



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE LA EDUCACION BASICA DEL ESTADO
DE MORELOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 17-A



AUTOESTIMA EN JÓVENES

Fortalecer la autoestima en los jóvenes del 2do “A” de la Escuela Secundaria General “Gabino Barreda”; Cuautla, Morelos.

18/05/2013

Universidad Pedagógica Nacional 17- A Sede Ayala, Morelos.

Dulce Arely Arenas Quiroz

Mesa de trabajo 3= Promoción Social

Ozumba, Estado de México

TÍTULO

Fortalecer la autoestima en los jóvenes del 2do "A" de la escuela secundaria general "Gabino Barreda"; Cuautla, Morelos.

DATOS PERSONALES

Nombre: Dulce Arely Arenas Quiroz

Institución: Universidad Pedagógica Nacional Sede Ayala, Morelos.

Correo electrónico: mamy_132@hotmail.com

Teléfono: 735 144 22 62

RESUMEN

El proyecto de intervención socioeducativo "Valorar para Mejorar", pretende fomentar la valoración positiva de los integrantes del grupo de 2do "A" (13-15años) de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

La autoestima es un recurso psicológico indispensable para el desarrollo normal y sano del ser humano. Tener una autoestima positiva o alta genera la posibilidad de enfrentar las adversidades o desafíos que se presentan en el transcurso de la vida y de hacerse resistentes a las dificultades cotidianas.

El autoconcepto, como parte del proceso de autoestima, debe desarrollarse desde la infancia y la adolescencia para lograr una identidad propia y asumir los cambios de la imagen corporal (autoconcepto corporal).

De igual forma, el respeto y aprecio por uno mismo es un aspecto indispensable para relacionarse con el resto de las personas. El sentirse contento con los pensamientos, deseos y las necesidades propias trae consigo un sentimiento de alegría y de satisfacción particular, ya que esto permite el reconocimiento y aprobación de las propias cualidades y limitaciones, lo cual se refiere a la autoaceptación.

El tema se ha trabajado mediante dinámicas grupales y lúdicas para mejorar la autoestima. Las actividades fueron seleccionadas a partir de determinar a la Autoestima como un proceso relacionado con todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo en la vida cotidiana, recayendo sobre todo en el comportamiento del sujeto, además, en el aprendizaje y en las relaciones. Se concibe que la autoestima recibe también la influencia de personas allegadas a los niños y jóvenes.

Por otra parte se ubican actividades que pretenden mejorar las bases de la autoestima: el autoconcepto y la autoaceptación.

Palabras clave: autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación.

INTRODUCCIÓN

El siguiente documento presenta el proyecto de intervención socioeducativo dirigido a jóvenes de secundaria de Cuautla, Morelos. Mediante la aplicación de instrumentos de investigación y estructuración del diagnóstico se detectaron necesidades y problemas de la muestra seleccionada que son señalados en el presente escrito. Posteriormente se determinó el problema a estudiar e investigar.

El trabajo está encaminado al fortalecimiento de la Autoestima, por tal motivo se proponen acciones que la favorezcan generando un desarrollo óptimo del alumno en el ámbito educativo, social y familiar.

DIAGNÓSTICO

El grupo a intervenir es el 2º "A" de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos; el cual tiene 26 jóvenes actualmente turno matutino, 11 mujeres y 15 hombres. Las edades oscilan entre los 13 y 15 años de edad, la mayor parte de la muestra vive en Cuautla y sus alrededores (colonias).

Los instrumentos de investigación que se utilizaron para detectar la necesidad del grupo fueron: cédula de observación, diario de campo, encuestas, entrevistas estructuradas y no estructuradas.

Aplicándose los instrumentos se detectó la situación problemática de los alumnos del 2do "A" lo cual arroja problemáticas como:

- Desintegración grupal
- Drogas
- Desintegración familiar
- Desinterés (apatía al entregar trabajos)
- Problemas de conducta
- Bajo aprovechamiento escolar
- Falta de atención en clase
- Irresponsabilidad en trabajos escolares/hogar
- Falta de comunicación y organización grupal
- Baja autoestima (inseguridad, miedo a participar, tímidos, se limitan a nuevos retos, etc.)

De los cuales se determinó como problemática principal la baja autoestima, de tal manera analizando la situación se considera que fortaleciendo la autoestima de los jóvenes del grupo reconocerán su valor como personas a partir del aprecio propio y de los demás, descubrir o mejorar sus cualidades, capacidades, potencialidades y rasgos peculiares de su persona.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto de intervención "Valorar para Mejorar", pretende contribuir en el fortalecimiento de la autoestima de cada uno de los integrantes del grupo, en jóvenes de 13 a 15 años de edad en la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

Se ubicó este contexto por la posibilidad de acceder a la escuela, asimismo por la familiarización del espacio, ya que anteriormente nuestra Universidad estaba ubicada en ese sitio; de tal modo la cuestión era conocer la manera de relacionarse en prácticas o actividades escolares, siendo que el espacio es muy reducido.

Se identificó la Autoestima como tema central por la necesidad que demandan los jóvenes de dicho grupo, pues la mayor parte de la muestra manifiesta el desconocimiento de sus habilidades, capacidades y destrezas, de este modo se pretende ayudar a desarrollar un sentido de autovalía; luego de ser el único grupo que no apoya en los eventos escolares.

Cabe mencionar que la autoestima tiene un valor de supervivencia, por el simple hecho de ser una necesidad vital; ya que con su ausencia es un hecho que se trabe nuestra capacidad de funcionar.

Igualmente es fundamental e importante retomar el tema en esta etapa de la vida, para proporcionar información a los jóvenes acerca de su importancia e impacto en la formación de la personalidad del sujeto como parte primordial de la sociedad.

Se considera como el mejor momento para generar un excelente conocimiento de cada sujeto en particular para que, cada uno examine sus cualidades y se reconozcan como individuos únicos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Fortalecimiento de la Autoestima para mejorar la socialización en los jóvenes del 2do "A" de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar acciones que estimulen el fortalecimiento de la autoestima, para mejorar la socialización en los jóvenes de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar información para que los jóvenes comprendan el término autoestima.

- Ejercitar habilidades de autoconocimiento para mejorar la confianza y comunicación del grupo y de sí mismos.
- Fomentar una visión real y positiva de sí mismo para valorar las cualidades positivas de sí y otras personas
- Explorar la autoestima de los alumnos a través de actividades lúdicas de interés para mejorarla.

MARCO TEÓRICO

La autoestima es un aspecto fundamental de toda persona, por lo que requiere especial cuidado y seguimiento; ya que podría sobreestimarse o adquirir una falsa autoestima, las cuales tienen por características peculiares las siguientes; en la sobreestima se lleva al extremo la valoración de cualidades, en contradicción se ubica la falsa autoestima señalada así por la necesidad de hacer explícitas valoraciones irreales.

Trabajar con la mejora de la autoestima, el adolescente aprenderá eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratificantes y sanas, estará más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente.

Descritos de manera sintetizada los pilares propuestos por N. Branden son: la práctica de vivir conscientemente, la práctica de la aceptación de sí mismo, la práctica de la responsabilidad de sí mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito y por último la práctica de la integridad personal.

Otra teoría a tratar referente al tema antes señalado es la teoría de Maslow es ella destaca la Teoría Psicológica sobre la Motivación Humana, la cual trata de una jerarquización de necesidades y factores que motivan al hombre, específica que las necesidades superiores se satisfacen en cuanto las básicas son cubiertas.

Las cinco categorías de las necesidades son: fisiológicas, seguridad, amor y pertenencia, de estima y de autorrealización.

Es así como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo, considerando que solo cuando una necesidad está satisfecha completamente, se adquiere una nueva necesidad.

Así como también Carl Rogers psicólogo humanista quien señala que la autoestima va desde la "aceptación incondicional de uno mismo", pero aceptarse solamente no basta para tener una adecuada forma de valoración personal o una alta autoestima.

Es necesario trabajar en la persona, en su interior para intentar modificar paso a paso, lo que se requiere, día a día. Es un proceso que requiere tiempo y disposición de los participantes.

Carl Rogers hace mención del sí mismo ideal y el sí real, de lo cual señala el conflicto que hay entre estos dos términos, siendo que el real es aquel que contiene cualidades y características verdaderas, pero el ser humano reprime esos sentimientos a causa de la autoaceptación.

El hombre debería aceptarse incondicionalmente aun a pesar de sus debilidades, todos en algún momento fuimos buenos y sanos, pero por cuestiones sociales y por tendencia natural del hombre las personalidades se distorsionan.

Alfred Adler (psicoterapeuta) menciona el trabajo, el amor y la interacción social como tareas interrelacionadas, ninguna es resuelta en el aislamiento de la vida. El hombre ama y trabaja siempre y cuando el interés social es elevado.

La construcción de la personalidad tiene estrecha relación con la influencia mutua de los sujetos con la sociedad. Aquellas personas que tiene alta estima reconoce su valor y lejos de dominar y querer aplastar al otro, sabe colaborar y trabajar en equipo sin estar en competencia con los demás.

Todas las relaciones sociales deberían estar basadas en un sentido de interés social, lo cual previene una actitud egoísta y auto centrada. Cuando se vive a

partir de un interés social se genera un sentimiento de empatía, y es aquí cuando se trabaja en grupo a partir del interés por la experiencia de otra persona.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

El proyecto está dividido en tres momentos, a través de 10 sesiones presenciales, cada una con un tiempo de 1 a 2 hrs. entre los meses de abril y mayo, tomando en cuenta las siguientes fases:

Fase 1- Temático: Presentación del proyecto. Proporcionar información acerca del tema a trabajar. (Sesión 1 y 6)

Fase 2.- Lúdico: aplicar actividades que favorezcan el fortalecimiento de la Autoestima. (Sesión 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)

Fase 3.- Resultado (cierre): mostrar evidencias de la intervención realizada. (Sesión 10)

Las sesiones se trabajan con actividades que favorezcan el afecto, la autoaceptación, autoconcepto, el conocimiento de sí y de su semejante, mediante actividades grupales.

Las actividades por sesión son:

SESIONES	OBJETIVOS
1.- 1.1- Integración Grupal Cadena de Nombres 1.2- Reglas del juego 1.3- Presentación del proyecto 1.4- Proyección del tema de Autoestima	- Señalar reglas que respetaran durante la aplicación de las actividades. - Exponer términos primordiales de la autoestima, para informar la importancia en el desarrollo del ser humano.
2.- 2.1- Ficha personal 2.2- Escudo de armas	- Expresar aspectos de la personalidad} - identificar cualidades que veo y no veo, pero están presentes en cada sujeto.
3.-	- Identificar aspectos señalados en las sesiones anteriores (conferencia-estilos

3.1- Proyección de la película "Escritores por la libertad"	de comportamiento)
4.- 4.1- Completar frases (Autoconocimiento) 4.2- Adivina adivinanza	-Incrementar el conocimiento de los alumnos con respecto a sus características, gustos, sentimientos, etc. además favorecerá el conocimiento mutuo entre los compañeros.
5.- 5.1- Un regalo de felicidad 5.2- Lista de nombres	-Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño. -Favorecer el conocimiento propio y de los demás
6.- 6.1- Habilidades sociales (autocontrol) 6.2- Reflexión de los estilos de comportamiento	-Señalar los estilos de comportamiento, y características de cada uno -Reconocer el control de su persona ante distintas situaciones
7.- 7.1- Mis tarjetas, tus tarjetas... (autoaceptación, autoconocimiento)	-Identificar cualidades que el otro tiene y aquellas ven de cada uno, para mejorarlas o disminuirlas.
8.- 8.1- Un paseo por el bosque (interacción grupal) 8.2- Mis sentimientos	- Favorecer el conocimiento propio y de los demás. - Reflexionar sobre características personales de los alumnos, especialmente sobre sus sentimientos.
9.- 9.1- La historia	- Aumentar su autoconocimiento y reflexionar sobre su pasado, su entorno y las personas significativas en su vida.
10.- 10.1- Proyección de evidencias 10.2- Cierre de la intervención con la generación	- Presentar los resultados y evidencias del proyecto de intervención

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La evaluación que se está realizando es cualitativa pues cabe mencionar que a diferencia de la cuantitativa es reconocida porque evalúa descripciones, aptitudes, reconstrucción de hechos, etc.

De tal modo se evaluarán las sesiones de manera continua al término de cada una de las actividades.

Los instrumentos que se han utilizados para la evaluación de las actividades antes descritas son:

- 1.- Anecdotarios. Evaluación de las actividades (registro narrativo por el interventor).
- 2.- Escala de actitudes. Autoevaluación (registro por el alumno).
- 3.- Diario de campo. Evaluación de la sesión (registro por el interventor a partir de la observación del desarrollo antes, durante y después de las actividades aplicadas).
- 4.- Listas de control. Evaluación grupal.
- 5.- Cuaderno de clase. Autoevaluación (registro por el alumno).
- 6.- Escala de estimación. Evaluación de actividades.

AVANCE Y CRÍTICA DE RESULTADOS

Cuando se inició la intervención el grupo se mostró accesible ante la aplicación de algunas actividades, la primera sesión se comenzó con una actividad de integración grupal, selección de las reglas del juego, presentación del proyecto y proyección del tema; en las cuales los integrantes del grupo participaron.

Las actividades están relacionadas en las personalidades de cada uno de los jóvenes del 2do "A", lo cual implica compartir experiencias, sentimientos y pensamientos del sí y del otro, al principio se negaban, decían que no querían dar

a conocer su vida privada, por lo cual se optó por recordar antes de cada sesión las reglas del juego previamente establecidas.

Con el transcurso de las actividades se ha facilitado y mejorado la participación, el trabajo y comunicación entre ellos; ya que había jóvenes que destacaba su desempeño mientras que otros no.

Anteriormente a la llegada de la interventora el grupo no participaba, eran aproximadamente 5 de 26 jóvenes que aportaban ideas a sus compañeros, mientras que el resto lo evitaba para no ser motivo de burla.

Actualmente son 9 los estudiantes que siguen sin participar, solo lo hacen si se les sede la palabra de lo contrario lo evaden.

BIBLIOGRAFÍAS

- Branden Nathaniel; "El poder de la autoestima", Paidós 1994.
- Vallet Maite; "Como educar a nuestros adolescentes: un esfuerzo que merece la pena", Praxis 2006
- Woolfolk Anita; "Psicología Educativa", Pearson 2010.
- Sánchez Barajas Raúl, "Las Autoestimas Múltiples: dimensiones de la Autovaloración", Trillas 2012.
- Meece Judith; "Desarrollo del adolescente y del adulto", SEP 2000
- Dolto Francoise; "La causa de los adolescentes el verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes", Seix Barral 1998.
- Cava Gonzalo María Jesús; "La potenciación de la autoestima en la escuela", Ed. Paidós

<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/sistemas/perspectivas/perspectiva-mor.pdf>

- Como mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo 2. Para docentes de enseñanza básica. Ed. Cultural Internacional. Colombia, 2006.
- Martín Hernández Estudita; "¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos? Habilidades sociales simples. Programa para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales 1", Ed. CEPE
- Martín Hernández Estudita; "¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos? Habilidades sociales complejas. Programa para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales 2", Ed. CEPE
- <http://www.red-psi.org/articulos/taller-de-autoestima-para-adolescentes/>
- Branden Nathaniel; "El respeto hacia uno mismo: como vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa y la inseguridad", Ed. Paidós
- Monbourquette Jean; "Autoestima y cuidado del Alma", Bonum 2008
- Vernieri María Julia; "Autoestima y Adolescencia", Bonum 2006



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE LA EDUCACION BASICA DEL ESTADO
DE MORELOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 17-A



AUTOESTIMA EN JÓVENES

Fortalecer la autoestima en los jóvenes del
2do "A" de la Escuela Secundaria General
"Gabino Barreda"; Cuautla, Morelos.

Nombre: Dulce Arely Arenas Quiroz 8vo «A»

Institución: Universidad Pedagógica Nacional Sede Ayala, Morelos.

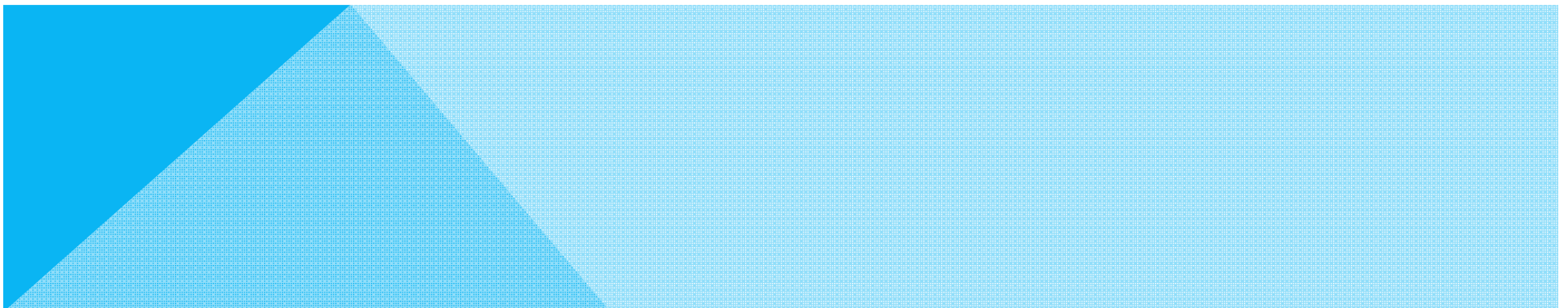
Correo electrónico: mamy_132@hotmail.com

Teléfono: 735 144 22 62

DIAGNÓSTICO

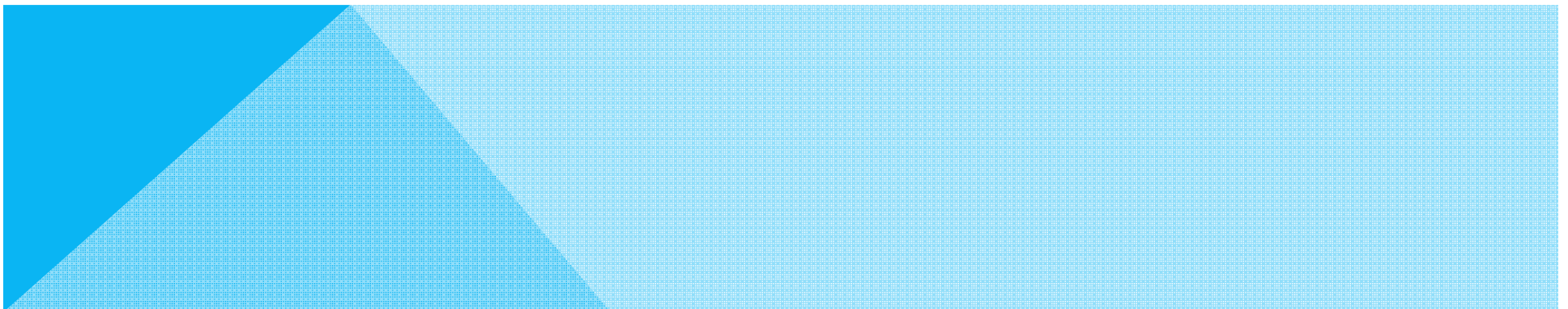
El grupo a intervenir es el 2º "A" de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos; el cual tiene 26 jóvenes actualmente turno matutino, 11 mujeres y 15 hombres. Las edades oscilan entre los 13 y 15 años de edad, la mayor parte de la muestra vive en Cuautla y sus alrededores (colonias).

Los instrumentos de investigación que se utilizaron para detectar la necesidad del grupo fueron: cédula de observación, diario de campo, encuestas, entrevistas estructuradas y no estructuradas.



Aplicándose los instrumentos se detectó la situación problemática de los alumnos del 2do "A" lo cual arrojó problemáticas como:

- Desintegración grupal
- Drogas
- Desintegración familiar
- Desinterés (apatía al entregar trabajos)
- Problemas de conducta
- Bajo aprovechamiento escolar
- Falta de atención en clase
- Irresponsabilidad en trabajos escolares/hogar
- Falta de comunicación y organización grupal
- Baja autoestima (inseguridad, miedo a participar, tímidos, se limitan a nuevos retos, etc.)

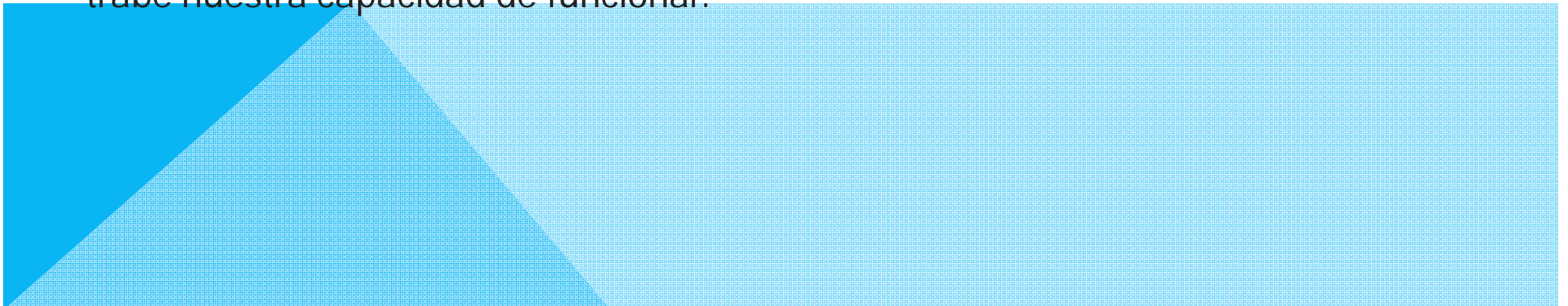


JUSTIFICACIÓN

El proyecto de intervención "Valorar para Mejorar", pretende contribuir en el fortalecimiento de la autoestima de cada uno de los integrantes del grupo, en jóvenes de 13 a 15 años de edad en la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

Se identificó la Autoestima como tema central por la necesidad que demandan los jóvenes de dicho grupo, pues la mayor parte de la muestra manifiesta el desconocimiento de sus habilidades, capacidades y destrezas, de este modo se pretende ayudar a desarrollar un sentido de autovalía; luego de ser el único grupo que no apoya en los eventos escolares.

Cabe mencionar que la autoestima tiene un valor de supervivencia, por el simple hecho de ser una necesidad vital; ya que con su ausencia es un hecho que se trabe nuestra capacidad de funcionar.



OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar acciones que estimulen el fortalecimiento de la autoestima, para mejorar la socialización en los jóvenes de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda" de Cuautla, Morelos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar información para que los jóvenes comprendan el término autoestima.
- Ejercitar habilidades de autoconocimiento para mejorar la confianza y comunicación del grupo y de sí mismos.
- Fomentar una visión real y positiva de sí mismo para valorar las cualidades positivas de sí y otras personas
- Explorar la autoestima de los alumnos a través de actividades lúdicas de interés para mejorarla.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

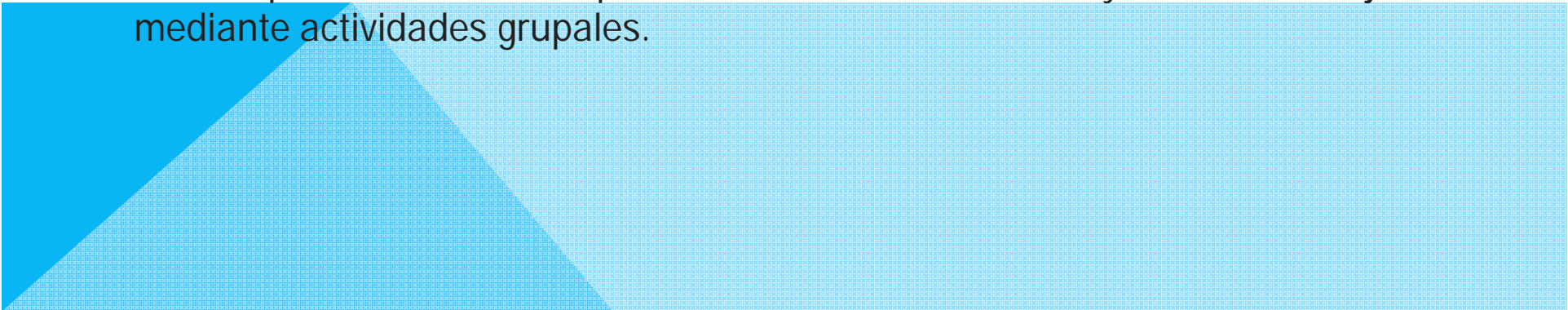
El proyecto está dividido en tres momentos, a través de 10 sesiones presenciales, cada una con un tiempo de 1 a 2 hrs. entre los meses de abril y mayo, tomando en cuenta las siguientes fases:

Fase 1.- Temático: Presentación del proyecto. Proporcionar información acerca del tema a trabajar.

Fase 2.- Lúdico: aplicar actividades que favorezcan el fortalecimiento de la Autoestima.

Fase 3.- Resultado (cierre): mostrar evidencias de la intervención realizada.

Las sesiones se trabajan con actividades que favorezcan el afecto, la autoaceptación, autoconcepto, el conocimiento de sí y de su semejante, mediante actividades grupales.

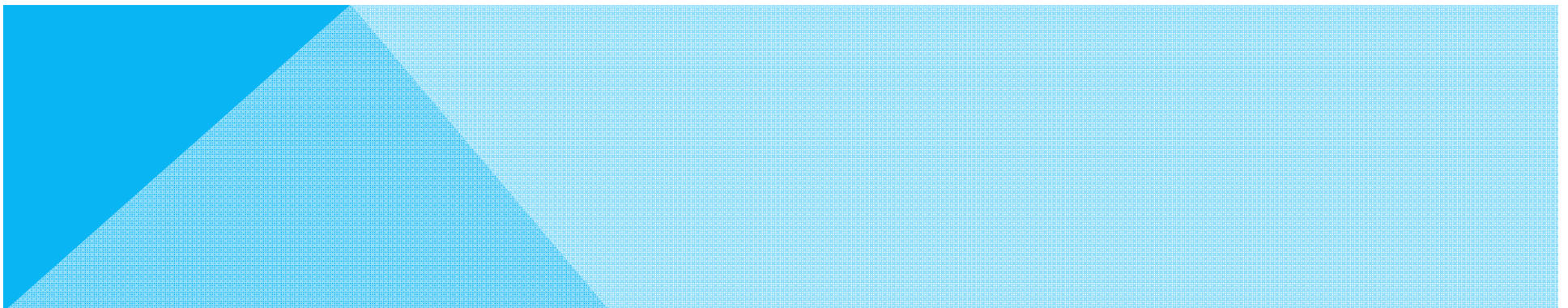


ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La evaluación = cualitativa- continua

Los instrumentos que se han utilizados para la evaluación de las actividades antes descritas son:

- 1.- Anecdotarios. Evaluación de las actividades (registro narrativo por el interventor).
- 2.- Escala de actitudes. Autoevaluación (registro por el alumno).
- 3.- Diario de campo. Evaluación de la sesión (registro por el interventor a partir de la observación del desarrollo antes, durante y después de las actividades aplicadas).
- 4.- Listas de control. Evaluación grupal.
- 5.- Cuaderno de clase. Autoevaluación (registro por el alumno).
- 6.- Escala de estimación. Evaluación de actividades.



AVANCE DE LOS RESULTADOS

- 1.- Las actividades están relacionadas en las personalidades de cada uno de los jóvenes, lo cual implica compartir experiencias, sentimientos y pensamientos del sí y del otro
 - 2.- En un principio se negaban.
 - 3.- Con el transcurso de las actividades se ha facilitado y mejorado la participación, el trabajo y comunicación entre ellos; ya que había jóvenes que destacaba su desempeño mientras que otros no.
 - 4.- Anteriormente participaba 5 de 26 jóvenes.
 - 5.- Actualmente son 9 aprox. los estudiantes que siguen sin participar, solo lo hacen si se les sede la palabra de lo contrario lo evaden.
- 