64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>

- Cerda, C., y Osses, S. (2012). Aprendizaje autodirigido y aprendizaje autorregulado: dos conceptos diferentes. *Revista médica de Chile*, 140(11), 1504-1505. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001100020>
- Colom, J., y Fernández, M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *INFAD*, 1(1), 237-240. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/16398>.
- De Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M., Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20(1), 15-26. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35129755/Autoconcepto\\_fisico\\_en\\_adolescentes-libre.pdf?1413316584=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAutoconcepto\\_fisico\\_en\\_adolescentes.pdf&Expires=1738720525&Signature=PeRsZcjEJQvh4clb9Fg0i708wMeRO3Iuqb0gd2JVoh2LhwvNMKcELCBRxkpfZyNh4Dueqh0-DBtZijAkfu3Be2mR16rsK7QUojzGvcLybt6aU51mcGhs3iKeHEE1vhFMtodAKZb~bb6WpUeXcpxngqVuwIowSuQDD~xRUMhE3CvU7y65Tz7ssf0n~SLjatH79Vwnnl-hBFOJ24lCjoo9VewKc8lFLrh3nFzbOdjqj9pj1bUZPP4pSiDSaJjDS005eDv7fdUSciTaCcWNfLMyzvzdJOF-adz93rFjye6KKyp5IO2hMJ1B7oZLB2m87h7nBdmG8zpxqDbZrZMT519g\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35129755/Autoconcepto_fisico_en_adolescentes-libre.pdf?1413316584=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAutoconcepto_fisico_en_adolescentes.pdf&Expires=1738720525&Signature=PeRsZcjEJQvh4clb9Fg0i708wMeRO3Iuqb0gd2JVoh2LhwvNMKcELCBRxkpfZyNh4Dueqh0-DBtZijAkfu3Be2mR16rsK7QUojzGvcLybt6aU51mcGhs3iKeHEE1vhFMtodAKZb~bb6WpUeXcpxngqVuwIowSuQDD~xRUMhE3CvU7y65Tz7ssf0n~SLjatH79Vwnnl-hBFOJ24lCjoo9VewKc8lFLrh3nFzbOdjqj9pj1bUZPP4pSiDSaJjDS005eDv7fdUSciTaCcWNfLMyzvzdJOF-adz93rFjye6KKyp5IO2hMJ1B7oZLB2m87h7nBdmG8zpxqDbZrZMT519g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Degollado, L. (2019). RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MÉXICO] Repositorio Institucional. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105062>
- Díaz, M. J., y Luque, J. L. (2004). El desarrollo cognitivo y lingüístico en la enseñanza secundaria (12-18 años). La adquisición del pensamiento formal. En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) *PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES*. (pp. 321-342). Ediciones Pirámide.
- Fuentes, A. (2022, 23 de febrero). Los cuatro pilares de la autoestima. *Psicointegrada*. <https://psicointegrada.com/pilares-de-la-autoestima/>

- Fuentes, M. C., García, J. F., Gracia, E., Lila, M. (2011) Autoconcepto y Ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*. Universidad de Oviedo, 23(1), 7-12. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717207002.pdf>
- Gómez, D., Arroyo, J. P., Sánchez, R., Rodríguez, L. M., Leal, L., De la O, O. (2021). Mirando a México. *JÓVENES PARA JÓVENES Antología*, 1-59.
- González-Arratia, N. I. (2001). La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. <https://books.google.es/books?id=iYPB8K-T14gC&lpg=PA9&ots=cEXEd4Tg6z&dq=Gonz%C3%A1lez-Arratia%2C%202001&lr&hl=es&pg=PA3#v=onepage&q=Gonz%C3%A1lez-Arratia,%202001&f=false>
- González, R. F. (2019). La prevención del juego patológico en adolescentes. Una propuesta educativa desde la acción tutorial para 2º E.S.O. <http://hdl.handle.net/10902/16784>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J., e Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia, Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, XXI (4), 233-244. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4\\_WEB.pdf#page=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8)
- Harris, A. (2022). *Cómo Amar y Aceptar tu Cuerpo: Descubre las Claves para Enamorarte de tu Cuerpo y Desarrollar una Imagen Corporal Positiva*. [https://books.google.es/books?id=NPeBEAAQBAJ&lpg=PT5&ots=OO3E47OqJ\\_&dq=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false](https://books.google.es/books?id=NPeBEAAQBAJ&lpg=PT5&ots=OO3E47OqJ_&dq=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false)
- Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M. (2004) ¿Cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico, en un contexto educativo pluricultural? *Facultad de Educación y Humanidades de Ceuta*. Universidad de Granada, 34 (2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3422987>
- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, (90), 57-71. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_arttext)

- López-Larrosa, S., y Periscal, C. (2021). El Conflicto entre los Padres, la Seguridad Emocional y el Autoconcepto de los Adolescentes. *Psicología Educativa*, 28(2), 185-193. [DOI:10.5093/psed2021a17](https://doi.org/10.5093/psed2021a17)
- Márquez, C., Fasce, E., Pérez, C., Ortega, J., Parra, P., Ortiz, L., Matus, O., Ibáñez, P. (2014). Aprendizaje autodirigido y su relación con estilos y estrategias de aprendizaje en estudiantes de medicina. *Revista médica de Chile*, 142(11), 1422-1430. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001100009>
- Montañez, S. J. (2024). Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje [TESIS DE PREGRADO. UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA]. Repositorio institucional. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/1839adb0-947f-4ff9-a17b-a0f4b69df61d/content>
- Montt, M. E. y Chávez, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, 19 (3), 30-35. [https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/596/596](https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596)
- Moreno, B., Sandoval, M. S., Valdés, R. (2015). Las concepciones de los docentes sobre la tutoría. Un estudio en el nivel medio superior de la Universidad Autónoma del Estado de México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, política y valores*, 3(5), 1-28. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/15/760>
- Núñez, J. C., González-Pianda, J. A., García, M., González-Pumariega, S., Rocas, C., Álvarez, L., González, M. C. (1998). Estrategias de Aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10 (1), 97-109. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72710109.pdf>
- Pérez, S., y Santiago, M. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40976437/capitulo\\_i\\_el\\_concepto\\_de\\_adolescencia-libre.pdf?1452050401=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dcapitulo\\_i\\_el\\_concepto\\_de\\_adolescencia.pdf&Expires=1742357870&Signature=HRJ~1vkXX4hnUr~-dFHfuJmaYUK60iUMetsDZ8WSBi0AZVspzMa~1XCtdndqpv8dR4JJRP3WIoGYxpgUHqLFZT4xSiZP8QNPbfSwydCq1rK34ubddEeiYyFBiPFV1tOOMxiCWcyCk1gx~eJbXwlrM4JsfbOhk-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40976437/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia-libre.pdf?1452050401=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dcapitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf&Expires=1742357870&Signature=HRJ~1vkXX4hnUr~-dFHfuJmaYUK60iUMetsDZ8WSBi0AZVspzMa~1XCtdndqpv8dR4JJRP3WIoGYxpgUHqLFZT4xSiZP8QNPbfSwydCq1rK34ubddEeiYyFBiPFV1tOOMxiCWcyCk1gx~eJbXwlrM4JsfbOhk-)

[whjifzVCmD~AlsJNyyqITjDLgd73gCbiS3eobB6tuGAlvLUZzcYh-tWooSpGDn1OLycC6kHDJdTfgcqWLJrM3QWyM2YMD~Tmo~MGEIk6vUTlqjhFqnxUDII4IR8JIXUztZ-SSglI81wUKfzXzMWBDCq9D070ggXRQJ92ncD6vH9M12jHlqeL2Bw\\_&Ke-y-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.repositorio.cepa.unsa.edu.ar/handle/document/10000/10000)

Pichardo, M.C., y Amezcua, J.A. (2004). Autoconcepto y construcción personal en la educación personal. En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 479-497). Ediciones Pirámide.

Rodríguez, L. M. (2016). Psicología del desarrollo moral en la adolescencia: un modelo integrativo [Tesis de Doctorado en Psicología] Universidad Católica Argentina. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/psicologia-desarrollo-moraladolescencia.pdf>

Santiago, R. (2012). LA IMPORTANCIA DEL TUTOR EN EL EJERCICIO DE LA TUTORIA EN INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR. Atenas, 1(17), 72-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478048953006>

Sigüenza, W. G., Quezada, E., Reyes, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. REVISTA ESPACIOS, 40(15), 19. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>

Vargas, H. B., y Saavedra, J. E. (2012). Factores asociados con la conducta suicida en adolescentes. Revista Neuropsiquiatría, 75(1), 19-28. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1539/1567>

Yukavetsky, G. (2003). La elaboración de un modelo instruccional. <https://y-academia.com/wp-content/uploads/2011/03/comoelaborarunmoduloinstruccional.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Entrevista Psicopedagógica

#### Entrevista psicopedagógica

La Universidad Autónoma de Chiapas a través de la Secretaría Auxiliar de Relaciones Interinstitucionales quiere conocer más sobre ti, recabando información sobre aspectos personales, familiares, sociales y escolares, con la finalidad de brindarte apoyo especializado en caso sea requerido y que tu experiencia de movilidad académica sea de provecho y significativa para ti.

Instrucciones: A continuación encontrarás una serie de preguntas las cuales tienen la finalidad de conocer sobre tus antecedentes personales, las respuestas deben ser claras y fiables, no hay respuestas correctas e incorrectas, además esto no es un examen, solo queremos conocerte.

**Nota:** Debes realizarla en un lugar iluminado, sin ningún distractor visual o auditivo, busca un espacio en el que puedas estar solo.

#### Datos personales.

- Nombre: \_\_\_\_\_
- Sexo: \_\_\_\_\_
- Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_
- Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_
- Edad: \_\_\_\_\_
- Estado civil: \_\_\_\_\_
- Religión: \_\_\_\_\_
- Carrera: \_\_\_\_\_
- Semestre y grupo: \_\_\_\_\_
- Matrícula: \_\_\_\_\_
- Tel: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_
- Contacto en caso de emergencias (nombre y teléfono): \_\_\_\_\_
- Ocupación: \_\_\_\_\_

#### Antecedentes personales:

1. ¿Cómo te sientes actualmente? \_\_\_\_\_ Descríbelo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Desde cuándo ocurre esto? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste así? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Crees que alguien o algo influyan para que te sientas así? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Hay algunas situaciones o problemas que impiden tu rendimiento? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Has dejado de hacer cosas, que hacías antes? \_\_\_\_\_ ¿Por qué y cuáles son? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Expresas tus sentimientos con facilidad? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué es lo más importante en tu vida? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. ¿Cuáles son tus valores adquiridos a nivel familiar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Consideras que tú personalidad te ayuda a resolver cualquier problema? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. ¿Cómo actúas ante los problemas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. ¿Eres impulsivo en la toma de decisiones (Explica)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. ¿Cómo actuarías ante situaciones de peligro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. ¿Consideras ser una persona confiable (Explica)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. ¿Por qué, cuándo y cuánto tiempo has vivido solo? (Si es el caso) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. ¿Tienes dificultad para concentrarte? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. ¿Consideras que últimamente hay cambios importantes en tu vida (Explica  
cuales)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. ¿Cómo los haz afrontado? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19. ¿Tienes dificultades para dormir (Explica)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. ¿Cuando tienes un examen o trabajo importante, tienes problemas de sueño o dolores de cabeza? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
21. ¿Sientes ansiedad e irritación en el día (Explica)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
22. ¿Estas decaído y agotado (Explica)? \_\_\_\_\_
23. ¿Te enfadas con facilidad? \_\_\_\_\_ Explica: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
24. ¿Cómo te sientes cuando alguien te critica? \_\_\_\_\_
25. ¿Perdonas con facilidad? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
26. ¿Cómo actúas si algo no te sale como lo habías planeado? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
27. ¿Te sientes solo y vacío? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
28. ¿Te has sentido nervioso cuándo inicias un nuevo ciclo escolar o ingresas a una nueva escuela?  
\_\_\_\_\_ Explica: \_\_\_\_\_
29. ¿Consumes alguna sustancia como: cigarro, alcohol u otro? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
30. Menciona tus fortalezas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
31. Menciona tus debilidades: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
32. ¿Qué consideras lo más importante para alcanzar una meta? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
33. ¿Te gusta mantener el control de las situaciones que se presentan en tu vida? Sí \_\_\_ No \_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

34. ¿Qué deporte te gusta? \_\_\_\_\_  
35. ¿Qué actividades te gusta realizar en tus tiempos libres? (cine, lectura, ver T.V, etc.). \_\_\_\_\_

36. ¿Cuáles son tus metas a corto plazo? \_\_\_\_\_

37. ¿Cuáles son tus metas a mediano plazo? \_\_\_\_\_

38. ¿Cuáles son tus metas a largo plazo? \_\_\_\_\_

39. ¿Ha buscado alguna vez ayuda de algún psicólogo? \_\_\_\_\_ ¿Cuál fue la razón?

40. Antecedentes médicos (personales): \_\_\_\_\_

41. Antecedentes psicológicos (personales): \_\_\_\_\_

42. Antecedentes toxicológicos(personales): \_\_\_\_\_

43. Describe (este ejercicio es sobre ti) : \_\_\_\_\_

**Antecedentes familiares:**

**Nombre del padre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

44. ¿Cómo es la relación con tu padre (Explica)? \_\_\_\_\_

45. ¿Qué actividades realizan juntos? \_\_\_\_\_

46. ¿Le demuestras el afecto que tienes por él? \_\_\_\_\_

47. La relación con tu padre es: a) Muy buena b) Estable c) Inestable d) Conflictiva  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

48. La comunicación que tienes con él es: a) Muy buena b) Buena c) Regular d) Inexistente  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

**Nombre de la madre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

la relación con tu madre (Explica)? \_\_\_\_\_

50. ¿Qué actividades realizan juntos? \_\_\_\_\_

51. ¿Le demuestras el afecto que tienes por ella? \_\_\_\_\_

52. La relación con tu madre es: a) Muy buena b) Estable c) Inestable d) Conflictiva

¿Por qué? \_\_\_\_\_

53. La comunicación que tienes con ella es: a) Muy buena b) Buena c) Regular d) Inexistente

¿Por qué? \_\_\_\_\_

54. ¿Cómo consideras que es la relación de pareja de tus padres?

a) Buena b) Regular c) Mala d) Separados e) Divorciados Otra: \_\_\_\_\_

Razones: \_\_\_\_\_

Hermano(s): \_\_\_\_\_

55. Numero de hermanos, edad, sexo y ocupación: \_\_\_\_\_

56. ¿Con quienes vives? \_\_\_\_\_

57. ¿Cómo es la relación con ellos? \_\_\_\_\_

58. En caso de que exista, colocar antecedentes médicos de los padres: \_\_\_\_\_

59. En caso de que exista, colocar antecedentes psiquiátricos de los padres: \_\_\_\_\_

60. En caso de que exista, colocar antecedentes toxicológicos de los padres: \_\_\_\_\_

#### **Antecedentes académicos:**

61. ¿Qué etapa de tu vida académica haz disfrutado más? \_\_\_\_\_

62. ¿Cuáles son las materias en las que te gustaba participar y tenías mejor desempeño? \_\_\_\_\_

63. ¿En qué actividades participabas organizadas por la escuela? \_\_\_\_\_

64. ¿Cómo consideras que es tu rendimiento académico?

a) Muy Bueno b) Bueno c) Regular d) Malo

¿Por qué? \_\_\_\_\_

#### **Antecedentes sociales:**

65. ¿Hace amigos con facilidad? \_\_\_\_\_

66. Si una persona influye negativamente en ti, ¿Sueles permanecer con ella o alejarte de ella (Explica)? \_\_\_\_\_

67. ¿Cómo consideras que es la relación con tus amigos?

a) Muy Buena b) Buena c)Regular d) Mala

¿Por qué? \_\_\_\_\_

68. ¿Cómo consideras que es la relación con tus docentes actuales?

a) Muy Buena b) Buena c) Regular d) Mala

¿Por qué? \_\_\_\_\_

69. ¿En qué actividades sociales te gusta participar? \_\_\_\_\_

70. ¿Te interesa conocer personas y tener nuevas experiencias? \_\_\_\_\_

71. Algún comentario que quieras agregar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¡Gracias!

## Anexo 2. Escala de Autoestima de Rosenberg

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

### Anexo 3. Formato para Jueceo

#### Criterios para evaluar el “Material Educativo: Fortalecimiento del Autoconcepto y la Autoestima en Adolescentes del CETIS 39: Estrategias para la Acción Tutorial”

**Indicaciones:** Seleccione Si o No de acuerdo a cada afirmación y anote las observaciones encontradas.

ASPECTOS	SI	NO	OBSERVACIONES
El lenguaje usado en el material es adecuado para la población al que se dirige			
El contenido se relaciona con el objetivo del material y con la población.			
El contenido del material sigue un orden lógico.			
Las actividades son adecuadas para los sujetos a quienes están dirigidas.			
Existe variedad en las actividades propuestas para el tutor			
Existe relación entre las actividades y los contenidos			
Las autoevaluaciones son de acuerdo a los contenidos presentados			
Los temas tratados se ajustan al objetivo del material presentado			

**Otras consideraciones que considere importantes:**

MATERIAL EDUCATIVO:  
FORTALECIMIENTO DEL  
AUTOCONCEPTO Y LA  
AUTOESTIMA EN  
ADOLESCENTES DEL CETIS 39

---

ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN  
TUTORIAL



## Introducción

En la actualidad, el autoconcepto y la autoestima han sido temas de gran importancia para la educación formal, en dónde se pretende llevar a cabo estrategias que permitan el desarrollo de estos dos aspectos en los alumnos, sobre todo aquellos que se encuentran en la etapa de la adolescencia. Sin embargo, han sido temas complejos de trabajar durante este periodo del desarrollo humano, debido a los múltiples cambios físicos, sociales, emocionales y cognitivos que presenta el adolescente. Por ello, se realiza este material educativo con la finalidad de que el tutor pueda trabajar estos aspectos a partir de la acción tutorial, la cual busca el desarrollo pleno del alumno, tanto académicamente como en otras áreas de su vida.

Este material, cuenta con tres bloques en dónde se desarrollaran los diferentes temas con los que el tutor obtendrá la información necesaria para generar estrategias de enseñanza y actividades que permitan trabajar el autoconcepto y la autoestima, cada bloque contará también con actividades sugeridas para el tutor, con las que podrá fortalecer la información obtenida durante el desarrollo de los temas, además de una autoevaluación, con la que el tutor podrá medir el conocimiento que obtuvo. También, se presenta un cuarto bloque, en el cual, se otorgan diferentes actividades sugeridas para trabajar con los alumnos.

Este material cuenta con un drive al que se puede acceder al ingresar al link <https://drive.google.com/drive/u/2/my-drive> o escaneando el código QR, dentro del drive se pueden encontrar los bloques divididos por carpetas, dentro de cada carpeta encontrarán la información, los links para las autoevaluaciones y las actividades sugeridas, así como todos los materiales a utilizar, tanto en electrónico como en formato PDF para descargar, en caso de ser necesario. Así mismo, el material



cuenta con una guía de uso del mismo, para hacer más accesible y eficaz su uso e implementación.

### **Guía de uso del material**

El material educativo, fue diseñado para tener un proceso de aprendizaje autodirigido, sin embargo, se crea esta guía de uso para que su implementación se dé eficazmente, cumpliendo con el objetivo propuesto para este y en base a las necesidades de los alumnos y los tutores.

Al ingresar al drive, se podrán visualizar las carpetas en las que se desarrollan los diferentes bloques, dentro de cada bloque, se encuentran las presentaciones que contendrán la información del tema que se pretenda trabajar, la información es precisa y detallada, tomando en cuenta los diferentes tiempos con los que cuentan los tutores, la presentación se encontrará en formato PDF, para dar la posibilidad de que el tutor la pueda imprimir en caso de ser necesario.

Al final de cada presentación, se encuentran dos códigos QR, el primero se tendrá que escanear y dirige a la actividad sugerida para el tutor, las cuales están diseñadas para que el tutor refuerce la información obtenida antes de la autoevaluación. Cada actividad cuenta con las instrucciones debidamente explicadas de lo que se tiene que realizar. Estas actividades se pueden realizar en línea o bien, se pueden encontrar en formato PDF en la carpeta de materiales que también está dentro del drive, esto en caso de que el tutor prefiera descargarlos o presente problemas con la conexión a internet.

El segundo código QR al final de la presentación, dirige a la autoevaluación con la que el tutor podrá verificar los conocimientos obtenidos, la autoevaluación se realiza a través de formularios y los resultados llegarán por correo al tutor, al ingresar al formulario, podrán verificar las indicaciones para llevar acabo cada autoevaluación.

En cada carpeta, se encuentra un espacio llamado “materiales” en dónde se ubican los archivos PDF de las actividades sugeridas para el tutor, en caso de que se deseen imprimir, además de otros, como videos, etc.

En el bloque 4. Actividades sugeridas para los alumnos, se encuentran los archivos PDF que contienen las actividades que se pueden realizar en grupo, cada actividad cuenta con el título, objetivo, materiales a utilizar y tiempo de realización. Como ya se mencionó, estas actividades son sugeridas, por lo que el tutor podrá decidir si implementarlas o no, pero sirven como base para que tenga una idea de cuales desarrollar con el grupo, ya que las actividades sugeridas, también respetan el objetivo indicado por el SiNaTA, por lo que el tutor no tendrá problemas para implementarlas y subir las evidencias.

Con este material educativo, se pretende que el tutor obtenga los conocimientos necesarios, para generar estrategias de aprendizaje que permitan que los alumnos puedan fortalecer la autoestima y el autoconcepto, y a partir de esto, puedan mejorar su proceso de aprendizaje y su rendimiento académico.

El material está diseñado, para que el tutor pueda obtener los conocimientos y desarrollar las actividades de acuerdo a cada grupo con el que trabaje, sin tener un grado en específico, recordando que cada uno es diverso y diferente.

## **Índice**

### **Bloque 1. La adolescencia.**

Tema 1. El desarrollo cognitivo del adolescente.

Tema 2. El desarrollo físico del adolescente.

Tema 3. El desarrollo emocional y moral de adolescente.

## **Bloque 2. Cómo educar en el autoconcepto.**

Tema 1: ¿Qué es el autoconcepto?

Tema 2. El autoconcepto en la adolescencia.

Tema 3. Desarrollo del autoconcepto en la adolescencia.

Tema 4. Importancia del autoconcepto en el aprendizaje.

Tema 5. Educar en el autoconcepto.

## **Bloque 3. La autoestima**

Tema 1. ¿Qué es la autoestima?

Tema 2. Autoestima en los adolescentes.

Tema 3. Importancia de la autoestima en el aprendizaje.

Tema 4. Cómo cuidar la autoestima.

Tema 5. Cómo educar en autoestima.

## **Bloque 4. Actividades sugeridas para los alumnos**

### **Objetivo General**

Brindar a los tutores estrategias que permitan el fortalecimiento la autoestima y el autoconcepto en los alumnos, con la finalidad de mejorar el aprendizaje y rendimiento académico.

## **Desarrollo de los bloques**

- **Bloque 1. La adolescencia.**

**Objetivo:** Reforzar los conocimientos que se tienen sobre la adolescencia para que a partir de estos se generen las estrategias de enseñanza-aprendizaje que permitan planificar la instrucción de manera adecuada, de acuerdo a las características y necesidades de los alumnos con los que se trabaja.

### **Indicaciones**

Este bloque cuenta con tres temas principales que ayudarán a que el tutor refuerce los conocimientos, cada tema se expondrá a través de diapositivas que tendrán información clara y específica que permitirá que el tutor conozca los aspectos más importantes para poder desarrollar estrategias y actividades para trabajarlos con el grupo, las diapositivas estarán dentro de la carpeta del bloque en el drive.

Para poder hacer uso de este material, solo se debes ingresar al drive y a la carpeta del Bloque I. La adolescencia, revisar las presentaciones y posteriormente dirigirse a las actividades sugeridas para el tutor, los QR que llevarán directo a la actividad multimedia, están disponibles en una diapositiva al final de la presentación, también se puede hacer uso de alguna otra estrategia de aprendizaje. También, se podrán encontrar las versiones descargables para imprimir, en la carpeta “Actividades sugeridas para el tutor”. Una vez que se realice la actividad, se deberá ingresar a la autoevaluación del tema, que ayudará a reconocer el nivel de conocimiento que se adquirió, solo se tienen que seguir las indicaciones que se presentan al ingresar.

▪ **Tema 1. El desarrollo cognitivo del adolescente.**

**Objetivo:** Brindar información que permitan que el tutor conozca las funciones cognitivas del adolescente y como estas influyen en la construcción de su autoconcepto.



**¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano y suele considerarse de las más significativas debido al cambio que presenta el sujeto, entre los que se encuentra el desarrollo físico, el desarrollo sexual, el desarrollo emocional y moral y el desarrollo cognitivo.

**ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA**

Para la sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM) comprende un periodo de entre los 10 y los 21 años de edad, dividida en tres etapas: Adolescencia inicial, de los 10 años a los 14 años. Adolescencia media, de los 15 años a los 17 años y adolescencia tardía de los 18 años a los 21 años. En el caso de los estudiantes del nivel bachillerato, se encuentran en la adolescencia media.

GÜEMES-HIDALGO ET AL., 2017; HIDALGO Y GONZÁLEZ, 2017; IGLESIAS-DIZ, 2013 COMO SE CITÓ EN ÁVILA Y CAÑAS, 2023  
GÜEMES-HIDALGO, GONZÁLES-FIERRO Y VICARIO, 2017

Los adolescentes deben enfrentar problemas de forma simultanea tanto psicológicos como sociales, además del desarrollo físico, maduración cognoscitiva y emocional, además de la exploración de la identidad que conlleva cambios en las metas de vida, en los estudios y en las relaciones sociales, lo que influirá en su autoestima y autoconcepto.

VARGAS Y SAAVEDRA, 2012.

Por esto, es importante que como tutor se conozcan los cambios que se presentan en la adolescencia, con la finalidad de que a través de esta información, se puedan generar estrategias de enseñanza que permitan fortalecer el autoconcepto y autoestima del alumno.

En este primer tema, se aborda el desarrollo cognitivo del adolescente.

## EL DESARROLLO COGNITIVO DEL ADOLESCENTE

Piaget mencionaba que la mente representa el conocimiento y que es a partir de diferentes operaciones que la mente evoluciona y con esto va cambiando la representación que se tiene del mundo, dándole nuevo significados a las cosas y situaciones presentes a lo largo de la vida.



En la adolescencia, la mente pasa de las operaciones concretas a las operaciones formales, dando paso al pensamiento hipotético-deductivo, es decir, su pensamiento es a partir de hipótesis que no necesariamente tiene que ver con la realidad observable, si no con las posibilidades.

DÍAZ Y LUQUE, 2004

Las características de las operaciones formales se dividen en dos clases

**Características funcionales.** El pensamiento es de carácter hipotético-deductivo. El adolescente tiene la capacidad de explicar las hipótesis creadas en su pensamiento, a través del lenguaje. Para el adolescente una misma situación puede tener diferentes explicaciones y al exponer estas explicaciones de forma verbal, podrá ir desechando algunas para quedarse con la que es correcta a partir de los hechos. Esto a su vez, ayudará al desarrollo del pensamiento lógico.

**Características estructurales:** Los esquemas operatorios formales están entre la capacidad general y la actuación concreta del sujeto, es decir, trabajan en la solución de problemas concretos.

INHEDER Y PIAGET, 1955 COMO SE CITÓ EN DÍAZ Y LUQUE, 2004

DÍAZ Y LUQUE, 2004

Cuando el adolescente llega a la etapa del pensamiento formal su razonamiento es a partir de contestar preguntas como "¿Y si? ¿Podría ser qué?" "¿Tal vez es?", etc.

Piaget mencionaba que una vez que el adolescente alcanza la etapa de las operaciones formales, estas duran toda la vida, pero también hay quienes nunca lleguen a desarrollar estas operaciones.

Entender como el adolescente piensa en la etapa de las operaciones formales, es importante, porque a partir de esto, se puede conocer como el adolescente resuelve los problemas, tanto los académicos, como aquellos que se presentan en su vida diaria.

DÍAZ Y LUQUE, 2004

## REFERENCIAS

AVILA, M. J., Y CAÑAS, M. (2023). NIVELES DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI, 7(12), 23-34. [HTTPS://DOI.ORG/10.29076/ISSN.2602-8379VOL7ISS12.2023PP23-34P](https://doi.org/10.29076/ISSN.2602-8379VOL7ISS12.2023PP23-34P)

DÍAZ, M. J., Y LUQUE, J. L. (2004). EL DESARROLLO COGNITIVO Y LINGÜÍSTICO EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA (12-18 AÑOS). LA ADQUISICIÓN DEL PENSAMIENTO FORMAL EN M.V. TRIANES Y J. A. GALLARDO (COORDS.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (PP. 321-342). EDICIONES PIRÁMIDE.

GÜEMES-HIDALGO, M., CEÑAL, M. J., E HIDALGO, M. I. (2017). DESARROLLO DURANTE LA ADOLESCENCIA. ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. PEDIATRÍA INTEGRAL, XXI (4), 233-244. [HTTPS://WWW.PEDIATRIAINTEGRAL.ES/WP-CONTENT/UPLOADS/2017/06/PEDIATRIA-INTEGRAL-XXI-4\\_WEB.PDF#PAGE=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/PEDIATRIA-INTEGRAL-XXI-4_WEB.PDF#PAGE=8)

VARGAS, H. B., Y SAAVEDRA, J. E. (2012). FACTORES ASOCIADOS CON LA CONDUCTA SUICIDA EN ADOLESCENTES. REVISTA NEUROPSIQUIATRÍA, 75(1), 19-28. [HTTPS://REVISTAS.UPCH.EDU.PE/INDEX.PHP/RNP/ARTICLE/VIEW/1539/1567](https://revistas.upch.edu.pe/index.php/rnp/article/view/1539/1567)

Escanea el siguiente código QR o da clic en el enlace para ingresar a la actividad que ayudará a fortalecer tu aprendizaje del tema y sigue las indicaciones que se presentan.



<https://bit.ly/4bXNLNU>

Escanea el siguiente código QR o da clic en el enlace para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones que se presentan.



<https://bit.ly/4bXNLNU>

- **Actividad sugerida para el tutor.**

**Indicación:** Elige la opción que consideres correcta para cada afirmación, se tendrán 15 segundos para contestar cada una de las afirmaciones y cinco vidas en total. Si gastas todas las vidas, deberás regresar a la presentación y volver a estudiarla. Puedes encontrar la actividad en su versión descargable en la carpeta “Actividades sugeridas para el tutor”.



Hecho con Educaplay. Motiva a tu audiencia con tus juegos creados en segundos. Suscríbete en [www.educaplay.com](http://www.educaplay.com)



### Desarrollo cognitivo del adolescente

Elige la opción que consideres correcta para cada afirmación, se tendrán 15 segundos para contestar cada una de las afirmaciones y cinco vidas en total. Si gastas todas las vidas, debes regresar a la presentación y volver a estudiarla.  
por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)



1 El razonamiento del adolescente es a partir de preguntas como "¿Pudiera ser qué?"

Sí  No

2 En las operaciones formales el pensamiento es de carácter concreto

Sí  No

3 El pensamiento del adolescente es a partir de hipótesis únicamente de la realidad observable

Sí  No

4 Para el adolescente, una misma explicación puede tener diferentes explicaciones

Sí  No

5 El adolescente puede ser capaz de explicar su pensamiento a través del lenguaje

Sí  No

6 El pensamiento lógico del adolescente se forma a partir de la explicación de sus hipótesis y de ir desechando las que considere incorrectas.

Sí  No

Al terminar la actividad, se deberá escanear el código QR o dar clic al enlace que se encuentra en la última diapositiva para ingresar a la autoevaluación del tema y seguir las indicaciones que se presentan.

- **Autoevaluación. Tema 1. Desarrollo cognitivo del adolescente.**

**Indicaciones:** Esta es la autoevaluación referente al Tema 1. Desarrollo cognitivo del adolescente, la cual constará de seis preguntas de opción múltiple, cada una vale un punto, se deberá elegir la respuesta que se considere correcta, para avanzar al siguiente tema, se deben tener al menos cinco puntos, de no ser así, se deberá repasar este tema.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Por qué aspectos pasa el adolescente que apoyan a su autoestima y autoconcepto?**

- Desarrollo físico.
- Maduración cognoscitiva.
- Depresión.
- Maduración emocional.
- Falta de apoyo social.
- Pensamiento concreto.

**2. La exploración de la identidad conlleva.**

- Cambios en la meta de vida, en los estudios y en las relaciones sociales.
- Desarrollo del pensamiento hipotético-deductivo.
- Desarrollo físico, moral y emocional.

**3. ¿Qué conlleva el cambio en las operaciones mentales durante la adolescencia?**

- Se cambia como se ve el mundo, manteniendo los significados que ya se tenían de los objetos.
- Se mantienen las representaciones del mundo, solo se agregan nuevas.
- Cambia la representación del mundo, dando nuevo significado a las cosas y situaciones presentes en la vida.

**4. ¿Cómo funciona la mente durante la etapa de las operaciones formales?**

- El pensamiento funciona a partir de hipótesis que se pueden explicar de forma verbal. Una situación puede tener diferentes explicaciones.
- El pensamiento funciona a partir de hipótesis, pero el adolescente no es capaz de explicarlas de forma verbal.
- Solo hay una sola explicación para la situación concreta que se presenta.

## 5. ¿Cómo el adolescente empieza a razonar a partir del pensamiento formal?

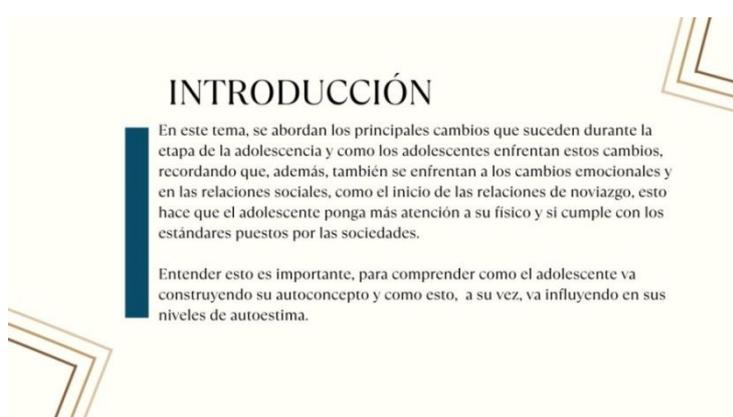
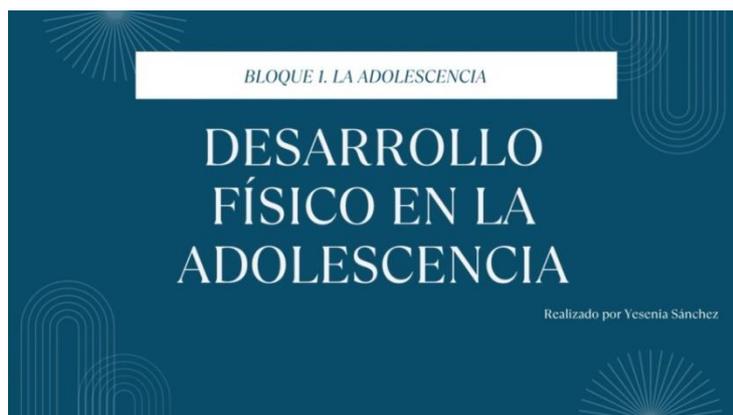
- Para el adolescente solo existe una explicación a las situaciones que se le presenten en la vida.
- El razonamiento del adolescente será concreto, no se hará más preguntas pues la respuesta es obvia.
- El razonamiento se hará a partir de contestar preguntas como ¿Qué pasaría si? ¿Tal vez sucedió por qué?

## 6. ¿Por qué es importante entender como el adolescente piensa?

- Para poder darle problemas de acuerdo a sus capacidades
- Para poder entender como resuelve los problemas que se le presentan
- Para influir en su desarrollo físico y emocional.

### *Tema 2. El desarrollo físico del adolescente.*

**Objetivo:** Dar a conocer información referente a los cambios físicos que se presentan en la adolescencia y como los adolescentes afronta estos cambios, con la finalidad de que la información le sirva al tutor para trabajar el autoconcepto y autoestima.



Cómo se mencionó en el tema anterior, los estudiantes de bachillerato están pasando por la adolescencia media que ronda entre los 15 y 17 años, a esta edad, todavía están pasando por cambios en su desarrollo físico. Estos cambios se vuelven importantes, porque al estar en etapa de búsqueda de la identidad, el cómo se ven físicamente, juega un papel importante.



Si bien, en este rango de edad, la mayoría de los adolescentes están terminando la etapa puberal y los cambios típicos que esta conlleva, como el crecimiento del vello púbico, cambios hormonales, en el caso de las mujeres el inicio de la menstruación y en el caso de los hombres, el inicio de producción de espermatozoides, aún siguen pasando por diferentes cambios en la forma física de su cuerpo.

En la siguiente tabla se presentan estos cambios, y la diferencia entre mujeres y entre hombres:

Carretero, Marchesi y Palacios, 1998

Cambios físicos más comunes en adolescentes entre 15 y 17 años.

#### Hombres

- Aumento de la estatura, entre los 16 y 17 años.
- La figura física se pueden ver los hombros más anchos y el cuello más musculoso.
- El peso corporal aumenta al mismo tiempo que aumenta la estatura.
- Aumento del sistema motor y de la fuerza muscular.

#### Mujeres

- Aumento de la estatura, al rededor de los 15 años.
- Aumento de tamaño y cambio de forma de las caderas y de los pechos.
- El peso corporal aumenta de forma más lenta que la estatura.
- Aumento del sistema motor y de la fuerza muscular.

Carretero, Marchesi y Palacios, 1998

A través de diferentes investigaciones, autores mencionan que estos cambios, influyen en la forma en que el adolescente se percibe, pues suelen tener problemas para asimilar e integrar estos cambios a la imagen corporal que ya tenían de sí mismos.

El impacto que tienen los cambios físicos en los adolescentes, se describen a continuación.

- Existe un incremento en el interés y toma de conciencia que le dan al propio cuerpo.
- La mayoría de los adolescentes tienen más interés por su apariencia física que por otros aspectos de sí mismos.
- Las mujeres suelen estar más satisfechas con su apariencia física, en comparación de los hombres.

Por todo lo anteriormente explicado, es importante que como tutor se entiendan estos cambios para poder trabajar con los adolescentes, generar estrategias a partir de las cuales el estudiante entienda que no debe verse igual a los otros para encajar en un estándar social. El tutor puede apoyar al adolescente para que este reconozca sus aspectos individuales en los cambios que está presentando, los asimile y los integre en la imagen personal que tienen de sí mismos.

Si el adolescente logra integrar estos cambios en cómo se autopercibe y puedes expresarlos a través del lenguaje a los otros (como se vio en el tema I. Desarrollo cognitivo del adolescente), también cambiará la forma en la que los otros lo perciben y esto a su vez influirá en la construcción de su autoconcepto y autoestima.

Carretero, Marchesi y Palacios, 1998

Además de los ya mencionados, también se presenta un gran desarrollo en el esqueleto, los músculos y el sistema respiratorio, lo cual influirá en la capacidad y resistencia en actividades físicas.



También, se presenta una clara relación entre el aspecto físico y la aceptación social, ya que el adolescente que se considere con un buen aspecto físico, tendrá una mejor aceptación entre sus compañeros y pares en general. Esto es debido también a sus niveles de autoestima y su estado emocional, que se explicaran en los siguientes temas, con más detalle.

Como conclusión, se debe mencionar que, aunque estos cambios se producen en todos los adolescentes, existe también una variedad individual que produce diferencias entre cada adolescente. Por ejemplo, aunque todos los hombres aumenten de estatura, no todos medirán lo mismo, ya que esto también dependerá de sus factores genéticos, así como, no todas las mujeres tendrán el mismo tamaño y forma de pechos y caderas.

Carretero, Marchesi y Palacios, 1998



## Referencias

Carretero, M., Marchesi, Á., Palacios, J. (1998). Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud. <https://ifssa.edu.ar/ifssavirtual/cms/files/MARCHESI-CARRETERO%20Teorias%20de%20la%20adolescencia.pdf>

Escanea el siguiente código QR para ingresar a la actividad sugerida para el tutor, la cual ayudará para verificar las necesidades y nivel de aprendizaje.  
Recuerda que es una actividad sugerida, por lo que puedes realizar tu propia estrategia de aprendizaje.



Escanea el siguiente código QR o da clic al link para ingresar a la autoevaluación del tema. Deberás seguir las instrucciones que se presentan.



<https://docs.google.com/forms/d/1NFX-RHGaAP9dlwReM0epR4Voy77qBUNItJyjGz2aXoY/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor.**

**Indicaciones:** Deberás contestar las preguntas de manera correcta para ayudar a que Froggy llegue al otro lado del lago. Escanea el código QR para ingresar a la actividad multimedia. También podrás obtener la actividad en documento para imprimir, ingresando a la carpeta “Actividades sugeridas para el tutor”.





Froggy Jumps  
**Quiz sobre el Desarrollo Físico en la Adolescencia**  
Pon a prueba tus conocimientos sobre el desarrollo físico durante la adolescencia.  
por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)



1 ¿Cuál es una de las principales características del desarrollo físico en la adolescencia?

- a **Crecimiento en estatura y peso.**
- b **Disminución de la masa muscular.**
- c **Aumento de la capacidad intelectual.**

2 ¿A qué edad las mujeres suelen tener un aumento en la estatura?

- a **A los 12-13 años.**
- b **A los 15 años**
- c **Alrededor de los 10-11 años.**

3 ¿Qué cambios físicos ocurren en los chicos durante la adolescencia?

- a **Aumento de masa muscular y hombros más anchos.**
- b **Disminución de la altura.**
- c **Aumento de grasa corporal.**

4 ¿Qué factor puede influir en el desarrollo físico de los adolescentes?

- a **La nutrición adecuada.**
- b **El uso de tecnología.**
- c **La falta de sueño.**

5 ¿Qué parte del cuerpo experimenta un crecimiento notable en la adolescencia?

- a **Los huesos largos de las extremidades.**
- b **Los órganos internos.**
- c **La piel.**

6 ¿Cómo afecta la adolescencia al sistema cardiovascular?

- a **Aumenta la capacidad aeróbica, debido al desarrollo del sistema respiratorio.**



- b Reduce la frecuencia cardíaca.
- c Disminuye la presión arterial.

7 ¿Qué cambios físicos suelen experimentar las mujeres durante la adolescencia?

- a Disminución de la elasticidad.
- b Aumento en tamaño y cambio de forma de la cadera y pechos.
- c Aumento de la sequedad.

8 ¿Qué impacto tiene el cambio físico en los adolescentes?

- a Ejercicio de resistencia y fuerza.
- b Mayor interés en su aspecto físico
- c Disminuye su resistencia física y respiratoria

9 ¿A qué le ponen mayor interés los adolescentes?

- a Sus habilidades cognitivas
- b Su aspecto físico
- c Su capacidad y resistencia física

10 ¿Por qué el aspecto físico está ligado a la aceptación social?

- a El adolescente que considere tener un mal físico no tendrá amigos.
- b El adolescente con una buena percepción de su físico tendrá menos amigos.
- c El adolescente con una buena percepción de su físico tendrá una mejor aceptación social.

- **Autoevaluación. Tema 2. Desarrollo físico del adolescente.**

**Indicaciones:** En este formulario se presenta la autoevaluación del Tema 2. Desarrollo físico en la adolescencia. Constará de un total de diez preguntas, se deberán responder todas, cada una tendrá un valor de un punto, se considerará un aprendizaje aceptable si su puntuación está entre los ocho y diez puntos.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Por qué es importante entender los cambios físicos en la adolescencia?**

- Para saber cómo aprende el adolescente.
- Para ayudar al adolescente en la construcción de su autoconcepto.
- Para ayudar al proceso cognitivo del adolescente

**2. ¿En qué fase de la adolescencia se encuentran los estudiantes de bachillerato?**

- Adolescencia tardía
- Adolescencia media

- Adolescencia alta

**3. Selecciona las casillas correctas, ¿Cuáles son los principales cambios de los hombres entre los 15 y 17 años?**

- Inicia la producción de espermatozoides.
- Aumento en las capacidades motoras
- Crecimiento de vello púbico.
- Aumento de la fuerza muscular
- Se ensanchan los hombros
- El peso aumenta de forma desproporcional a la estatura
- Aumento de la estatura al mismo tiempo que el peso
- El cuello se nota más musculoso

**4. Selecciona las casillas correctas, ¿Cuáles son los principales cambios de las mujeres entre los 15 y 17 años?**

- Aumenta el sistema motor y la fuerza muscular
- Inicia la menstruación.
- Aumento de la estatura
- El peso aumenta al mismo tiempo que la estatura
- Cambio en el tamaño y forma de las caderas
- Inicia el proceso de ovulación
- El peso aumenta a un paso más lento que la estatura.
- Cambio en el tamaño y forma del pecho.

**5. Verdadero o falso, ¿El adolescente empieza a tener más interés y toma de conciencia sobre su cuerpo?**

- Verdadero
- Falso

**6. Verdadero o falso, ¿El adolescente se preocupa más por otros aspectos que por su apariencia física?**

- Verdadero
- Falso

**7. ¿Por qué existe una relación entre el aspecto físico y la aceptación social?**

- La sociedad trata mejor a aquellos con buen aspecto físico.
- Si el adolescente tiene una buena percepción de su físico, tendrá una mejor aceptación de sus compañeros.
- Los compañeros de clase, se alejaron de aquellos que tengan una buena aceptación de su físico.

**8. Si o no, ¿Existe una variedad en los cambios físicos del adolescente debido a su factores genéticos?**

- Si
- No

**9. Verdadero o falso. ¿Las mujeres tienen una mejor aceptación de su físico?**

- Verdadero
- Falso

**10. ¿Por qué los cambios físicos van a influir en como el adolescente se percibe?**

- Porque les será fácil aceptar sus cambios.
- Porque no tendrán problemas para aceptar los cambios, pero les costará integrarlos a su imagen corporal autopercebida.

- Porque suelen presentar problemas para asimilar e integrar estos cambios a la imagen corporal ya construida

### ***Tema 3. El desarrollo emocional y moral de adolescente.***

**Objetivo:** Brindar información que permita al tutor identificar los cambios emocionales que el adolescente presenta e información sobre cómo se va dando su desarrollo moral en esta etapa, con la finalidad de que el tutor pueda identificar como esto influye en la construcción de la identidad.

**BLOQUE 1. LA ADOLESCENCIA**  
**DESARROLLO MORAL Y**  
**EMOCIONAL DEL**  
**ADOLESCENTE**

Realizado por Yesenia Sánchez

**EL DESARROLLO EMOCIONAL**

La dimensión emocional esta presente en todas las áreas de la vida de las personas, pero en la adolescencia juega un papel importante debido a que en esta etapa se esta en la búsqueda de identidad.

En el adolescente, lo emocional esta ligado a la familia, a la sociedad y a su grupo de iguales.

Los cambios que se presentan en la adolescencia, tanto físicos, como en sus relaciones personales, hace necesario que el adolescente aprende a regular sus emociones, pues esto le ayudará al momento de enfrentar estos cambios.

Blázquez y García (2004)

Existen diferentes factores que ayudan a regular el desarrollo emocional, como la empatía, el temperamento y la autonomía, sin embargo, hay dos factores especificos que juegan un papel muy importante en esta etapa.

**Maduración social cognitiva:** Es la capacidad que tiene el adolescente para adoptar una perspectiva social, creando un concepto de sí mismo, de las personas que lo rodean y de su relación con ellas, lo que hace que el adolescente empiece a interesarse por esas personas y a comprender sus sentimientos y preocupaciones.

**Identidad personal:** Es un constructo que integra el autoconocimiento, autoconcepto y la autoestima, que se irá creando a partir de los cambios físicos, sociales, biológicos, cognitivos, sexuales y emocionales que el adolescente va teniendo.

Blázquez y García (2004)

Los procesos emocionales de los adolescentes, tienen las siguientes características.

- Se tiene más conciencia de los estados afectivos.
- Pueden referenciar diferentes estados mentales para explicar sus emociones.
- Reconocen que su estado emocional puede afectar en la realización de actividades y tareas.
- Reconocen que las personas pueden afectar sus emociones, pero que esto no afecta los sentimientos que tienen hacia ellos.
- Comprenden las emociones de los otros, entendiendo que las características personales influyen en su respuesta emocional.
- A través de su pensamiento hipotético-deductivo puede recabar información de las personas e indagar en ella, para deducir y explicar emociones complejas.
- Su desarrollo cognitivo, permite que pueda crear y hacer uso de estrategias que le permitan regular sus estados emocionales.

Ortiz, 1999 como se citó en Colom y Fernández, 2009

El adolescente irá aprendiendo a interiorizar los sentimientos y emociones que son propias para cada situación, a través de la interacción con los otros.

En la adolescencia se desarrollan habilidades para:

- Regular emociones que cambian con rapidez.
- Ajustar emociones intensas.
- Autocontrolarse solos.
- Separar experiencias emocionales momentáneas, entendiendo que su identidad no se modifica a pesar de los cambios emocionales
- Puede hacer una distinción entre emociones y hechos para evitar razonar en base al estado emocional.



Rosenblum y Lewis, 2004 como se citó en Colom y Fernández, 2009

Diferencia entre los adolescentes con buenas competencias emocionales y aquellos que no han podido desarrollarlas

**Con buenas competencias emocionales:**

- Formar y mantener relaciones interpersonales.
- Forman más amistades.
- Tienen más apoyo social.
- Están más satisfechos con sus relaciones sociales.
- Pueden identificar más rápido las expresiones emocionales.
- Adaptan sus emociones a diferentes contextos y situaciones



**Cuando necesitan desarrollar sus competencias emocionales:**

- Se presentan problemas de identidad.
- Depresión.
- No tienen habilidades para pedir apoyo social.

Ciarrochi y Col, 2003 como se citó en Colom y Fernández, 2009

Es importante general estrategias y actividades, con las que se pueda trabajar en aumentar las competencias emocionales de los adolescentes, pues como se ve, las emociones van a jugar un papel muy importante en los aspectos de su vida, individuales y sociales. Entre estos aspectos, esta la construcción del autoconcepto y autoconocimiento.

EL desarrollo cognitivo y el desarrollo físico, van a influir directamente en el estado emocional del adolescente, pues sus emociones se pueden ver afectadas por los cambios físicos y pensar que no cumple los estándares adecuados, es aquí, que el desarrollo cognitivo entra en juego, pues como ya se menciona, a través de este podrá entender el mundo que lo rodea y crear estrategias que le permitan regular sus emociones y poder convivir con los otros de manera sana.

## REFERENCIAS

Blazquez, M. A., y García, J. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación secundaria (12-18 años). En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 321-342). Ediciones Pirámide.

Colom, J., y Fernández, M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. INFAD, 1(1), 237-240. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/16398>.

A continuación, se presenta un video que completara la información sobre este tema y ayudará a mejorar los conocimientos. El video lleva por nombre "A mi yo adolescente: La salud mental", en este, los adolescentes expresan sus miedos y necesidades, pero también sus metas y la forma en la que perciben la vida y se relacionan con los otros, y cómo todo esto afecta su estado emocional.

Con este video, se espera que puedan obtener mayores conocimientos y con esto generar estrategias que les permitan trabajar el desarrollo emocional con los estudiantes, para de esta manera, influir de manera positiva en la construcción de su autoconcepto y en su autoestima.

Pueden obtener el video escaneando el código QR, pero también estará en el drive para que puedan verlo en el momento que deseen y descargarlo.



Ingresa al link o escanea el código QR que te llevará directo a la autoevaluación del tema y sigue las instrucciones que se indican.



<https://docs.google.com/forms/d/1sPSCXdohGfjsUUxivU5Bix8Vo-sW9LmC18G2DMqUdas/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor.**

A continuación, se presenta un video que completara la información sobre este tema y ayudará a mejorar los conocimientos. El video lleva por nombre "A mi yo adolescente: La salud mental", en este, los adolescentes expresan sus miedos y

necesidades, pero también sus metas y la forma en la que perciben la vida y se relacionan con los otros, y cómo todo esto afecta su estado emocional.

Con este video, se espera que puedan obtener mayores conocimientos y con esto generar estrategias que les permitan trabajar el desarrollo emocional con los estudiantes, para de esta manera, influir de manera positiva en la construcción de su autoconcepto y en su autoestima.

Pueden obtener el video escaneando el código QR, pero también estará en el drive para que puedan verlo en el momento que deseen y descargarlo.



- **Autoevaluación. Tema 3. El desarrollo emocional del adolescente.**

**Indicación:** Responde todas las preguntas, seleccionando la respuesta que consideres correcta, cada respuesta vale un punto, para avanzar al siguiente tema, se deben obtener entre seis y ocho puntos.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

- 1. ¿Por qué es necesario que el adolescente aprenda a regular sus emociones?**
  - Para que aprenda a comunicarse con sus padres
  - Para que pueda enfrentar los cambios por los que están pasando
  - Para que pueda hacer frente a los otros durante las competencias
- 2. ¿Cómo se llama cuando el adolescente le da un significado a las relaciones que tiene con los otros, entendiendo sus sentimientos y preocupaciones?**
  - Identidad personal
  - Madurez social y moral
  - Maduración social cognitiva

**3. Selecciona las casillas correctas. Características de los procesos emocionales en adolescentes.**

- Reconoce que el estado emocional afecta sus actividades.
- Se enfoca en sus capacidades físicas
- Comprende las emociones de los otros
- Utiliza estrategias para regular su estado emocional
- Piensa que los otros no van a afectar su estado emocional
- Tiene más conciencia de sus estados afectivo

**4. Verdad o falso. ¿Cuándo el adolescente tiene buenas competencias emocionales se siente satisfecho con sus relaciones personales?**

- Verdad
- Falso

**5. Selecciona las casillas correctas. Características de falta de competencias emocionales.**

- Satisfacción con sus decisiones
- Problemas de identidad
- Capacidad de trabajo en equipo
- Más posibilidades de padecer depresión
- No sabe cómo pedir ayuda
- Buena relación con sus compañeros

**6. Al desarrollar sus capacidades emocionales los adolescentes pueden:**

- Hacer mayor actividad física
- Desarrollar problemas de identidad
- Adaptar sus emociones a diferentes contextos y situaciones

**7. ¿Qué es la identidad personal?**

- Constructo que involucra autoconocimiento, autoconcepto y autoestima y se forma a partir de los cambios que se van teniendo
- Es la percepción que una persona tiene de sí misma a partir de la opinión de los otros
- Aprender a describirse ante los otros

**8. ¿Por qué es importante el estudio de la dimensión emocional en la adolescencia?**

- Para poder generar estrategias que apoyen la construcción de la identidad
- Para poder hacer entender a los alumnos la importancia del buen comportamiento
- Para establecer límites adecuados con los alumnos, pensando en su estado emocional

• **Tema 3. El desarrollo moral del adolescente**





El adolescente, esta pasando por la etapa de convencionalidad moral, durante esta, suele mostrarse respetuoso y conforme con las reglas, únicamente para responder a las expectativas sociales.

El adolescente apoyará que se respeten las reglas, porque tiene un interés en la validación social y en la lealtad de los grupos de autoridad, es decir, busca que aquellos que tiene autoridad dentro de su grupo social, validen su conducta.

BLÁZQUEZ Y GARCÍA, 2004.

Desde la psicología, existen tres enfoques que explican la moralidad en el comportamiento humano.

**Enfoque psicoanalítico:** Se enfoca en las determinantes emocionales y motivacionales de las personas, la moralidad es el resultado de cómo el adolescente se identifica con sus padres, incorporando las normas e ideas que estos les enseñaron.

**Enfoque del aprendizaje-social:** La motivación para el desarrollo moral, esta influenciada por la obtención del premio dado por la sociedad. Las normas morales se desarrollan debido a que la persona interioriza las reglas culturales y sociales. El desarrollo moral esta influenciado por el ambiente, pues la persona imita la conducta de sus padres u otros individuos dentro de su grupo social

RODRÍGUEZ, 2016

Durante la convencionalidad moral se desarrollan las siguientes características.

- El adolescente esta consciente de que lo importante es ser bueno y mostrarse preocupado por los otros. Comportarse como esperan que se comporte y mantener relaciones basadas en el respeto, la lealtad y la gratitud.
- Existe sensibilidad hacia los otros, tomando en cuenta sus sentimientos y expectativas.
- Es capaz de ponerse en el lugar del otro.

- La moralidad se orienta hacia la ley y el orden, por eso, el adolescente piensa que lo correcto es cumplir con las obligaciones que ya aceptaron.
- Para el adolescentes, es importante contribuir con el grupo social.
- Tomará en cuenta la perspectiva de la sociedad, pues es esta la que define las normas y roles.
- Sus relaciones individuales serán de acuerdo al lugar que ocupa en la sociedad

BLÁZQUEZ Y GARCÍA, 2004.

Como se puede notar, la conducta del adolescente irá enfocada a cumplir las normas y reglas cuando este tiene un buen desarrollo moral, esto, porque al estar construyendo su identidad y con esto su autoconcepto, prestará mucha atención a la perspectiva que los otros tienen de él. En otras palabras, el adolescente buscará que los otros, principalmente quienes tienen autoridad dentro de su grupo social, lo consideren bueno.

Para el adolescente, el afecto positivo tendrá conductas positivas y el afecto negativo, conductas negativas como, la negatividad a internalizar y cumplir normas.

BLÁZQUEZ Y GARCÍA, 2004.

Con el desarrollo de la moralidad, el adolescente también desarrollará su empatía y con esto empezará a tener conductas prosociales, entendiendo estas como: El comportamiento que favorece al otro, sin que se obtenga por esto un beneficio personal.



La empatía ayudará a que el adolescente incremente su razonamiento moral orientado hacia los otros y empiece a internalizar normas

BLÁZQUEZ Y GARCÍA, 2004.

**Enfoque cognitivo-evolutivo:** La moralidad se desarrolla a partir de la motivación centrada en la autoestima, la aceptación y la auto comprensión. La estructuración de las normas morales se da a través de las normas sociales. Los estímulos cognitivos y sociales presentes durante el desarrollo de la persona, influyen en el desarrollo moral.



Una vez conocido como se da el desarrollo moral en el adolescentes, es importante conocer como se pueden general estrategias que pueden ayudar al adolescente a construir su moralidad, pues esto forma parte de su desarrollo pleno en todos los aspectos de su vida y lo ayudará a la toma de decisiones, además, es parte fundamental en el desarrollo de su autoestima y autoconcepto.

RODRÍGUEZ, 2016

## ¿CÓMO EDUCAR EN LA MORALIDAD?

Los factores principales a tomar en cuenta al momento de generar estrategias que apoyen la construcción de la moralidad, son los siguientes.

- Enfocarse en el desarrollo del razonamiento moral, es decir, que el adolescente desarrolle la capacidad de juzgar por sí mismo y de manera crítica, considerando la perspectiva del otro.
- Ayudar en el desarrollo de la empatía para afrontar las situaciones problemáticas que se presentan a lo largo de su vida, además del desarrollo del pensamiento prosocial.
- Apoyar a que el adolescente reconozca que los otros son capaces de escuchar y que tienen derecho a expresar y defender sus intereses, que entienda que no posee la verdad absoluta.
- Debe haber coherencia entre su razonamiento y su conducta, es decir, aprender a pensar y comportarse moralmente

BLÁZQUEZ Y GARCÍA, 2004.

A lo largo de este bloque, se han expuesto los factores que más influyen en la construcción del autoconcepto y autoestima de los adolescentes.

Entender como los adolescentes piensan y viven sus cambios físicos y emocionales, es importante para comprender porque estos van a influir tanto en la concepción que tienen de sí mismos. También, entender la interacción que tienen con los otros durante esta etapa, es fundamental, debido a que su autoconcepto y autoestima, dependerán de la perspectiva de las demás personas dentro de su ambiente social.

En el siguiente bloque, se abordará como sucede la construcción del autoconcepto durante la etapa de la adolescencia, con la finalidad de que puedan desarrollar estrategias que apoyen en este proceso y eso a su vez, puede influir en la mejora del aprendizaje y del rendimiento académico.

## REFERENCIAS

BLAZQUEZ, M. A., Y GARCÍA, J. (2004). EL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y MORAL EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA (12-18 AÑOS). EN M. V. TRIANES Y J. A. GALLARDO (COORDS.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (PP. 321-342). EDICIONES PIRAMIDE.

RODRÍGUEZ, L. M. (2016). PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL EN LA ADOLESCENCIA: UN MODELO INTEGRATIVO [TESIS DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA] UNIVERSIDAD CATOLICA ARGENTINA.  
HTTP://BIBLIOTECADIGITAL.UCA.EDU.AR/REPOSITORIO/TESIS/PSICOLOGIA-DESARROLLO-MORALADOLESCENCIA.PDF

Escanea el siguiente código QR para ingresar a la actividad sugerida para tutores, la cual te ayudará a reforzar los conocimientos obtenidos de los dos temas expuestos, debes seguir las indicaciones que se presentan. También, puedes realizar la estrategia que más te funcione para reforzar tu aprendizaje.



Escanea el siguiente código QR o da clic en el link para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones correspondientes.



[https://docs.google.com/forms/d/11lv012dbkXiSiL6twgXkB3OsLk7R\\_fkXy\\_Xqukhic6c/edit](https://docs.google.com/forms/d/11lv012dbkXiSiL6twgXkB3OsLk7R_fkXy_Xqukhic6c/edit)

- **Actividad sugerida para el tutor.**

**Indicaciones:** Une la afirmación con el concepto que corresponda, tienes en total cinco vidas, si gastas las cinco vidas, deberás volver a consultar la presentación. Puedes encontrar la actividad en su versión descargable en la carpeta “Actividades sugeridas para el tutor”





Relacionar Columnas

**Juego de Pares: Desarrollo Moral y Emocional**

Explora conceptos clave sobre el desarrollo moral y emocional en la adolescencia.  
por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)



1 Maduración social cognitiva <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Reconocer que el estado emocional puede afectar la realización de tareas y actividades.
2 Regulación emocional <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Principios que guían el comportamiento
3 Autoconcepto <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Proceso de elegir entre opciones
4 Valores <input type="radio"/>	<input type="radio"/> La moralidad se desarrolla a partir de la motivación centrada en la autoestima y autocomprensión.
5 Toma de decisiones <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Impacto de amigos en comportamientos
6 Procesos emocionales <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Adaptar las emociones a diferentes contextos sociales
7 Influencia de pares <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Dilemas morales y emocionales
8 Enfoque cognitivo-evolutivo <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Capacidad de adoptar una perspectiva social
9 Competencias emocionales <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Analizar lo bueno y lo malo de alguien o algo
10 Identidad <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Imitar la conducta de los otros dentro del grupo social, el desarrollo moral es influenciado por los premios.
11 Empatía <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Capacidad de juzgar por sí mismo y de manera crítica, considerando la perspectiva del otro.
12 Conflictos internos <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Manejo de emociones intensas
13 Enfoque del aprendizaje social <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Percepción que tiene un adolescente de sí mismo
14 Educación moral <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Capacidad de comprender emociones ajenas
15 Moralidad <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Construcción del yo en la adolescencia

• **Autoevaluación. Tema 3. Desarrollo moral del adolescente**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta en cada pregunta o afirmación, cada una vale un punto, para poder avanzar al siguiente tema, debes obtener entre ocho y diez puntos, de lo contrario, debes repasar de nuevo la información expuesta en la presentación.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. Es la fase de la construcción moral en dónde el individuo se muestra respetuoso y conforme con las reglas.**

- Posconvencionalidad moral
- Preconvencionalidad moral
- Convencionalidad moral

**2. Cierto o falso. Para el adolescente el afecto positivo conllevará buena conducta.**

- Cierto
- Falso

**3. ¿Qué es la conducta prosocial?**

- Comportamiento que favorece al otro, sin tener un beneficio personal
- Ponerse en el lugar de los otros
- Distinguir entre lo bueno y lo malo de algo o alguien

**4. Se enfoca en las determinantes emocionales y motivacionales de la persona, al construir su moralidad.**

- Enfoque del aprendizaje social
- Enfoque cognitivo-evolutivo
- Enfoque psicoanalítico

**5. ¿Qué es la moralidad?**

- La capacidad de tomar decisiones buenas en alguna situación
- La capacidad de distinguir entre lo bueno y malo de las relaciones humanas
- Entender los sentimientos y emociones del otro

**6. Selecciona las casillas correctas: Factores a tomar en cuenta al educar en la moralidad.**

- Enfocarse en el desarrollo del razonamiento moral

- Aprender a decir no a los otros
- Debe haber coherencia entre el razonamiento y la conducta moral
- Desarrollo de la empatía para afrontar situaciones problemáticas
- Interesarse en su apariencia física
- Entender que los otros son capaces de escuchar y tienen derecho a expresarse también
- Aprender a distinguir los cambios de la adolescencia

**7. La moralidad se desarrolla a partir de la motivación centrada en la autoestima, la motivación y la autocomprensión.**

- Enfoque psicoanalítico
- Enfoque del aprendizaje-social
- Enfoque cognitivo-evolutivo

**8. ¿Por qué el adolescente apoyará que se respeten las reglas durante su desarrollo moral?**

- Porque piensa que es mejor conformarse con ser amables para no recibir un castigo
- Buscar la validación social de aquellos con autoridad en su grupo social
- Porque sienten empatía por los que están más vulnerables

**9. ¿Por qué es importante aprender del desarrollo moral en la adolescencia?**

- Para saber cómo hablarle a los alumnos
- Porque influye en la construcción de su buena conducta
- Porque influye en la construcción de su autoconcepto

**10. El desarrollo moral es influenciado por el ambiente, el adolescente copiará las conductas de sus padres y otros referentes de su círculo social.**

- Enfoque del aprendizaje-social
- Enfoque psicoanalítico
- Enfoque cognitivo-evolutivo
  
- **Bloque 2. Cómo educar en el autoconcepto**

**Objetivo:** Brindar información y herramientas que le permitan al tutor realizar un plan de acción tutorial mediante el cual apoye al adolescente en la construcción de su autoconcepto con la finalidad de mejorar su rendimiento académico.

**Indicaciones**

Durante este bloque, se expondrán cinco temas que aportarán información relevante que apoyará al tutor a identificar cómo se debe educar en el autoconcepto.

Para poder usar este material, se debe ingresar a la carpeta “Bloque II. Cómo educar en el autoconcepto” y revisar las presentaciones que contienen información detallada sobre los diferentes temas que ayudarán a que el tutor pueda identificar cuáles son los aspectos más importantes a tomar en cuenta para crear estrategias que permitan contribuir en la construcción del autoconcepto de los estudiantes y con esto ayudar a mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.

Una vez que se consulta una presentación, deberán ingresar a las actividades sugeridas para que el profesor pueda reforzar su aprendizaje, estas se encontrarán en su versión para imprimir en la carpeta “Actividades sugeridas para el profesor”, también,

podrán realizar alguna otra estrategia de aprendizaje que consideren adecuada. Las indicaciones con respecto a estas actividades, también estarán en una diapositiva al final de la presentación.

Así mismo, al final de la presentación, encontrarán también el código QR o link, que llevará directo a la autoevaluación del tema, que le permitirá al tutor medir su nivel de conocimiento, solo se deben seguir las instrucciones expuestas.

### ***Tema 1. ¿Qué es el autoconcepto?***

**Objetivo:** Dar información que le permita al tutor entender que es el autoconcepto para que posteriormente pueda comprender como se construye en la adolescencia y sus componentes principales en esta etapa.



El autoconcepto son las ideas que la persona tiene sobre sí misma, las cuales están basadas en las experiencias que tienen con los otros y los pensamientos que tienen sobre su propia conducta.



El autoconcepto general tiene una concepción jerárquica y multidimensional, conformada por cuatro componentes específicos: **Académico, personal, social y físico**

El autoconcepto general estará definido por la importancia que se le dé a cada uno de estos componentes.

Shavelson, Hubner y Stanton (1976, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013)  
Harter (1986, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013)

El autoconcepto se genera a partir de las percepciones que cada individuo tiene sobre sí mismo, a partir de su interacción con el entorno y las experiencias que forma en esta interacción.



El autoconcepto se debe considerar como una necesidad básica para el bienestar personal que conlleva el buen funcionamiento y la autorrealización,

El autoconcepto debe ser: Organizado, multifacético, jerárquico, estable, experimental, valorativo y diferenciable.

Cazalla-Luna y Molero, 2013

**Organizado:** El individuo organizará cada una de sus experiencias para darle un significado.

**Multifacético:** Tiene componentes específicos que cada persona adoptará y categorizará.

**Jerárquico:** Cada faceta del autoconcepto se organizará de forma jerárquica, por ejemplo, en la cima se encontrará el autoconcepto general, pero por debajo, el individuo colocará el autoconcepto académico.

**Estable:** El autoconcepto general es estable, pero en los componentes suele haber inestabilidad

Cazalla-Luna y Molero, 2013

**Experimental:** Conforme el individuo crece, va teniendo más experiencias que ayudan a la estructuración del autoconcepto, haciendo que sea más fácil diferenciarlo y nombrarlo.

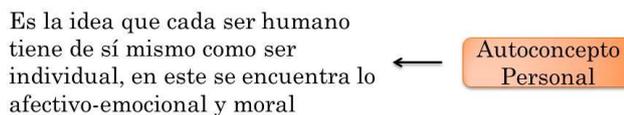
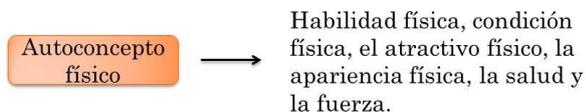
**Valorativo:** El autoconcepto se valora a partir de la comparación con los otros y la comparación con el yo ideal.

**Diferenciable:** Se puede diferenciar de otros conceptos con los que está relacionado, como el de la autoestima.

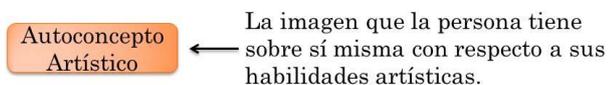
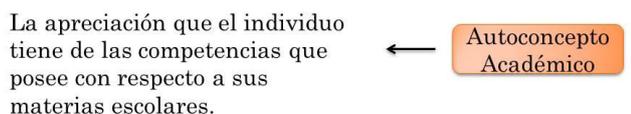
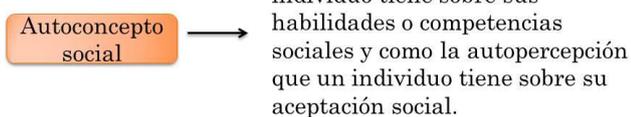


Cazalla-Luna y Molero, 2013

Las dimensiones del autoconcepto son:



Eснаоla, Goñi y Madariaga (2008, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013)



Eснаоla, Goñi y Madariaga (2008, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013)  
Vispoel (1995, como se citó en Cazalla-Luna y Molero, 2013)

El autoconcepto es un factor importante en la construcción de la identidad que esta viviendo, el cómo se vea a sí mismo, va a definir su comportamiento, su autoestima y su interacción con los otros.

Además, el autoconcepto influirá en el aprendizaje del alumno, esto se explicará más adelante.

Por ellos, es importante que como tutor, se entienda el autoconcepto y como se diferencia de la autoestima, para apoyar en el desarrollo pleno de los estudiantes.

## REFERENCIAS

Cazalla-Luna, N., y Molero, D. (2013). REVISIÓN TEORICA SOBRE EL AUTO CONCEPTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA. Revista Electrónica de Investigación y Docencia, 43-64.  
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/articloe/view/991/818>

## ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Realiza un mapa conceptual o cuadro sinóptico, o alguna otra actividad que te permita organizar la información anteriormente expuesta y con esto aportar a tu aprendizaje sobre el tema expuesto.

Puedes realizar tus mapas en canva de forma gratuita, solo escanea el siguiente código QR.



## AUTOEVALUACIÓN. TEMA 1.

Escanea el código QR o escanea el link para ingresar a la autoevaluación del tema 1, del bloque II y sigue las indicaciones.



<https://docs.google.com/forms/d/105-rJLS-bQUV1p9dhZ3Wbb0gY-GCa-6I1Kgxu3H4Fgl/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Realiza un mapa conceptual o cuadro sinóptico, o cualquier otra actividad que te permita organizar la información anteriormente expuesta y con esto, aportar a tu aprendizaje sobre el tema expuesto.

Puedes realizar tus mapas en canva de forma gratuita, solo escanea el siguiente código QR.



- **Autoevaluación. Tema 1, Bloque II.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. Cada respuesta vale un punto, para pasar al siguiente tema, se deben obtener entre ocho y diez puntos, de lo contrario, necesitarás revisar la presentación nuevamente.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Qué es el autoconcepto?**

- La evaluación positiva o negativa que una persona hace de sí misma
- Las ideas que una persona tiene de sí misma a partir de sus experiencias y pensamientos.
- Los pensamientos positivos y negativos que se tienen de los otros

**2. Selecciona las casillas correctas ¿Cuáles son los componentes del autoconcepto?**

- Biológico
- Social
- Educativo
- Académico

- Personal
- Cultural
- Físico

**3. ¿Por qué el autoconcepto se debe considerar una necesidad básica?**

- Apoya a sentirse valorado por los otros
- Porque sin él no se puede vivir
- Porque ayuda a la autorrealización, bienestar personal y buen funcionamiento

**4. Es la idea que el sujeto tiene de sí mismo a partir de su moralidad y su aspecto emocional.**

- Autoconcepto físico
- Autoconcepto personal
- Autoconcepto social

**5. Cierto o falso: El autoconcepto es jerárquico y multidimensional**

- Cierto
- Falso

**6. Selecciona las casillas correctas: Son las dimensiones del autoconcepto general**

- Jerárquico
- Biológico
- Estudiantil
- Organizado
- Experimental
- Social
- Diferenciable

- Valorativo
- Estable
- Personal

**7. ¿Por qué el autoconcepto es experimental?**

- Porque se experimenta con diferentes conceptos
- Porque se valora a partir de los otros
- Porque se construye a través de las experiencias que se van teniendo

**8. Es la apreciación que el individuo tiene sobre sus competencias con respecto a las materias escolares**

- Autoconcepto social
- Autoconcepto artístico
- Autoconcepto académico

**9. ¿Por qué es importante la construcción del autoconcepto?**

- Porque define el comportamiento, la autoestima y la interacción con los otros
- Porque le ayudará a ganar todas sus competencias
- Porque definirá la forma de hablar y comportarse

**10. Es la percepción que una persona tiene sobre sus habilidades sociales y sobre como los otros lo ven**

- Autoconcepto social
- Autoconcepto físico
- Autoconcepto académico

## Tema 2. El autoconcepto en la adolescencia.

**Objetivo:** Brindar información que le permita entender al tutor cómo es el autoconcepto en la adolescencia y la importancia que tiene en esta etapa.



Realizado por Yesenia Sánchez

El autoconcepto es fundamental para que el individuo tenga un desarrollo pleno en todas las etapas de su vida, especialmente durante la etapa de la adolescencia.



Existen tres etapas en la formación del autoconcepto: Etapa de sí mismo primitivo, etapa de sí mismo exterior y etapa de sí mismo interior.

El adolescente se encuentra en la etapa de sí mismo interior, en dónde empieza a diferenciar cada componente del autoconcepto. Empezará a tener más interacciones sociales y podrá identificar cuales se vivieron con éxito y cuales considerar fracasos, esto lo llevará a realizar cambios en su autoconcepto.

Hausler y Milčić (1994, como se citó en Cazalla y López-Barajas, 2013)

El autoconcepto se va formando a partir de lo que la persona va experimentando, así como de la autoevaluación que realiza de sí mismo a partir de las reacciones tanto verbales como no verbales que puede identificar de aquellos con los que se empieza a relacionar emocionalmente,



El primer grupo social con el que convive es la familia, aprendiendo de esta las normas sociales, costumbres y valores que se dictaminan como correctos y son bien vistos, preparándolos para la vida adulta.

Giddens, 2010; Poole, Warren y Nuñez, 2007; Pichardo, Justicia y Fernández, 2009 como se citó en Campo, 2014

Los padres transfieren a los hijos la forma socialmente adecuada para comportarse, así como los valores socialmente aceptados, que van a influir en su forma de ser y actuar.

El autoconcepto general se forma a partir de diferentes dimensiones como la física, social y académica, y cuando se logra llegar a un estado positivo en estas, el adolescente tendrá un autoconcepto positivo general de sí mismo

Las relaciones que los individuos experimenten con las personas u objetos dentro de su entorno van a ayudar a avanzar el conocimiento y valoración que tenga de sí mismo y por ende apoyarán la construcción de su autoconcepto.

Arroyo (2009, como se citó en Campo, 2014)

Ahora que ya conocemos qué es el autoconcepto y como es durante la adolescencia, tenemos que empezar a identificar como el adolescente va construyendo su autoconcepto general y a que dimensiones le pone más atención.

Esto es importante al momento de realizar estrategias que permitan que el adolescente desarrolle un autoconcepto positivo.

## REFERENCIA

Campo, L.A. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. En *Psicogente*, 17(31), 67-79.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci_arttext)

Cazalla-Luna, N., y Molero, D. (2013). REVISIÓN TEORICA SOBRE EL AUTO CONCEPTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 43-64.  
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>

## ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL PROFESOR

Escanea el siguiente código QR o da clic en el link, ve el video que se presenta, después, realiza un cuadro sinóptico, mapa mental o infografía con la información tanto del video, como de la presentación, o alguna otra actividad que te permita organizar la información y apoyar en el aprendizaje de este tema. El video también lo podrás encontrar en el drive, por si necesitas descargarlo.



<https://www.youtube.com/live/7likmqSmuc8>

## AUTOEVALUACIÓN.

Ingresar al siguiente código QR o dar clic en el link que te llevará a la autoevaluación del Tema 2: El autoconcepto en la adolescencia, y seguir las indicaciones.



[https://docs.google.com/forms/d/1a3mojXjRNFJec\\_NzbfjnXQUhlhu2Eq\\_A7CNlzJ81mc/edit](https://docs.google.com/forms/d/1a3mojXjRNFJec_NzbfjnXQUhlhu2Eq_A7CNlzJ81mc/edit)

- **Actividad sugerida para el profesor**

**Indicaciones:** Escanea el siguiente código QR o da clic en el link <https://www.youtube.com/live/7likmqSmuc8>, ve el video que se presenta, después, realiza un cuadro sinóptico, mapa mental o infografía con la información tanto del video, como de la presentación, o alguna otra actividad que te permita organizar la información y apoyar en el aprendizaje de este tema. El video también lo podrás encontrar en el drive, por si necesitas descargarlo.



- **Autoevaluación. Actividad 2. Bloque II**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. En total son seis preguntas y cada una vale un punto, para poder avanzar al siguiente tema, deben tener mínimo cinco puntos.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

1. **¿Es la etapa en la que el adolescente empieza a identificar cuáles son las interacciones que se vivieron con éxito y cuáles no?**
  - Etapa de sí mismo exterior
  - Etapa de sí mismo interior

- Etapa de sí mismo primitivo
- 2. Es el grupo social del que el adolescente aprende normas sociales y costumbres que le permiten convivir en sociedad.**
- Amigos
- Escuela
- Familia
- 3. ¿Por qué es importante que el adolescente tenga una buena relación con su entorno?**
- Ayudará a saber lo que los otros piensan de él
- Ayudará a saber cómo comportarse
- Ayudará a su autoconocimiento y autovaloración
- 4. ¿A partir de que dimensiones construye el adolescente su autoconcepto?**
- Física, social y personal
- Física, social y académica
- Personal, social y académica
- 5. ¿A partir de qué aspecto el adolescente empieza a construir su autoconcepto?**
- A partir de los pensamientos de los otros
- A partir de su autoconocimiento
- A partir de sus experiencias
- 6. ¿En qué influyen los valores que los padres enseñan a los adolescentes?**
- Porque influyen en su forma de pensar
- Porque influyen en la forma en que tratan a los otros
- Porque influyen en su forma de ser y actuar

***Tema 3. Desarrollo del autoconcepto en la adolescencia.***

**Objetivo:** Explicar al tutor como el estudiante forma su autoconcepto durante la adolescencia con la finalidad de que sirva como base para su trabajo posterior con el grupo.

## DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO EN LA ADOLESCENCIA

BLOQUE II: CÓMO EDUCAR EN EL AUTOCONCEPTO



Realizado por Yesenia Sánchez.

El autoconcepto general del adolescente se forma a partir de diferentes dimensiones que son importantes para su vida, entre estas se encuentran tres que están presentes de forma significativa durante esta etapa debido a los cambios que este está experimentando

AUTOCONCEPTO FÍSICO

AUTOCONCEPTO SOCIAL

AUTOCONCEPTO ACADÉMICO



En este tema se aborda como el adolescente logra un autoconcepto positivo en cada una de estas dimensiones y qué papel juegan los diferentes grupos sociales con los que convive para conseguirlo.

De Gracia, Marcó, Fernández y Juan (1999)

### AUTOCONCEPTO FÍSICO

La idea que la persona tiene de sí misma, a partir de su percepción y la percepción de los otros, sobre su apariencia física, su fuerza y agilidad.



La imagen corporal es un constructo multidimensional que conlleva percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones respecto al propio cuerpo.

**La dimensión actitudinal:** Se refiere a las emociones o sensaciones que la persona experimenta a partir de su apariencia corporal

**La dimensión perceptiva:** Se refiere a la apreciación del tamaño del cuerpo.

De Gracia, Marcó, Fernández y Juan (1999)

La representación del cuerpo ideal que se expone mediante el internet y la televisión ha hecho que los adolescentes internalicen esas ideas, lo que tiene como consecuencia una insatisfacción corporal.

Existen diferentes formas en las que se puede ayudar a que el individuo mejore la percepción que tiene con respecto a su apariencia corporal.

- Trabajar en reemplazar los pensamientos negativos.
- Que empiecen a entender que no es necesario amar todo el cuerpo.
- Aprender que la imagen corporal no esta siempre fija y no es lineal.
- Mantener una posición neutral y no tener una opinión fija respecto al propio cuerpo.

Harris (2022)

## AUTOCONCEPTO SOCIAL

El adolescente empieza a agrandar su círculo social, empezando a pasar más tiempo con otros grupos sociales, como los amigos, por lo que la influencia de estos se vuelve más importante que la de los padres.



Es importante entender como el adolescente construye su autoconcepto a partir de los que los otros, principalmente sus pares perciben de él.

Por lo que se vuelve importante trabajar en las conductas asertivas y las habilidades sociales

Carmona y López (2015)

Las habilidades sociales ayudan a:

- Tener relaciones interpersonales satisfactorias.
- Bienestar en las relaciones que se mantienen con los otros.
- Tener comunicación eficaz con los demás.
- Lograr cumplir los objetivos que se tienen en la mente.



## AUTOCONCEPTO ACADÉMICO

El autoconcepto académico es importante para la motivación que el adolescente tenga con respecto a las actividades académicas



Carmona y López (2015)

El autoconcepto académico influirá en la activación de variadas estrategias cognitivas y en la autorregulación del aprendizaje.

Que el alumno se sienta competente, confíe en sus propias capacidades y en su autoeficacia, hará que se implique más en su propio proceso de aprendizaje

El autoconcepto académico se da a partir de los logros escolares, de la aprobación o la reprobación, es decir, mientras más premios y mejores calificaciones se tengan, será mayor su nivel de autoconcepto.



Herrera, Ramírez y Roa (2004)  
González-Pienda y Nuñez (1997, como se citó Nuñez,  
González-Pienda, García, González-Pumaniaga, Rocas, Álvarez  
y González, 1998)

Miller, Behrens y Greene, 1993; Zimmerman, Bandura y  
Martínez-Pons, 1992 como se citó en Nuñez et al, 1998

Aprender sobre como el adolescente construye su autoconcepto y cuales son las dimensiones más importantes para el, es importante si se quiere trabajar en desarrollar estrategias que apoyen en su construcción, principalmente durante la etapa escolar, pues como ya hemos visto, el autoconcepto va a influir directamente en la autoestima y motivación que el individuo tenga para aprender.

Por esto, en el siguiente tema se abordará que importancia tiene el autoconcepto en el aprendizaje de los adolescentes.

## REFERENCIAS

Carmona, M. G., y López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 26(2), 42-58. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>

De Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M., Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20(1), 15-26.

Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M. (2004). ¿Cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico, en un contexto educativo pluricultural? *Facultad de Educación y Humanidades de Ceuta. Universidad de Granada*, 34 (2), 1-9. <https://doi.org/10.35365/rev.34.2.2987>

Harris, A. (2022). *Cómo Amar y Aceptartu Cuerpo: Descubre las Claves para Enamorarte de tu Cuerpo y Desarrollar una Imagen Corporal Positiva*. [https://books.google.es/books?id=NPeBEAAQA&pg=PTS&ots=OO3E47OqJ\\_&dq=como%20grra%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20grra%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false](https://books.google.es/books?id=NPeBEAAQA&pg=PTS&ots=OO3E47OqJ_&dq=como%20grra%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20grra%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false)

Núñez, J. C., González-Pienda, J. A., García, M., González-Pumariega, S., Rocas, C., Álvarez, L., González, M. C. (1998). Estrategias de Aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10 (1), 97-109. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72710109.pdf>

### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Realizar un mapa mental o alguna otra actividad que permita organizar e integrar las ideas más importantes de cada concepto tratado en esta presentación, con la finalidad de que al integrar las ideas, se pueda tener más claridad de que tipo de actividades se pueden realizar con el grupo que permita la construcción de un autoconcepto positivo.

Se pueden realizar mapas o actividades en canva de forma gratuita, escaneando el siguiente código QR.



### AUTOEVALUACIÓN DEL TEMA 3. CÓMO SE DESARROLLA EL AUTOCONCEPTO EN LA ADOLESCENCIA

Para ingresar a la autoevaluación de este tema, solo hay que escanear el siguiente código QR o ingresar al link y seguir las indicaciones que se presentan en el formulario.



[https://docs.google.com/forms/d/1-90yce\\_qQkXyi0\\_RgachErOuKc88n7PNdJpa6pUO6M4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1-90yce_qQkXyi0_RgachErOuKc88n7PNdJpa6pUO6M4/edit)

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Realizar un mapa mental o alguna otra actividad que permita organizar e integrar las ideas más importantes de cada concepto tratado en esta presentación, con la finalidad de que al integrar las ideas, se pueda tener más claridad de qué tipo de actividades se pueden realizar con el grupo que permita la construcción de un autoconcepto positivo. Se pueden realizar mapas o actividades en canva de forma gratuita, escaneando el siguiente código QR.



- **Autoevaluación del Tema 3. Bloque 2.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. Esta autoevaluación consta de 10 preguntas de opción múltiple, cada respuesta correcta vale un punto, para que se considere un buen aprendizaje, se debe obtener una puntuación entre 8 y 10 puntos. De lo contrario, se necesitará volver a revisar la presentación.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

1. **Se refiere a la apreciación que el adolescente tiene del tamaño de su cuerpo.**

- Dimensión corporal.
- Dimensión perceptiva.
- Dimensión actitudinal.

2. **Selecciona las casillas correctas: Son las dimensiones más importantes para la construcción del autoconcepto del adolescente.**

- Autoconcepto artístico

- Autoconcepto físico
- Autoconcepto cultural
- Autoconcepto social
- Autoconcepto académico

**3. Factores importantes a trabajar para la construcción del autoconcepto social.**

- Carisma y amabilidad
- Conductas asertivas y habilidades sociales
- Habilidades sociales y autoestima

**4. ¿Por qué es importante el autoconcepto académico?**

- Para una buena convivencia social
- Para que el adolescente mejore sus calificaciones
- Para que el adolescente se sienta motivado a realizar sus actividades académicas

**5. Se refiere a las emociones y sensaciones que el adolescente presenta a partir de su apariencia corporal.**

- Dimensión perceptiva
- Dimensión emocional
- Dimensión actitudinal

**6. Es la percepción que el adolescente tiene de sí mismo a partir de su apariencia física, fuerza y agilidad.**

- Autoconcepto artístico

- Autoconcepto físico
- Autoconcepto corporal

**7. Selecciona las casillas correctas: En que influyen las habilidades sociales.**

- Mejorar la condición física
- Mejorar la forma de jugar
- Tener relaciones interpersonales satisfactorias
- Cumplir los objetivos planteados
- Tener el liderazgo del grupo
- Sentir bienestar en las relaciones que se tienen con los otros

**8. Selecciona las casillas correctas: Puntos a tomar en cuenta para trabajar el autoconcepto físico en la adolescencia.**

- Trabajar en reemplazar los pensamientos negativos
- Trabajar en la comunicación verbal
- Aprender que la imagen corporal no es fija y no es lineal
- No tener una opinión fija del propio cuerpo.
- No verse muy seguido al espejo
- Confiar en las opiniones de los otros con respecto al propio cuerpo.

**9. ¿Por qué es importante el autoconcepto académico para el aprendizaje?**

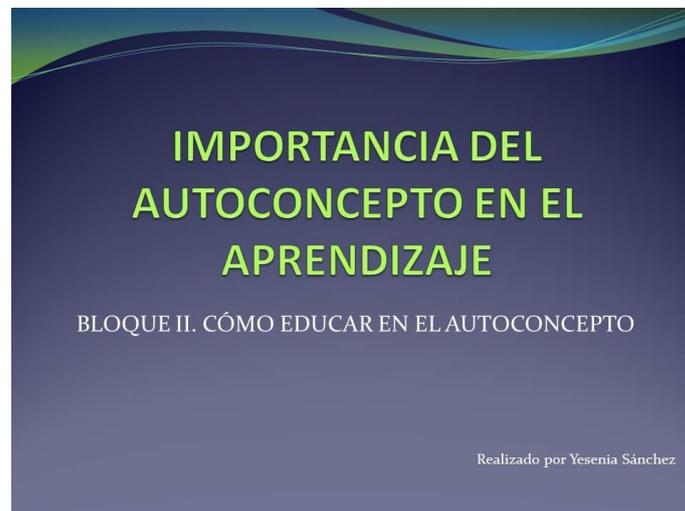
- Porque el alumno confiará en sus capacidades, autoeficacia y se sentirá competente al realizar las actividades.
- Porque el alumno podrá confiar más en sus compañeros
- Porque el alumno realizara solo las actividades para las que se considere bueno

## 10. ¿Qué factores influyen en la construcción del autoconcepto académico?

- Habilidades sociales, comunicación y agilidad física
- Logros escolares, aprobación o reprobación, calificaciones
- Calificaciones, habilidades sociales y premios obtenidos.

### *Tema 4. Importancia del autoconcepto en el aprendizaje.*

**Objetivo:** Dar información al tutor que le permita entender la importancia del autoconcepto en la educación y como este influye en su aprendizaje.



The slide contains the following text and images:

El autoconcepto es un factor importante que influirá en el buen desempeño y desarrollo óptimo de los adolescentes en diferentes áreas de su vida, incluyendo la escuela, en donde pasa la mayor parte de su tiempo.

Los adolescentes con un autoconcepto alto suelen tener una mejor integración en el aula y son vistos de forma positiva por sus profesores



Los adolescentes con autoconcepto académico alto, tienen un mayor logro escolar y mejor rendimiento académico

Martínez-Antón, Buelga, y Cava, 2007 como se citó en Fuentes, et al., 2011  
Guay, Pantano y Boivin, 2003 como se citó en Fuentes, et al., 2011

The slide features a white background with a green and blue wavy border at the top. It includes two photographs: one of a teacher pointing at a chalkboard in a classroom, and another of a group of students sitting at a table in a library or study area, looking at a laptop.

Durante la etapa escolar, será el profesor y la expectativa que este tenga del individuo lo que determinará el rumbo del autoconcepto de la persona y si va hacia lo positivo o lo negativo.



El profesor tendrá la responsabilidad de generar ambientes de trabajo adecuados que faciliten el autoconcepto positivo de los estudiantes



A partir de la retroalimentación tanto de los éxitos como de los fracasos y las expectativas acerca de su conducta



Campo, 2014

Que le individuo forme un autoconcepto positivo alto no solo es importante para el rendimiento académico, también lo es para que este puede tener una buena experiencia dentro del entorno escolar en general

Los adolescentes con un autoconcepto positivo pueden adaptarse de forma más fácil al contexto social en el que se encuentren, lo que ayudará a:

- Tener una buena construcción de su autoestima.
- Adoptar roles sociales
- Tener conducta de ayuda y respeto hacia los otros.
- Poder autorregularse.
- Tener un buen rendimiento académico.
- Aportaran a su desarrollo cognitivo, social y emocional



Campo, 2014

Una vez que se entiende la importancia del autoconcepto en el aprendizaje y la vida escolar de los adolescentes en general, se debe comprender como es posible generar estrategias que permitan desarrollar actividades para que el adolescente puede construir un autoconcepto positivo de sí mismo.

Las relaciones sociales que el adolescente forme durante la etapa escolar y cómo las forma, serán un indicador para identificar cómo serán sus relaciones durante su etapa adulta.

Se tiene que recordar, que el papel del tutor escolar, es velar por el buen desarrollo del alumno, académico, físico, social, emocional, psicológico y sexual. Entendiendo que se está en un periodo en donde están aprendiendo a convertirse en adultos, por lo que, formar un autoconcepto positivo desde la adolescencia y aprender a como cuidarlo, es fundamental para empezar a establecer en que tipo de adultos se convertirán.

## REFERENCIAS

Campo, L.A. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. En *Psicogente*, 17(31), 67-79. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci_arttext)

Fuentes, M. C., García, J. F., Gracia, E., Lila, M. (2011) Autoconcepto y Ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*. Universidad de Oviedo, 23(1), 7-12.

### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Escanea el código QR para ingresar a la actividad sugerida para el profesor y sigue las indicaciones que se presentan.

En este juego, los jugadores deberán determinar si las afirmaciones relacionadas con el autoconcepto y aprendizaje son verdaderas o falsas. Responde Si, cuando creas que se relacionan y No, cuando pienses que no es así.



### AUTOEVALUACIÓN TEMA 4. BLOQUE II

Escanea el código QR o da clic en el link para ingresar a la autoevaluación y sigue las instrucciones que se indican.



<https://docs.google.com/forms/d/1qXaslpl4A7d6ZhCeW9GVkUICzjbdyOMHdlaPVuzg8Mk/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** En este juego, los jugadores deberán determinar si las afirmaciones relacionadas con el autoconcepto y aprendizaje son verdaderas o falsas. Responde Si, cuando creas que se relacionan y No, cuando pienses que no es así.

---



Hecho con Educaplay. Motiva a tu audiencia con tus juegos creados en segundos. Suscríbete en [www.educaplay.com](http://www.educaplay.com)



### AUTOCONCEPTO Y APRENDIZAJE



En este juego, los jugadores deberán determinar si las afirmaciones relacionadas con el autoconcepto y el aprendizaje son verdaderas o falsas. Responde con  si crees que la afirmación está relacionado con el autoconcepto y el aprendizaje, o con  si no lo está. por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)

- 1 El autoconcepto social alto ayuda a que el alumno desarrolle conductas de respeto hacia los otros

Sí    No
- 2 El autoconcepto escolar alto influye en la regulación emocional del alumno

Sí    No
- 3 El autoconcepto escolar alto influye en la motivación para realizar sus tareas escolares

Sí    No
- 4 Los adolescentes con autoconcepto escolar alto tienen un mejor rendimiento escolar

Sí    No
- 5 El profesor influye en la conducta del adolescente que esta construyendo su autoconcepto

Sí    No
- 6 Los adolescentes con autoconcepto escolar positivo se adaptan mejor al contexto social en el que se encuentren

Sí    No
- 7 Los profesores ven de mejor forma a quienes demuestran un mayor autoconcepto

Sí    No
- 8 Dar una retroalimentación de los fracasos al alumno obstaculiza su autoconcepto

Sí    No
- 9 Los adolescentes con autoconcepto alto tiene inteligencia emocional

Sí    No



Hecho con Educaplay. Motiva a tu audiencia con tus juegos creados en segundos. Suscríbete en [www.educaplay.com](http://www.educaplay.com)

- 10 El autoconcepto escolar alto es irrelevante para las experiencias escolares generales del alumno

Sí  No
- 11 El profesor tiene la responsabilidad de propiciar un ambiente adecuado de aprendizaje para los alumnos

Sí  No
- 12 El autoconcepto escolar alto ayuda al desarrollo cognitivo, escolar y social del alumno

Sí  No
- 13 Es el profesor el que determina el rumbo del autoconcepto escolar de los alumnos

Sí  No
- 14 El ambiente escolar influirá en el autoconcepto escolar del alumno

Sí  No
- 15 Los adolescentes con autoconcepto alto suelen tener problemas para integrarse al grupo

Sí  No

- **Autoevaluación. Tema 4. Bloque 2.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. La autoevaluación consta de ocho preguntas de opción múltiple, cada respuesta correcta equivale a un punto, para considerar un buen aprendizaje del tema, se deben obtener entre seis y ocho punto, de lo contrario, se tendría que considerar revisar de nuevo la información.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Cómo influye el autoconcepto escolar positivo en el aprendizaje?**

- Los alumnos no ponen atención por pensar en sí mismos.
- Tienen más logros escolares y mejor rendimiento académico
- Tienen mayor capacidad física y más agilidad

**2. ¿Quién determina el rumbo del autoconcepto escolar del adolescente?**

- El mismo adolescente
- El profesor
- Toda la comunidad escolar en general

**3. ¿Cómo el profesor influye en el autoconcepto del alumno?**

- Dando retroalimentación de sus fracasos y comentando sobre las expectativas de su conducta
- Dando apoyo emocional
- Dando consejos sobre cómo afrontar sus problemas

**4. ¿Cuál es la responsabilidad del profesor para facilitar el autoconcepto positivo?**

- Dar apoyo emocional al alumno
- Propiciar ambientes de trabajo adecuado
- Dar los materiales adecuados para el aprendizaje

**5. Además del rendimiento académico, en que otra cosa influye el autoconcepto dentro del entorno escolar.**

- Los alumnos tendrán más cuidado de como portan el uniforme
- Tendrá una mejor experiencia en todo el contexto escolar
- Los profesores pondrán más atención a los alumnos

**6. Cierto o Falso: Los alumnos con autoconcepto positivo pueden adaptarse más fácil al contexto social en el que se encuentren.**

- Cierto
- Falso

**7. Cierto o Falso: Los adolescentes con autoconcepto positivo pueden regular sus emociones más fácil**

- Cierto
- Falso

**8. Selecciona las casillas correctas: Son las características de un adolescente con autoconcepto positivo.**

- No pueden autorregularse
- Tienen un buen rendimiento académico
- Adoptar roles sociales
- Tienen autoestima baja
- Conducta de respeto y ayuda a los otros
- Pueden construir una buena autoestima
- Tienen un buen desarrollo cognitivo, emocional y social

***Tema 5. Educar en el autoconcepto***

**Objetivo:** Otorgar elementos que permitan que el tutor pueda trabajar el autoconcepto en los estudiantes



Cómo se ha mencionado durante todo el bloque. El autoconcepto es fundamental para que el adolescente pueda construir un buen aprendizaje y por tanto, mejorar su rendimiento académico. Por ello, se considera importante que el tutor cuente con las herramientas necesarias con las que podrá apoyar al adolescente a construir su autoconcepto.

En este tema, se abordarán las diferentes estrategias que se pueden utilizar para educar en el autoconcepto a nivel bachillerato, dentro del entorno escolar



Algunas consideraciones importante:

- El adolescente que esta en la etapa de bachillerato, pone más atención a su aspecto físico , pues a partir de esta empezará a definir un concepto de sí mismo y a construir su autoestima.
- Comienzan a buscar la autonomía, pues esta ligada a la construcción de su identidad.
- Se empiezan a diferenciar de sus padres teniendo su propia forma de pensar y de comportarse.
- Empieza a identificarse más con su grupo de iguales



Es importante recordar que el autoconcepto no es algo lineal, pues sufre ajustes a partir de las experiencias y los propios cambios que va teniendo el adolescente.

Pichardo y Amezcua, 2004

Los dos puntos fundamentales para tomar en cuenta en la construcción del autoconcepto en la adolescencia.

- El desarrollo cognitivo que presenta, le permite hacer una valoración de sí mismo, a partir de conceptos generales, diferenciados y ordenados.
- La capacidad que tiene para ponerse en el lugar de los otros, le permite ver el mundo y verse a sí mismo, desde el punto de vista de los otros.

El autoconcepto esta fuertemente ligado al rendimiento académico porque es en la escuela en dónde el adolescente se ve obligado a competir más, por lo que debe mostrar sus capacidades y el desarrollo de su conocimiento.

Cuándo el alumno tenga un logro, la validación del profesor es importante, porque a partir de esta, el alumno definirá su propia valia

Burns (1990 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004)

Elexpuru y Garna (1992, como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004),

Otro factor a tomar en cuenta al educar en el autoconcepto, es la motivación. Los estudiantes con mejor rendimiento académico y buen aprendizaje, logran sus objetivos porque saben que estrategias usar, así como dónde y cómo usarlas, pero además, saben como regular sus emociones ante situaciones de estrés.



La motivación dependerá del concepto que el alumno tiene de sí mismo, la disposición a aprender va a aumentar si este confía en sus capacidades y posibilidades de tener el control sobre su propio aprendizaje.

El tutor debe tomar en cuenta el tipo de personas con las que se esta trabajando, al momento de realizar estrategias de enseñanza y de formular las actividades y tareas.

Bandura (1977a como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004)

Flavell (1987 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004)

La motivación ayuda al aprendizaje porque:

- Esta seguro de las estrategias que usa para aprender.
- Tiene metas que lo ayudan a ampliar su conocimiento y sostener su motivación.
- Sabe que el éxito o fracaso solo depende de él.
- Invierte más esfuerzo para tener buenos resultados en la realización de sus tareas o actividades.
- Selecciona, revisa y adapta las estrategias necesarias para alcanzar esa meta.

El tutor debe de generar estrategias de enseñanza que le permitan al alumno desarrollar capacidades de reconocimiento y control de los estados y procesos cognitivos



Lindner y Harris, 1993 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004  
Biemiller y Meichenbaum, 1992 como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004.

Desde la escuela se debe poner atención a trabajar y desarrollar materiales y programas que ayuden a que el alumno pueda construir su autoconcepto



La diferencia en el aprendizaje entre un buen estudiante y uno que presenta dificultades, se basa en sus habilidades cognitivas, metacognitivas y en sus motivaciones.



El autoconcepto esta ligado a la relación entre el profesor y el alumno.



Justicia (1996, como se citó en Pichardo y Amezcua, 2004)  
Pichardo y Amezcua, 2004

## REFERENCIAS

Pichardo, M.C., y Amezcua, J.A. (2004). Autoconcepto y construcción personal en la educación personal. En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 479-497). Ediciones Pirámide.

#### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL PROFESOR

A partir de lo visto durante este bloque. Realiza una actividad que permita que puedas identificar que concepto tienes tú de tu grupo de alumnos y que concepto tienes ellos de ti. Esto es importante, porque a partir de esto podrás verificar que tanto puedes influir en el autoconcepto de tus alumnos y empezar a desarrollar actividades que apoyen a esto.

Escanea el código QR o ingresa al link para ver un ejercicio en el que te puedes inspirar. Lo puedes encontrar también en la carpeta de materiales.



<https://www.youtube.com/watch?v=LJ248WXtsoc>

#### AUTOEVALUACIÓN. TEMA 5. BLOQUE II

Escanea el código QR o da clic al link para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones correspondientes.



<https://docs.google.com/forms/d/13sWAiuHxeI4JTDkMI44F-nxWkblA2GerCzh3ON8fwdY/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** A partir de lo visto durante este bloque. Realiza una actividad que permita que puedas identificar que concepto tienes tú de tu grupo de alumnos y que concepto tienes ellos de ti. Esto es importante, porque a partir de esto podrás verificar que tanto puedes influir en el autoconcepto de tus alumnos y empezar a desarrollar actividades que apoyen a esto.

Escanea el código QR o ingresa al link para ver un ejercicio en el que te puedes inspirar. Lo puedes encontrar



también en la carpeta de materiales. <https://www.youtube.com/watch?v=LJ248WXtsoc>

- **Autoevaluación. Tema 5. Bloque 2.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. La autoevaluación consta de diez preguntas, cada respuesta correcta equivale a un punto, debes tener entre ocho y diez puntos, de lo contrario, considera revisar la presentación de nuevo.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

- 1. ¿Por qué el tutor debe tener las herramientas necesarias para trabajar el autoconcepto?**
  - Para que el alumno tenga más habilidad física
  - Para influir en el aprendizaje y rendimiento académico del alumno
  - Para que pueda tener más trabajo
  
- 2. Cierto o Falso: La autonomía está ligada a la construcción de la identidad**
  - Cierto
  - Falso
  
- 3. Cierto o Falso: El autoconcepto es algo lineal que no sufre cambios durante toda la vida.**
  - Cierto
  - Falso
  
- 4. ¿Por qué es importante la validación del profesor?**
  - Porque definirá el comportamiento del alumno

- Porque a partir de esta el alumno define su valía
- Para que el alumno sea perfeccionista

**5. ¿Por qué el autoconcepto se liga al rendimiento académico y aprendizaje?**

- Porque el alumno participará en actividades extracurriculares
- Porque el alumno compite para demostrar sus conocimientos y habilidades
- Porque el alumno desarrolla más su agilidad

**6. Es un factor muy importante en la educación para desarrollar el autoconcepto**

- La competencia
- La autoestima
- La motivación

**7. Selecciona la respuesta correcta: Característica de alumnos con un buen autoconcepto**

- Logran sus objetivos porque saben que estrategias usar
- Tienen una baja autoestima
- Saben cómo, cuál y en qué momento usar sus estrategias de aprendizaje
- Pueden entender más rápido
- Saben cómo regular sus emociones ante situaciones de estrés

**8. ¿Por qué es importante que el tutor conozca las características de la población con la que trabaja?**

- Para desarrollar estrategias de aprendizaje adecuados a la etapa y entorno social
- Para desarrollar estrategias de aprendizaje de un nivel más alto que permita que el alumno se presione
- Para que el alumno no se aburra durante la enseñanza

**9. Selecciona las casillas correctas: Influencia de la motivación en el aprendizaje**

- El alumno sabe que los éxitos y fracasos solo dependen de él
- El alumno no presenta un buen desarrollo emocional
- El alumno selecciona, revisa y ajusta las estrategias de aprendizaje
- No se esfuerza en tener buenos resultados
- Tiene metas que lo ayudan a ampliar su conocimiento y mantener su motivación
- El alumno se preocupa más por la diversión que por los resultados
- El alumno invierte más esfuerzo al realizar sus tareas y actividades.

**10. ¿Por qué el tutor debe desarrollar una buena relación con sus alumnos?**

- Porque el autoconcepto del alumno se liga a la relación que ambos mantengan
- Para que el alumno no pierdan la atención a su enseñanza
- Para el que alumno reafirme su valor social

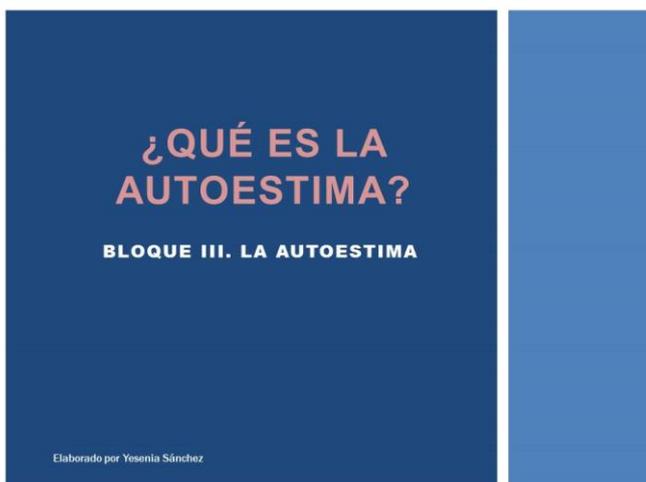
**• Bloque 3. La autoestima**

**Objetivo:** Brindar información y conocimientos que permitan que el tutor puede desarrollar estrategias para fortalecer la autoestima en los alumnos.

**Indicaciones:** Este bloque se divide en cinco temas, en los cuales se brindará información referente a la autoestima, como el adolescente construye su autoestima, la importancia de la autoestima en el aprendizaje y cómo educar en autoestima. Primero, se deberá revisar la información expuesta en las presentaciones, posteriormente se deberán seguir las indicaciones señaladas al final de cada presentación para ingresar tanto a las actividades sugeridas para el profesor, como para las autoevaluaciones.

- **Tema 1. ¿Qué es la autoestima?**

**Objetivo:** Dar información al tutor sobre la autoestima a partir de las concepciones de diferentes autores.



**¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**  
BLOQUE III. LA AUTOESTIMA  
Elaborado por Yesenia Sánchez

La autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre de sí mismo



La aprobación llega con una actitud de ser capaz, ser fuerte, ser valioso, tener éxito y ser importante

El individuo mantendrá una postura de aprobación o desaprobación hacia su persona, sus acciones, sus pensamientos y la forma en la que resuelve problemas

La autoestima constituye el valor que la persona se dé a sí misma y la visión que tiene de como los otros lo ven.

Coopersmith (1967, citado en González-Arratia, 2001)  
Vite (1986, citado en González-Arratia, 2001)

La autoestima esta ligada al proceso de socialización, pues es a través de los otros que el sujeto identificará que tan apreciado es lo que ayudará a que empiece a construir su propio valor.



La autoestima es tener la confianza de pensar positivamente en poder enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y la confianza en triunfar, de ser dignos y responsables de superar estos desafíos para poder gozar de los objetivos alcanzados.

La autoestima se construye a través de las experiencias, los seres humanos no nacen con pensamientos positivos o negativos sobre su persona, estos los van aprendiendo a partir de las cosas que les suceden desde la individual y en conjunto con los otros.



González-Arratia, 2001

Rogers (1986, citado en González-Arratia, 2001)

## TIPOS DE AUTOESTIMA

**Autoestima baja:** Es la autoevaluación negativa, el rechazo y desprecio que una persona tiene sobre sí misma. Suelen considerarse incapaces de defenderse y expresarse se sienten aisladas y no merecedoras de afecto.



**Aspectos que influyen en la autoestima baja:** Inconsistencias en las reglas de conducta, indiferencia de los padres, pérdidas importantes para el sujeto, regaños que llegan a los insultos, haber sufrido abuso sexual o violencia física, estar en situaciones de alto estrés.

Campos y Muñoz, 1992; Eured, 2018 como se citó en Degollado, 2019

**Autoestima alta:** Es la opinión positiva que la persona tiene de sí misma, tanto externa como internamente. Suelen confiar en sus capacidades y mantienen la opinión positiva de sí mismos, sin importar el contexto o situaciones que enfrenten.

La autoestima alta ayuda a que el sujeto construya un buen autoconcepto de sí mismo, al tener una buena autopercepción, además al tener buenas competencias emocionales construirá mejores relaciones.

El sujeto se considera digno de afecto, se respeta a sí mismo, confía en sus competencias, habilidades y en las decisiones que toma.



Asociación Americana de Psiquiatría, 1987 como se citó en Degollado, 2019

González Arratia, 2011 como se citó en Degollado, 2019

**Factores que influyen en la autoestima alta:** Darle confianza y seguridad al sujeto, aplicar normas sociales sin violencia, respetarse a sí mismo y a los otros, apoyar a conseguir su independencia y tener una comunicación clara.



**Autoestima inflada:** Es cuando el sujeto valora de forma exagerada sus cualidades

**Factores que influyen en la autoestima inflada:** Ser tratado con amor enfermizo, pensar que su opinión es más importante que la de los otros, enseñar que se debe ser el mejor en todo, decirle a la persona que vale más que los otros y complacerlo en todo



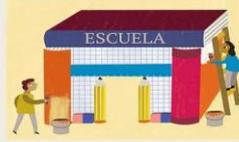
Campos y Muñoz, 1992; Eured, 2018 como se citó en Degollado, 2019

Mussen, Conger y Kagan, 1982 como se citó en Degollado, 2019

Es importante que desde la escuela se generen estrategias que ayuden a mantener un nivel alto en la autoestima de los estudiantes, debido a que la autoestima afectará directamente en la disposición que tiene el alumno para aprender y realizar las actividades, esto se retomará más adelante.

Pero para que el profesor pueda generar estrategias de enseñanza sobre la autoestima tiene que tener muy claras algunas cosas, primero, la población lo que se está trabajando y sus características, qué es la autoestima, y como los sujetos desarrollan su autoestima.

Por ellos, en el siguiente tema se abordará como el adolescente construye su autoestima, con la finalidad de que el tutor tenga la información clara que le permita desarrollar sus actividades.



#### REFERENCIAS

González-Arratia, N. I. (2001). La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.

<https://books.google.es/books?id=YPB8K-T14gC&pg=PA9&ots=cXEd4Tg6z&dq=Gonz%C3%A1lez-Arratia%2C%202001&hl=es&pg=PA3#v=onepage&q=Gonz%C3%A1lez-Arratia,%202001&f=false>

Degollado, L. (2019). RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO] Repositorio Institucional. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105062>

#### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Escanea el siguiente código QR para ingresar a la actividad sugerida para el tutor y sigue las indicaciones.

Conecta conceptos clave sobre la autoestima y mejora tu conocimiento personal. Tienes solamente cinco vidas, en caso de usarlas todas, deberás revisar de nuevo la presentación.



#### AUTOEVALUACIÓN. TEMA 1. BLOQUE III

Escanea el siguiente código QR o da clic al link para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones correspondientes.



<https://docs.google.com/forms/d/1teINyv6BmX4ITJqUiwxerPgNcVssjVEGRKLxATotto/edit>

- **Actividad sugerida para el profesor.**

**Indicaciones:** Conecta conceptos clave sobre la autoestima y mejora tu conocimiento personal. Tienes solamente cinco vidas, en caso de usarlas todas, deberás revisar de nuevo la presentación.



**Relacionar Columnas**  
**Juego de Parejas: Autoestima**

Conecta conceptos clave sobre la autoestima y mejora tu conocimiento personal. Tienes solamente cinco vidas, en caso de usarlas todas, deberás revisar de nuevo la presentación.  
por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)



1 Asertividad <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Rechazo y desprecio hacia sí mismo
2 Autovaloración <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Trato amable hacia uno mismo
3 Autoaceptación <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Valorarse positivamente
4 Autoestima inflada <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Aceptación de imperfecciones
5 Resiliencia <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Postura de aprobación o desaprobación hacia uno mismo
6 Autoeficacia <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Superación de adversidades
7 Autoestima alta <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Confianza en habilidades
8 Autoestima baja <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Expresión de opiniones
9 Autoestima <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Autovaloración exagerada
10 Autocompasión <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Retroalimentación positiva
11 Autoconcepto <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Percepción personal
12 Crítica constructiva <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Valoración de uno mismo

- **Autoevaluación. Tema 1. Bloque 3.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. La autoevaluación consta de diez preguntas, cada pregunta equivale a un punto, para considerar un buen aprendizaje, se deben obtener entre ocho y diez puntos. De lo contrario, se debe considerar revisar de nuevo la presentación.

**Nombre:**  
**Correo electrónico:**

**1. ¿Qué es la autoestima?**

- La percepción que el individuo tiene de sí mismo
- La evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre de sí mismo
- La autoevaluación exagerada de sí mismo

**2. Selecciona las casillas correctas: Son los tipos de autoestima**

- Alta
- Media
- Inflada
- Baja
- Emocional

**3. ¿Cómo se empieza a construir la autoestima?**

- Asistiendo a terapia desde la niñez
- A través de la convivencia y experiencias con los otros
- Evaluándose de forma constante

**4. Es la valoración exagerada que el individuo tiene sobre sí mismo**

- Autoestima alta
- Autoestima elevada
- Autoestima inflada

**5. Es la opinión positiva que el individuo tiene sobre sí mismo de forma interna o externa**

- Autoestima inflada
- Autoestima alta
- Autoestima positiva

**6. Selecciona las casillas correctas: Factores que influyen en la autoestima alta**

- Dar confianza y seguridad
- Dar amor de forma constante y exagerada
- Enseñar a respetarse a sí mismo y a los otros
- Decirle que vale más que los otros
- Apoyar a conseguir su independencia
- Tener una comunicación clara

**7. Es la valoración negativa que el sujeto tiene sobre sí mismo**

- Autoestima media
- Autoestima baja
- Autoestima negativa

**8. Selecciona las casillas correctas: Factores que influyen a una autoestima baja**

- Pensar que solo su opinión importa
- No tener claras las reglas de conducta
- Regaños que llegan hasta los insultos
- Enseñar a respetar a los demás y a el mismo
- Estar en situaciones de alto estrés

**9. Selecciona las casillas correctas: Son las características de una persona con autoestima alta**

- Se considera digno de afecto
- Confía en sí mismo y sus capacidades
- Solo se respeta a sí mismo
- Mantiene la opinión positiva de sí mismo sin importar la situación
- Sabe que solo su opinión es importante

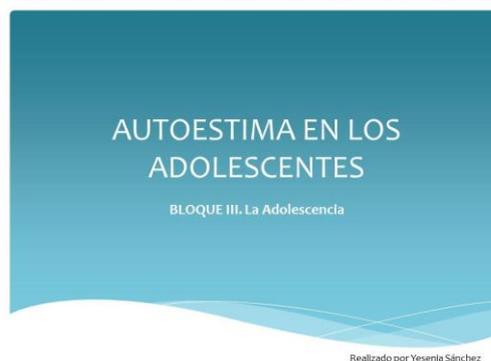
- Suele construir un autoconcepto positivo de sí mismo

## 10. Selecciona las casillas correctas: Características de una persona con baja autoestima

- Confía en sus habilidades
- Se consideran incapaces de expresarse y defenderse
- Construyen un autoconcepto negativo de sí mismos
- Se aíslan
- Mantienen buenas relaciones personales
- No se consideran merecedoras de afecto
- Se rechazan y autodesprecian

### • Tema 2. Autoestima en los adolescentes

**Objetivo:** Otorgar información al tutor que le permita desarrollar conocimientos acerca de la autoestima durante la adolescencia que le permita desarrollar estrategias para fortalecer la autoestima de los alumnos.



La autoestima se empieza a construir desde el nacimiento del sujeto, sin embargo, es en la adolescencia en dónde se le debe poner más atención, pues los cambios por los que pasa la persona en esa etapa, van a afectar la forma en que se ve y la evaluación que se hagan a sí mismos.



En estudios realizados se encontró que tener una autoestima positiva y apoyo social influye en que el adolescente se sienta satisfecho con su vida.

En la adolescencia, las exigencias sociales que el individuo tiene suelen ser altas, creando un ideal de sí mismo que es casi imposible de alcanzar.



El adolescente empieza a buscar su vocación, a tener relaciones sentimentales, buscar su autonomía y construir su identidad. Todo esto, sumado al desarrollo del pensamiento hipotético-deductivo, hace que se forma un ideal inalcanzable que puede amenazar sus niveles de autoestima

Crocker y Luhtanen, 1990, como se citó en Montt y Chávez, 1996

Los adolescentes que tienen una autoestima baja presentan dificultades para definir su identidad personal y social.



El adolescente no solo se compara a sí mismo con los otros, también, compara a su grupo de pertenencias con otros grupos, evaluando el lugar que el tiene dentro de su grupo.

Las redes sociales y otros medios de comunicación, también van a influir en como el adolescente se evalúa a sí mismo, al mostrar ideales poco realistas



Crocker y Luhtanen, 1990, como se citó en Montt y Chávez, 1996  
Setterlund y Nädenthal (1993 como se citó en Montt y Chávez, 1996)

Características de los adolescentes con autoestima baja.

- Evitan los riesgos porque le temen a lo nuevo.
- Piensan que no son buenos en nada y por eso no realizan sus actividades.
- No saben reconocer sus emociones, por lo que no pueden expresarlas
- No reconocen cuando están equivocados.
- Les cuesta alcanzar sus metas.



La autoestima puede bajar o subir dependiendo de las situaciones que enfrente el adolescente, por ello es importante ayudar a que aprenda a regularse sin importar en que situación se encuentren.

Acosta y Hernández, 2004

Los adolescentes con baja autoestima se muestran:

Poco interesados en tomar la iniciativa

No valoran sus talentos

Son ansiosos y nerviosos

No aceptan las críticas

Temen hablar con los otros

Acosta y Hernández, 2004

Los adolescentes con alta autoestima suelen tener buena salud mental y se muestran competentes para socializar, confían en sus capacidades y en las relaciones que mantienen, lo que ayuda a que se sientan satisfechos con su vida. Además.

Desarrollan ideas propias

Muestran sus emociones

Forman amistades con facilidad

Se respetan a sí mismos y a los otros

Montty Chávez, 1996

Otras características de los adolescentes con alta autoestima son:

- Se muestran entusiasmados por realizar actividades nuevas.
- Pueden estar solos sin sentirse mal, pero también pueden convivir con grupos sin problemas.
- Realizan sus tareas sintiéndose satisfechos.
- Desarrollan habilidades que los dejen cumplir sus objetivos de vida.
- Se muestran entusiasmados por aprender cosas nuevas y se actualizan de forma constante.
- Se muestran cooperativos y siguen las reglas que consideran justas.

Montty Chávez, 1996

La autoestima positiva, contribuye a que los adolescentes sean ellos mismos sin importar el contexto en el que se encuentren, tengan un buen rendimiento académico y aprendan a tomar buenas decisiones



Por esto, es importante que desde la escuela se empiece a poner atención al desarrollo de estrategias que influyan en la construcción de una autoestima positiva y en poder mantenerla en niveles altos.

## REFERENCIAS

Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95. <https://philpapers.org/rec/ACOLAE>

Montt, M. E. y Chávez, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. Salud Mental. 19 (3), 30-35. [https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/596/596](https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596)

Sigüenza, W. G., Quezada, E., Reyes, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. REVISTA ESPACIOS, 40(15), 19. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>

### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Escanea el siguiente código QR para ingresar a la actividad sugerida para el tutor y sigue las indicaciones

En este juego debes responder si o no a las afirmaciones que se presentan. Únicamente se cuentan con cinco vidas, si las utilizas todas, considera volver a revisar la presentación.



### Autoevaluación. Tema 2. Bloque III

Escanea el siguiente código QR o da clic en el link para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones correspondientes.



<https://docs.google.com/forms/d/1rSUFQ8Tgl-kewHbmM6ilyaWfQqFhfKsXXOhnrGvz7z4/edit>

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Escanea el siguiente código QR para ingresar a la actividad sugerida para el tutor y sigue las indicaciones.

En este juego debes responder si o no a las afirmaciones que se presentan. Únicamente se cuentan con cinco vidas, si las utilizas todas, considera volver a revisar la presentación.



- **Autoevaluación. Tema 2. Bloque 3.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. En total son ocho preguntas, cada respuesta correcta equivalen a un punto, si obtienes menos de seis puntos, considera volver a revisar la presentación.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Por qué es importante que la escuela ponga interés en trabajar la autoestima?**

- Porque ayuda a obtener mejores puntuaciones
- Porque ayuda a que el estudiante se sienta motivado a aprender
- Porque ayuda a participar en actividades extracurriculares

**2. Selecciona las casillas correctas: Los adolescentes con baja autoestima se muestran**

- Muy ocupados
- Ansiosos y nerviosos
- Interesados en tomar el liderazgo
- Temen hablar con los otros
- No valoran sus talentos

**3. ¿Por qué los adolescentes comparan su grupo de amigos con otros grupos?**

- Para ver quien puede ganar más competencias
- Para verificar como se muestra su líder
- Para evaluar cuál es su lugar dentro de su grupo social

**4. Cierto o falso: Los adolescentes con baja autoestima no pueden definir su identidad**

- Cierto
- Falso

**5. Son factores a los que contribuye la autoestima alta:**

- Al rendimiento académico y saber tomar decisiones
- A competir más en eventos escolares
- A evaluarse a sí mismos y a los otros

**6. Selecciona las casillas correctas: Son características de adolescentes con autoestima alta**

- Se muestran retraídos
- Se respetan a sí mismos y a los otros.
- Pueden formar amistades fácilmente
- No les gusta estar solos
- Muestran sus emociones

**7. Selecciona las casillas correctas: Son características de adolescentes con baja autoestima**

- Muestran sus emociones
- No les gusta tomar riesgos porque le temen a lo nuevo
- No reconocen cuando están equivocados
- Pueden hacer amigos fácilmente
- Les gusta tomar el liderazgo
- Les cuesta alcanzar sus metas

**8. Selecciona las casillas correctas: Los adolescentes con autoestima alta:**

- Son incapaces de mantener amistades
- Son entusiastas por aprender nuevas cosas
- Son más cooperativos y siguen las reglas justas

- No realizan nuevas actividades
- Realizan sus tareas sintiéndose satisfechos

- **Tema 3. Importancia de la autoestima en el aprendizaje**

**Objetivo:** Dar a conocer la importancia que tiene la autoestima en el aprendizaje de los alumnos como motivación para el tutor.

## IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA PARA EL APRENDIZAJE

### BLOQUE III. LA AUTOESTIMA

Elaborado por Yesenia Sánchez

Como ya se ha mencionado anteriormente, la autoestima influye en la disposición que el adolescente tenga para aprender y realizar sus actividades.



Aquellos alumnos que presentan una baja autoestima, suelen tener dificultades de aprendizaje, entendido como "problemas temporales relacionados a su aprendizaje académico"

Los estudiantes con una autoestima alta suelen sentirse más capaces, con más motivación y disposición para enfrentar los obstáculos que se le presentan respecto a su aprendizaje.



Montañez, 2024

Cuando la autoestima positiva se mantiene estable, el adolescente será capaz de manejar de forma segura sus emociones, influyendo en su proceso de aprendizaje, pues estará buscando soluciones de forma constante a los problemas que se le presenten.

Los alumnos que tienen una imagen positiva de sí mismos, tienen una actitud positiva a los desafíos académicos y escolares, mejorando sus resultados y desarrollando más sus habilidades.



En una investigación realizada en México, se concluyó que los adolescentes con baja autoestima suelen tener un bajo rendimiento académico y a ser poco productivos.

Montañez, 2024

Dweck (2006, citado en Montañez, 2024)  
Silva-Escoria y Mejía-Pérez (2015 como se citó en Sigüenza, Quezada y Reyes, 2019)

Creer que se tiene la capacidad para afrontar desafíos aumenta la perseverancia y el esfuerzo, esto a su vez, ayudará a enfrentar los problemas académicos que se presenten.



Los adolescentes con una autoestima baja tienden a negarse a aprender, se culpan a sí mismos sobre diferentes aspectos de su vida, mienten, se auto descalifican, se muestran ansiosos, aburridos, irresponsables, indiferentes y dependientes de los otros

Aquellas personas que presentan niveles de autoestima bajos, suelen tener mayores niveles de estrés y poca motivación al enfrentarse a desafíos académicos

Acosta y Hernández, 2004  
Bandura (1997 como se citó en Montañez, 2024)  
Montañez, 2024

El estudiante con una autoestima alta tendrá una mejor disposición para participar en actividades escolares mejorando la interacción con la comunidad estudiantil y escolar en general, logrando que disfrute su proceso de aprendizaje



El individuo con baja autoestima, suele creer que sus habilidades son limitadas sin posibilidad de mejora, lo cual lo lleva a tener poca capacidad para solucionar problemas y fortalece la percepción negativa que tiene de sí mismo

Montañez, 2024

Acosta y Hernández (2004) mencionan que existe una relación directa y proporcional entre los niveles de autoestima y aprendizaje, pues en estudios realizados a 250 estudiantes, mostraron que aquellos con mayores niveles de autoestima, que fueron alrededor del 80%, también tenían el mejor rendimiento académico, por lo que concluyen que, aumentar la autoestima de los alumnos es mejorar su aprendizaje y con esto darles más posibilidades de éxito en su vida personal y profesional.

Por ellos, es importante que desde la escuela se empiecen a generar estrategias que puedan ayudar a que los alumnos mejoren sus niveles de autoestima.



Acosta y Hernández (2004)

## REFERENCIAS

Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95. <https://philpapers.org/rec/ACOLAE>

Montañez, S. J. (2024). Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje [TESIS DE PREGRADO. UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA]. Repositorio institucional. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/1839adb0-947f-4ff9-a17b-a0f4b69df61d/content>

Siguenza, W. G., Quezada, E., Reyes, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. REVISTA ESPACIOS, 40(15), 19. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>

#### ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Realiza un mapa mental o una lluvia de ideas, de las estrategias que puedes realizar para enseñar a construir una autoestima alta en tu grupo.

Puedes realizar la actividad en canva gratis, solo escanea el código QR o ingresa al link



<https://www.canva.com/search?q=lluvia%20de%20ideas>



#### AUTOEVALUACIÓN. TEMA 3. BLOQUE III

Escanea el siguiente código QR o da clic en el link para ingresar a la autoevaluación y sigue las indicaciones que se presentan.



<https://docs.google.com/forms/d/1LLhxGLMzcVLRkoX3mn5nc4H0HxRM20r9jkxyOGVR0Pg/edit>



- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Realiza un mapa mental o una lluvia de ideas, de las estrategias que puedes realizar para enseñar a construir una autoestima alta en tu grupo. Puedes realizar la actividad en canva gratis, solo escanea el código QR o ingresa al link



<https://www.canva.com/search?q=lluvia%20de%20ideas>

- **Autoevaluación. Tema 3. Bloque 3.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. En total son ocho preguntas, cada respuesta correcta equivale a un punto, para considerar un buen

aprendizaje, se debe obtener entre seis y ocho puntos, de lo contrario se debe considerar volver a revisar la presentación.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿En qué influye que los adolescentes crean en sus capacidades?**

- Aumentan su perseverancia y esfuerzo, pudiendo enfrentar su problemas académicos
- Participan más en actividades extracurriculares
- No pueden mantener relaciones sociales estables

**2. Selecciona la casilla correcta: Características de un individuo con autoestima baja**

- Pueden hacer relaciones sociales
- Se autodescalifican
- Participan en más actividades
- Se muestran ansiosos, irresponsables y aburridos
- Dependen mucho de los otros

**3. Cierto o falso: Los estudiantes con una alta autoestima tienen un mejor rendimiento académico**

- Cierto
- Falso

**4. Cierto o falso: Los estudiantes con autoestima alta se portan renuentes a aprender**

- Cierto
- Falso

**5. Son características de un estudiante con autoestima baja.**

- Hacen más amigos y participan en actividades
- Confían en sus propias habilidades y conocimientos
- Presentan altos niveles de estrés y poca motivación para realizar tareas o actividades

**6. Son características de estudiantes con una autoestima alta**

- Se niegan a obtener nuevos aprendizajes
- No les gusta participar en actividades extracurriculares
- Tienen una actitud positiva ante los desafíos académicos mejorando sus resultados y habilidades

**7. Factor que influye en que el estudiante se sienta entusiasmado por aprender**

- Autoconcepto
- Autoestima
- Motivación

**8. Es una característica de los estudiantes con autoestima baja**

- Tienen un grupo grande de amigos
- Siempre están dispuestos a participar en actividades
- Piensan que sus habilidades son limitadas, por lo que presentan problemas para resolver problemas

● ***Tema 4. Cómo cuidar la autoestima***

**Objetivo:** Brindar estrategias que le permitan al tutor desarrollar diferentes actividades para poder trabajar en el fortalecimiento de la autoestima a través de la acción tutorial.

# COMO CUIDAR LA AUTOESTIMA

## BLOQUE III. LA AUTOESTIMA

Elaborado por Yesenia Sánchez

Los adolescentes pasan por diversos cambios que son importantes para su ingreso a la etapa adulta. Entre estos cambios, los físicos y los sociales suelen ser los más importantes para ellos.



El hecho de que su cuerpo presente cambios de forma constante, influirá en como el adolescente se ve así mismo. Como se menciona en el bloque I, el autoconcepto no es lineal, cambiará de acuerdo a como el físico del adolescente cambie y a partir de las experiencias que tenga.

Este constante cambio en su autoconcepto, también va a influir en la autoestima del alumno, haciendo que su autovaloración baje o suba. Por ello, es importante generar estrategias que apoyen a que el adolescente puede mantener una valoración alta y positiva de sí mismo, sin importar las situaciones por las que pase

La autoestima se construye a partir de cuatro pilares fundamentales



**Autoconcepto:** Para desarrollar el autoconcepto es importante entender cuanto la persona se conoce a sí misma, es decir, saber quién es, como se desenvuelve en las diferentes áreas de su vida, cuáles son sus puntos fuertes o los que hay que mejorar.

Para que la persona pueda comprender quién es, debe escucharse y observarse a sí misma, poner atención a la reacción que se tiene ante diferentes situaciones, hacer un juicio sobre sus actos y sus pensamientos.



Riso (2020), como se citó en Fuentes 2022)

**Autorreforzamiento:** Es la capacidad que un individuo tiene para darse refuerzos a sí mismo, los cuales pueden ser a partir de autocumplidos o de regalos físicos y materiales.



Para fomentar el autorreforzamiento, se puede ayudar a que el individuo se dé cumplidos de forma constante por las buenas y las nuevas acciones realizadas, felicitándose por haber cumplido una meta, por haber intentado algo que antes no hacía, o por lograr terminar una tarea.

Esto va a actuar como un reforzador positivo, es decir, el individuo sentirá placer y felicidad, lo que puede aumentar la probabilidad de realizar las mismas conductas y de querer seguir cumpliendo con los objetivos establecidos.



Riso (2020), como se citó en Fuentes 2022)

**Autoimagen:** El grado en que una persona se guste, va a definir su actitud, pues se sentirá agradable y atractiva, transmitiendo lo mismo a los otros, por lo que los demás la percibirán igual.



Este pilar se puede ver afectado por las comparaciones que se hacen con los otros, por lo que también es importante generar estrategias que permitan evitar la comparación con los otros y solo enfocarse en sí mismos.

Es importante entender que factores influyen en que una persona no se guste a sí misma, por ejemplo, los estándares puestos por la sociedad.



Riso (2020, como se citó en Fuentes 2022)

**Autoeficacia:** Es la confianza que un sujeto tiene en sí mismo, es decir, creer que se tienen las habilidades, competencias y destrezas necesarias para llevar a cabo tareas y resolver los diferentes problemas que se puedan presentar.



Para ayudar al desarrollo de este pilar, se debe recurrir a la autocompasión, es decir, la persona se debe tratar a sí misma como trata a los otros, debe tratarse de forma amable, respetarse y valorarse a sí misma de forma positiva.

Es importante que la persona entienda que todo individuo, incluso ella misma, tiene límites que se deben respetar y no sobre pasar.

Riso (2020, como se citó en Fuentes 2022)

La relación que el sujeto establece con los otros, definirá la confianza que se tendrá a sí mismo y a los otros.



Las buenas experiencias le ayudarán a desarrollar sentimientos positivos, seguridad y confianza, en cambio, en cambio las malas experiencias suelen influir en desarrollar inseguridad, incomodidad y considerarse débiles físicamente

Las personas extremadamente sensibles, suelen sufrir una disminución de la autoestima debido a un mal gesto, una frase dicha o alguna crítica.

Acosta y Hernández, 2004

American Psychiatric Associations, 1987 como se citó en Montt y Chávez, 1996

Los niveles de autoestima pueden aumentar o bajar de acuerdo a las situaciones que se experimenten en la vida y esto dependerá también de la sensibilidad del sujeto.



El fracaso, las experiencias negativas y el miedo, suelen bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y sentirse queridos e importantes, ayuda a aumentarla



Acosta y Hernández, 2004

## REFERENCIAS

Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95.  
<https://philpapers.org/rec/ACOLAE>

Fuentes, A. (2022, 23 de febrero). Los cuatro pilares de la autoestima. Psicoíntegrada. <https://psicoíntegrada.com/pilares-de-la-autoestima/>

Montt, M. E. y Chávez, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. Salud Mental. 19 (3), 30-35.  
[https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud\\_mental/articulo/view/596/596](https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/articulo/view/596/596)

## ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TUTOR

Escanea el siguiente código QR o ingresa al link y ve el video. A partir de lo que se menciona en el video y en la presentación realiza una lista de las posibles actividades que puedas efectuar con tu grupo para cuidar su autoestima. El video también lo podrás encontrar en la carpeta de materiales del drive.



<https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM>

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Escanea el siguiente código QR o ingresa al link y ve el video. A partir de lo que se menciona en el video y en la presentación realiza una lista de las posibles actividades que puedas efectuar con tu grupo para cuidar su autoestima. El video también lo podrás encontrar en la carpeta de materiales del drive. <https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM>



- **Tema 5. Cómo educar en autoestima**

**Objetivo:** Darle al tutor información y herramientas que le permitan desarrollar conocimientos para ayudar a los alumnos en el desarrollo de su autoestima.

## CÓMO EDUCAR EN AUTOESTIMA

BLOQUE III. LA AUTOESTIMA

Realizado por Yesenia Sánchez

La autoestima juega un papel muy importante en el aprendizaje de los alumnos, pues aquellos que tengan una valoración positiva de sí mismos, se verán más motivados a generar nuevos aprendizajes y mejorar los que ya tienen



Sin embargo, educar en la autoestima aún sigue siendo un reto para la educación formal

Acosta y Hernández (2004) mencionan que la educación en la autoestima casi no se considera, debido principalmente, a la falta de conocimiento teórico del tema.

Acosta y Hernández (2004)

Algunos factores que influyen en la construcción de la autoestima positiva son:

Enseñar a pensar positivamente

Reconocer y estimular el esfuerzo de todos

Trabajar en la autocompresión, amor y autorespeto

Sentirse valioso para los demás

Sentirse responsables y comprometidos con los otros

Sentirse capaz y dispuestos a afrontar los retos que se presentan en la vida

Acosta y Hernández, 2004

Aspectos a tomar en cuenta para el desarrollo de una autoestima alta

- Tener una historia de triunfo y buen estatus.
- Contar con capacidades que permitan prevenir un evento que conlleve consecuencias negativas.
- La persona tendrá autoestima positiva solo en las áreas que considere importantes.
- La cantidad de respeto, interés y aceptación que recibe de los otros.
- Experimentar que son parte de un grupo en donde se les quiere y se les respeta.
- Reconocer sus cualidades, habilidades, capacidades y destrezas.

Mussen, Conger y Kagan (1982 como se citó en Degollada, 2019)

Procedimientos y aspectos a tomar en cuenta para educar en la autoestima.

- Respetar el esfuerzo y trabajo realizado por los estudiantes.
- Fomentar la realización de ejercicios físicos.
- Dar posibles soluciones a los problemas que se le presenten en la vida.
- Impulsarlos a realizar las actividades y reconocer sus éxitos.
- Hacer énfasis tanto en sus actitudes como en sus conocimientos.
- Crear un ambiente que les genere confianza, en donde se sientan seguros y tranquilos.
- Impulsar sus ideas de que son capaces de alcanzar sus objetivos.
- Ayudar a desarrollar habilidades que les permitan relacionarse con los otros

Acosta y Hernández, 2004

Las escuelas tienen como reto educar en la autoestima, pues es esencial tanto para los alumnos, como para los maestros, pues como ya se expuso, una autoestima positiva, conduce a un buen aprendizaje y un buen aprendizaje, influye en las posibilidades de éxito que tendrá el la persona al ingresar a la vida laboral.



La tutoría va a jugar un papel importante, pues la acción tutorial, tiene como objetivo influir de forma positiva a mejorar los procesos de aprendizaje de los alumnos, en cualquier aspecto de su vida, que le permitan el desarrollo sano y pleno.

## REFERENCIAS

Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95.

<https://philpapers.org/rec/ACOLAE>

Degollado, L. (2019). RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MÉXICO] Repositorio Institucional.

<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105062>

## ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL PROFESOR

Escanea el siguiente código QR e ingresa a la actividad. Debes emparejar las afirmaciones con los conceptos a los que se refiere, en este caso no hay un límite de vidas o de tiempo. El único objetivo es que puedas reforzar los conocimientos obtenidos a lo largo de este bloque.



**AUTOEVALUACIÓN. TEMA 5. BLOQUE III**

Escanea el siguiente código QR o da clic en el link para Ingresar a la autoevaluación y sigue las Indicaciones correspondientes.



[https://docs.google.com/forms/d/1fhtC4kStFdNlq7Wh8CrunmzWm8v3837rKB\\_NVIdXfg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1fhtC4kStFdNlq7Wh8CrunmzWm8v3837rKB_NVIdXfg/edit)

- **Actividad sugerida para el tutor**

**Indicaciones:** Desarrolla tu comprensión sobre autoestima y autoconcepto con este divertido juego de memoria. Debes emparejar las afirmaciones con los conceptos a los que se refiere, en este caso no hay un límite de vidas o de tiempo. El único objetivo es que puedas reforzar los conocimientos obtenidos a lo largo de este bloque.

**Memory**  
**Juego de Memoria: Autoestima y Autoconcepto**  
 Desarrolla tu comprensión sobre autoestima y autoconcepto con este divertido juego de memoria. Debes emparejar las afirmaciones con los conceptos a los que se refiere, en este caso no hay un límite de vidas o de tiempo. El único objetivo es que puedas reforzar los conocimientos obtenidos a lo largo de este bloque.  
 por [Sánchez Ramírez Yesenia](#)



○ Autoestima alta	○ Autoestima baja	○ Rechazo y desprecio hacia sí mismo	○ Autopercepción de sí mismo	○ Autoaceptación
○ autoeficacia	○ Darse premios o cumplidos a sí mismo	○ Motivación	○ Confianza en uno mismo	○ Ideas o imágenes que aparecen sin querer y pueden ser perturbadoras
○ Autoimagen	○ Pensamiento intrusivo	○ Determinación o voluntad para realizar acciones que permitan alcanzar un objetivo	○ Autoconcepto	○ Opinión positiva de sí mismo
○ valoración positiva de uno mismo	○ Autorrefuerzo	○ Recogerse y valorarse a sí mismo	○ Gustarse a sí mismo	○ Autoestima positiva

- **Autoevaluación. Tema 5. Bloque 3.**

**Indicaciones:** Selecciona la respuesta que consideres correcta. La evaluación consta de diez preguntas, cada respuesta correcta equivale a un punto, si obtienes menos de ocho puntos, considera volver a revisar la presentación.

**Nombre:**

**Correo electrónico:**

**1. ¿Por qué la tutoría es ideal para llevar a cabo acciones para el desarrollo de autoestima y autoconcepto?**

- Porque es la única clase en dónde no se refleja una calificación
- Porque su objetivo es influir de forma positiva en los procesos de aprendizaje de los alumnos
- Porque los tutores siempre tienen una buena relación con sus alumnos

**2. ¿Por qué la autoestima influye en el aprendizaje?**

- Porque los alumnos se sentirán presionados por sus calificaciones
- La autoestima baja ayuda a que los alumnos se sientan forzados a aprender
- Los alumnos se sentirán motivados a tener nuevos aprendizajes y mejorar los que ya tienen

**3. Selecciona la respuesta correcta: Factores que influyen en la construcción de la autoestima positiva**

- Enseñar a pensar positivamente
- Decirle a la persona que vale más que los otros
- Reconocer y estimular el esfuerzo de todos
- Trabajar la autocomprensión, amor y autorespeto
- Dar cariño en acceso

**4. Es un aspecto importante para la educación en autoestima**

- No reconocer los logros de los otros.

- No hablar sobre las actitudes y comportamientos
  - Impulsar a realizar actividades y reconocer los éxitos
- 5. Cierto o falso: La cantidad de respeto que el sujeto reciba de los otros influirá en su autoestima**
- Cierto
  - Falso
- 6. Es un aspecto importante para que el alumno desarrolle autoestima alta**
- Darle cariño en exceso
  - Hablar más de sus fracasos que de sus logros
  - Ayudar a desarrollar habilidades que le permitan relacionarse con los otros
- 7. Cierto o falso: Que el alumno ya haya experimentado triunfos y reconocimiento no afectará su autoestima**
- Cierto
  - Falso
- 8. Cierto o falso: Crear un ambiente de confianza, tranquilidad y seguridad influirá en el desarrollo de autoestima alta**
- Cierto
  - Falso
- 9. Selecciona las casillas correctas: Son aspectos a tomar en cuenta para educar en autoestima**
- No tomar en cuenta los logros de los alumnos
  - Respetar el esfuerzo y trabajo realizado por los alumnos
  - Impulsarlos a realizar actividades y reconocer su esfuerzo
  - Fomentar la realización de ejercicios físicos
  - Fomentar la competencia entre los mejores alumnos contra los peores

- Dar posibles soluciones a sus problemas
- Enfocarse solo en las actividades curriculares

**10. Cierto o falso: Si el alumno se siente querido y respetado en su grupo desarrollará una buena autoestima**

- Cierto
- Falso

➤ **Bloque 4. Actividades sugeridas para los alumnos**

**Objetivo:** Dar a conocer actividades que el tutor puede llevar a cabo con el grupo que cumplan con los objetivos propuestos en este manual y por el SiNaTA.

- **Actividades de asertividad**

Cómo se mencionó de los bloques anteriores, construir un autoconcepto positivo y la autoestima alta, es fundamental que los adolescentes empiecen a tener buenas relaciones sociales, para esto, la asertividad es necesaria, entendiéndola como la capacidad de expresar sentimientos, pensamientos y necesidades de manera clara y directa (Jarpa, 2022). Puedes realizar la siguiente actividad para desarrollar la asertividad.

**Actividad:** ¿Qué harías si...?

**Objetivo:** Lograr que el alumno pueda identificar cuando una conducta es asertiva

**Materiales:** Hojas de papel, pluma o lápiz, goma o corrector, sacapuntas.

**Duración:** 40 minutos.

**Ejemplos de situaciones:**

- Qué harías si te toca hacer equipo con quién te cae mal.

- Qué harías si escuchas que alguien está haciendo un mal comentario sobre ti o uno de tus amigos.
- Qué harías si alguien se mete en la fila de la cafetería
- Qué harías si ves que algún alumno está sufriendo bullying.
- Qué haces si se presenta una situación de conflicto con un compañero.
- Qué haces cuando te equivocas al hacer o decir algo.
- Qué haces para expresar que no estás de acuerdo con algo o alguien

**Desarrollo de la actividad:**

- Se les pedirá a los alumnos que se sienten en un círculo.
- El tutor indicará una situación cotidiana que vivan los alumnos, puede usar las que aparecen en el ejemplo, y se les pedirá que piensen en la conducta que tienen ante esa situación, pueden escribir en el cuaderno en caso de ser necesario.
- Ejemplo: Piensen en que conducta tienen o en tenida en caso de la siguiente situación, pueden escribirla en el cuaderno si lo necesitan. Qué harías si te toca hacer equipo con alguien que te cae mal.
- Después, discutirán en equipo cada una de las conductas y los alumnos decidirán cuales son las correctas, es decir, las que tengan un beneficio común y no conlleven violencia o que alguna de las partes se sienta mal emocionalmente.
- Una vez que se haya discutido la primera situación, se pasará a la segunda.
- Al finalizar, pueden discutir en grupo que les pareció la actividad.

Pueden ingresar a <https://www.unir.net/revista/educación/asertividad-en-el-aula/> para ver más actividades para desarrollar la asertividad.

- **Actividades de autorreforzamiento.**

Como se mencionó en el bloque 3, uno de los pilares importantes para cuidar la autoestima es el autorreforzamiento, es decir, que el alumno se felicite o se haga cumplidos así mismo, cada vez que cumpla un objetivo o logre realizar una actividad que antes no podía. Para esto, pueden realizar la siguiente actividad.

**Actividad:** Diario de cumplidos

**Objetivo:** Propiciar que el alumno se sienta satisfecho con su trabajo y consigo mismo.

**Materiales:** Una caja de cartón pequeña, o un bote, o frasco con tapa, hojas de papel, plumas o lápiz, goma o corrector y sacapuntas.

**Duración:** Durante todo el semestre.

**Desarrollo de la actividad:**

- Se les pedirá a los alumnos que lleven un frasco, bote o cajita de cartón y que lo decoren a su gusto.
- Se les indicará que al final de cada día anoten un cumplido para sí mismos en un pedazo de hoja, lo doblen y lo pongan dentro de la caja, bote o frasco.
- Al finalizar el semestre, el alumno deberá llevar la caja y ver cuantos cumplidos se hizo.
- Se discutirá en grupo si cambio la forma en que se veían a sí mismos y la forma en la que se trataban.

Pueden ingresar a <https://www.cipsiapsicologos.com/crecimiento-personal/autorrefuerzo-una-herramienta-para-mejorar-la-autoestima/> para identificar otras actividades para activar el autorrefuerzo en los alumnos.

- **Actividades para el autoconcepto**

Como ya se vio anteriormente, el autoconcepto positivo es clave para que el alumno muestre interés y motivación por aprender y de esta manera mejorar su rendimiento académico, por ello, es importante desarrollar actividades que ayuden a que el alumno empiece a identificar sus características personales que le ayuden a desarrollar un autoconcepto positivo.

**Actividad:** Yo soy, yo seré

**Objetivo:** Concientizar al alumno de los cambios que ha experimentado a lo largo de su vida.

**Materiales:** Hojas de papel, lápiz o pluma, goma o corrector, sacapuntas y regla (opcional).

**Duración:** 40 minutos

**Desarrollo de la actividad:**

- Se le pedirá a los alumnos que dibujen el siguiente cuadro y lo llenen con las características que se especifican en él.

<b>Características</b>	<b>Antes (de 3 años a 5 años atrás)</b>	<b>Ahora (actualidad)</b>
Música que me gusta		
Mi actividad favorita es		
Mi mejor amigo (a) se llama		
Mi estatura es		

Cómo soy físicamente		
Describir la forma del cuerpo		
Los logros que he tenido son		
Mi materia favorita es		
Lo que más me gusta de mi es		
Lo que menos me gusta de mi es		

- Una vez que hayan llenado el cuadro, se compartirá en grupo lo que se escribió.
- Al finalizar se hará una reflexión grupal sobre la conciencia que se tenían de esos cambios.

Pueden [ingresar a https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5_1.pdf) para ver más actividades que se pueden realizar para el desarrollo del autoconcepto positivo.

- **Actividades para identificar la concepción que los otros tienen de mi**

Uno de los factores que más influyen en la construcción de un autoconcepto positivo, es la opinión que los otros tienen de la persona. La persona, pondrá mucha atención a lo que los otros piensen sobre su conducta, su aspecto físico, etc. Por esto, es importante general actividades que permitan que el alumno pueda identificar las ideas que los otros tienen de él.

**Actividad: ¿Adivina quién es?**

**Objetivo:** Que los alumnos identifiquen las características de sus compañeros o amigos.

**Materiales:** Hojas de papel, lápiz o pluma, goma o corrector y sacapuntas, bolsa o cajita de cartón.

**Duración:** 40 minutos

**Desarrollo de la actividad:**

- Se le pedirá a los alumnos que en una hoja de papel escriban las características que más los definan, sus gustos personales, sus actividades favoritas, etc.
- Se les indicará que no pongan su nombre en la hoja ya que es anónimo.
- Después, deberán introducir su hoja doblada en cuatro en la bolsa o caja de cartón.
- El tutor sacará una hoja y dirá las características especificadas, los alumnos tendrán que adivinar de cuál de sus compañeros se trata.
- Se les puede dar premios como refuerzo a las personas que adivinen.
- Al finalizar se harán comentarios sobre qué les pareció la actividad

Pueden ingresar a  
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado7.pdf> para obtener más actividades que ayuden a la identificación de las características de los otros.

- **Actividades para eliminar los pensamientos intrusivos**

Una de las características de aquellos alumnos con autoestima baja son los pensamientos intrusivos, es decir, los pensamientos involuntarios e indeseados que

afectan la realización de actividades y ponen en alerta, al punto de perder la calma y alterar el estado emocional. Es fundamental que el trabajar la construcción de autoestima positiva, se lleven a cabo actividades que ayuden a controlar los pensamientos intrusivos.

**Actividad:** Descubriendo pensamientos erróneos

**Objetivo:** Aprender a identificar los pensamientos erróneos y como eliminarlos.

**Materiales:** Hoja de casos de pensamientos erróneos, lápiz, goma y sacapuntas.

**Duración:** 40 minutos

**Desarrollo de la actividad:**

- Se le pedirá a los alumnos que formen equipos, el número de integrantes dependerá de cuantos alumnos estén presentes en la sesión, pero deben ser mínimo tres.
- A cada equipo se le otorgará una hoja de pensamientos erróneos.
- Se les indicará que deben reemplazar el pensamiento erróneo por uno positivo.
- Cuando todos los equipos terminen de llenar sus hojas, se les pedirá que comenten al grupo un caso y porque pensamiento positivo lo cambiaron, los demás alumnos dirán si concuerdan, si algún equipo tiene otro pensamiento puede comentarlo para complementar.
- Al finalizar se harán comentarios en equipo sobre qué les pareció la actividad

Ingresen

a

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5_1.pdf) para descargar la lista de pensamientos erróneos.

Pueden ingresar a <https://www.unobravo.com/es/blog/pensamientos-intrusivos> para verificar que otras acciones se pueden realizar para controlar y eliminar los pensamientos intrusivos.

- **Actividades físicas.**

Una de las características del desarrollo del autoconcepto es que el alumno comprenda sus capacidades físicas y lo que los otros piensen acerca de esas capacidades y habilidades. Por lo tanto, es importante que se desarrollen actividades físicas que se puedan realizar en el patio, esto también ayudará a los alumnos a despejar su mente y contribuirá a la integración grupal, fomentará el respeto hacia los otros y la competencia sana. Entre las actividades que se pueden realizar se encuentran.

- Jugar a los quemados.
- Jugar a jalar la cuerda.
- Jugar a quitar el pañuelo
- Jugar a mantener el globo en el aire
- Competir en carreras, solos o con globos en el aire, sin dejarlos caer.
- Jugar a quién es el último en quedarse con el balón.

En el siguiente link [https://www.happers.es/blog/juegos-tradicionales-al-aire-libre-para-disfrutar-en-familia-en-terraza-o-jardin?srsltid=AfmBOorL0r\\_EhNG\\_6N3d9pY3XZySonp1XAFVtBG6xSrZV9QvLbkUVLpZ](https://www.happers.es/blog/juegos-tradicionales-al-aire-libre-para-disfrutar-en-familia-en-terraza-o-jardin?srsltid=AfmBOorL0r_EhNG_6N3d9pY3XZySonp1XAFVtBG6xSrZV9QvLbkUVLpZ) podrán encontrar más actividades para hacer en el patio.

## **Conclusiones**

Generar estrategias que permitan trabajar la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, suele ser un proceso complicado, debido principalmente a dos aspectos, la

poca información con la que se cuenta sobre los temas y, porque generalmente suelen confundirse ambos conceptos. Con este material, se cubren estos dos aspectos, dando la información precisa que le permita al tutor realizar actividades adecuadas a apoyar a los alumnos en la construcción de su autoestima y autoconcepto, y brindándoles información que les permita conocer las diferencias entre ambos conceptos y al mismo tiempo, como se complementan.

El material, además, cubre las necesidades tanto de los tutores, para hacer sus procesos más efectivos y cumplir con los objetivos presentados por el SiNaTA, así como la de los alumnos, al presentar actividades dinámicas e interactivas.

Con esto, se espera que al mejorar su autoestima y autoconcepto, los estudiantes también pueden mejorar su aprendizaje y con ello, su rendimiento académico.

## **Referencias**

Avila, M. J., y Cañas, M. (2023). NIVELES DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI, 7(12), 23-34. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp23-34p>

Acosta, R., y Hernández, J. (2004). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN. REVISTA LIMITE, (11), 82-95. <https://philpapers.org/rec/ACOLAE>

Blazquez, M. A., y García, J. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación secundaria (12-18 años). En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 321-342). Ediciones Pirámide.

Campo, L.A. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. En *Psicogente*, 17(31), 67-79.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci_arttext)

[01372014000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372014000100005&script=sci_arttext)

Carmona, M. G., y López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 26(2), 42-58.

<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>

Carretero, M., Marchesi, Á., Palacios, J. (1998). *Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud*. [https://ifssa.edu.ar/ifssavirtual/cms/files/MARCHESI-](https://ifssa.edu.ar/ifssavirtual/cms/files/MARCHESI-CARRETERO%20Teorias%20de%20la%20adolescencia.pdf)

[CARRETERO%20Teorias%20de%20la%20adolescencia.pdf](https://ifssa.edu.ar/ifssavirtual/cms/files/MARCHESI-CARRETERO%20Teorias%20de%20la%20adolescencia.pdf)

Cazalla-Luna, N., y Molero, D. (2013). REVISIÓN TEORICA SOBRE EL AUTO CONCEPTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 43-64.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>

Colom, J., y Fernández, M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *INFAD*, 1(1), 237-240. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/16398>.

De Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M., Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20(1), 15-26.

Degollado, L. (2019). RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MÉXICO]

Repositorio Institucional. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105062>

Díaz, M. J., y Luque, J. L. (2004). El desarrollo cognitivo y lingüístico en la enseñanza secundaria (12-18 años). La adquisición del pensamiento formal. En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 321-342). Ediciones Pirámide.

Fuentes, A. (2022, 23 de febrero). Los cuatro pilares de la autoestima. Psicointegrada. <https://psicointegrada.com/pilares-de-la-autoestima/>

Fuentes, M. C., García, J. F., Gracia, E., Lila, M. (2011) Autoconcepto y Ajuste psicosocial en la adolescencia. Psicothema. Universidad de Oviedo, 23(1), 7-12.

González-Arratia, N. I. (2001). La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.

<https://books.google.es/books?id=iYPB8K-T14gC&lpg=PA9&ots=cEXEd4Tg6z&dq=Gonz%C3%A1lez-Arratia%2C%202001&lr&hl=es&pg=PA3#v=onepage&q=Gonz%C3%A1lez-Arratia,%202001&f=false>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J., e Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia, Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría integral, XXI (4), 233-

244. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4\\_WEB.pdf#page=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8)

Harris, A. (2022). Cómo Amar y Aceptar tu Cuerpo: Descubre las Claves para Enamorarte de tu Cuerpo y Desarrollar una Imagen Corporal Positiva.

[https://books.google.es/books?id=NPeBEAAAQBAJ&lpg=PT5&ots=OO3E47OqJ\\_&dq=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false](https://books.google.es/books?id=NPeBEAAAQBAJ&lpg=PT5&ots=OO3E47OqJ_&dq=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&lr&hl=es&pg=PT4#v=onepage&q=como%20lograr%20una%20imagen%20corporal%20positiva&f=false)

Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M. (2004) ¿Cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico, en un contexto educativo pluricultural? Facultad de Educación y Humanidades de Ceuta. Universidad de Granada, 34 (2), 1-9.  
<https://doi.org/10.35362/rie3422987>

Jarpa, J. (2022, 28 de marzo). La asertividad un desafío personal. ExperienciasUNACH.cl. <https://experienciaunach.cl/2022/03/28/la-asertividad-un-desafio-personal/>

Montt, M. E. y Chávez, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. Salud Mental. 19 (3), 30-35.  
[https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/596/596](https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596)

Montañez, S. J. (2024). Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje [TESIS DE PREGRADO. UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA]. Repositorio institucional.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/1839adb0-947f-4ff9-a17b-a0f4b69df61d/content>

Núñez, J. C., González-Pienda, J. A., García, M., González-Pumariega, S., Roces, C., Álvarez, L., González, M. C. (1998). Estrategias de Aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. Psicothema, 10 (1), 97-109.  
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72710109.pdf>

Pichardo, M.C., y Amezcua, J.A. (2004). Autoconcepto y construcción personal en la educación personal. En M.V. Trianes y J. A. Gallardo (coords.) PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y DEL DESARROLLO EN CONTEXTOS ESCOLARES. (pp. 479-497). Ediciones Pirámide.

Rodríguez, L. M. (2016). Psicología del desarrollo moral en la adolescencia: un modelo integrativo [Tesis de Doctorado en Psicología] Universidad Católica Argentina.

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/psicologia-desarrollo-moraladolescencia.pdf>

Sigüenza, W. G., Quezada, E., Reyes, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. REVISTA ESPACIOS, 40(15), 19.

<https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>

Vargas, H. B., y Saavedra, J. E. (2012). Factores asociados con la conducta suicida en adolescentes. Revista Neuropsiquiatría, 75(1), 19-28.

<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1539/1567>