



Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas

Sede Pedagógica: "Félix Varela Morales"

Facultad: Educación Infantil

Trabajo de Diploma

Título: *Desarrollo de la autoestima en un grupo de adolescentes de la Secundaria Básica "Ricardo Zenón Martínez".*

Autora: Lisneily Arbeláez Urquiza

Tutora: Ms.C. Marta Reyes Clavelo

Consultante: Dr. Lázaro Emilio Nieto Almeida

Santa Clara

2016

Agradecimientos

- A mi tutora la Ms. C: Marta Reyes Clavelo por su ayuda, exigencia y dedicación.

- A mi consultante Dr. Lázaro Emilio Nieto Almeida

- A mi novio por su ayuda y comprensión.

- A mi hermana, a mi mamá, mis tías por desear y esperar tanto tiempo la culminación de mi carrera.

- A mis amigas y compañeras de aula por el aporte que dieron en la investigación y por haberme impulsado en los momentos más difíciles.

- A los profesores que facilitaron la realización de la investigación y son la razón de ser de la misma.

- A todas aquellas personas que de alguna manera han aportado un granito de arena para hacer realidad este sueño.

A todos, muchas gracias.

Dedicatoria

- A mis sobrinos Brianna y Brian que son el tesoro más grande.

- A mi familia y amistades por confiar en mí y apoyarme en lo largo de mi vida.

- A la Revolución Cubana y en especial a Fidel Castro en su lucha eterna por la igualdad de oportunidades para todos.

PENSAMIENTO

“Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma”.

Abraham Maslow

Resumen

El presente trabajo parte de la necesidad práctica del desarrollo de la personalidad en el proceso educativo de un grupo de adolescentes del 8^{vo} grado de la ESBU, "Ricardo Zenón", específicamente en el desarrollo de la autoestima positiva (AP), no solo por ser piedra angular en la personalidad desarrollada, sino por cuanto acusa un insuficiente nivel en el grupo referido, lo que no se refleja en el banco de problemas de la escuela, pero sí entre las demandas de los docentes y los propios alumnos, sin que se tuviera clara conciencia de ello. Por esto se considera la situación problémica en relación a la necesidad del desarrollo del proceso y se establece como objetivo la contribución a tal fin, a partir del entrenamiento Socio psicológico (ESP), se aplican métodos del nivel teórico y empírico, para sustentar teórica y metodológicamente la investigación, establecer una comparación entre el diagnóstico inicial, como estado de partida y la fase 4^{ta} del Entrenamiento. Se establecen conclusiones pertinentes a los hallazgos del trabajo en su aplicación práctica, en especial en lo referido al crecimiento personal y la aplicación del Entrenamiento, se plasman recomendaciones para la continuidad del trabajo con el grupo y posible generalización en otros.

Summary

This work is based on the practical need of personality development in the educational process of a group of teenagers 8th grade ESBU, "Ricardo Zenón", specifically in the development of positive self-esteem (AP), not only for being cornerstone of personality developed, but because accuses inadequate in that group, which is not reflected in the bank school problems, but between the demands of teachers and students themselves, without having had clearly aware of it. For this is considered the problem situation in relation to the need for development of the process and set as objective contribution to this end, from training psychological Partner (ESP), methods of theoretical and empirical level applied to sustain theoretical and methodologically research, establish a comparison between the initial diagnosis, as starting state and phase 4th of Training. Relevant conclusions set out the findings of work in their practical application, especially with regard to personal growth and the implementation of training; recommendations for continued work are reflected with the group and possible generalization in others.

ÍNDICE

Índice	Página
<u>Introducción</u>	1
<u>Desarrollo</u>	7
- <u>Antecedentes históricos del tratamiento de la autoestima.</u>	7
- <u>La autoestima en los adolescentes.</u>	13
- <u>Papel de la escuela en el desarrollo de la autoestima.</u>	21
- <u>Determinación de necesidades</u>	23
- <u>El Entrenamiento Sociopsicológico como vía de intervención educativa:</u>	25
- <u>Resultados después de aplicada la propuesta</u>	38
<u>Conclusiones</u>	40
<u>Recomendaciones</u>	42
<u>Bibliografía</u>	43
<u>Anexos</u>	45

Introducción

La educación de las nuevas generaciones, a partir de los requisitos, normas y valores de la sociedad, es en cualquier formación económica social una exigencia a la perpetuación de los procesos políticos e ideológicos que sustentan la clase en el poder. Por ello siempre será una prioridad de los sistemas educacionales que los representan.

En el caso de Cuba, una educación integral debe preparar a los adolescentes y jóvenes para la vida plena, para que lleguen a ser útiles a sí mismos y a los demás, esto significa en última instancia, desarrollar su personalidad en todos los aspectos y en consecuencia, que manifiesten en esas edades un comportamiento ajustado a las exigencias sociales, en lo que debe coincidir el proyecto personal con los sociales; papel esencial lo tiene el individuo como ser independiente, activo y reflexivo, sin dejar de reconocer el valor de los contextos de actuación, grupo escolar, organizaciones sociales, familia y escuela.

Al enfocar las problemáticas del desarrollo del individuo en cualquier esfera social, hay que partir de entender la personalidad como un sistema de contenidos, funciones, procesos y configuraciones psicológicas que determinan la concepción del mundo, los ideales, expectativas y proyectos de vida, los cuales se interrelacionan de manera estable y sistémica, no sin antagonismos, posibilitando la regulación de la conducta y las principales actividades que el individuo realiza. Estos aspectos de la personalidad se convierten en recursos que el individuo empleará en su vida y que se manifiestan como una individualidad única e irrepetible.

“El hombre, que ha sido capaz de crear vínculos para la conquista del espacio a menudo es incapaz de lograr un entendimiento con su vecino de enfrente, con sus compañeros de trabajo y consigo mismo. Evidentemente la esencia de los problemas que aquejan a algunos estudiantes de la enseñanza media radica precisamente en el desconocimiento de sí mismo, en considerarse seres sin valor y no dignos de ser amados” (Rodrigo 1998, p. 32).

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Asumimos lo planteado por este autor partiendo de la adecuada comprensión de la autoestima en la personalidad, la que como un elemento fundamental en la formación integral de los educandos es el resultado de la valoración que el individuo hace de sí mismo, la que, además, es resultado de la historia del desarrollo de la autoconciencia y de la valoración del otro, especialmente en las primeras edades, de los adultos.

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y autorrealizarse, favorece que uno sea más ambicioso respecto a lo que espera experimentar emocional, creativa y espiritualmente. Desarrollar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices; la autoestima permite tener el convencimiento de merecer la felicidad. Comprender esto es fundamental, y redundante en beneficio de todos, pues el desarrollo de la autoestima positiva aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas. El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás. Permite la creatividad en el trabajo, y constituye una condición especialmente crítica para la profesión docente.

José-Vicente Bonet en su libro "Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima", recuerda que la importancia de la autoestima es algo evidente: "La importancia de la autoestima se aprecia mejor cuando cae uno en la cuenta de que lo opuesto a ella no es la heteroestima, o estima de los otros, sino la desestima propia, rasgo característico de ese estado de suma infelicidad que llamamos «depresión». Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, se malquieren..., no suelen ser felices, pues no puede uno desentenderse u olvidarse de sí mismo" (Bonet. 1997, p.20)

Sobre este tema se han encontrado por la autora, pocos estudios con adolescentes de la Enseñanza Media en nuestro contexto. Se destacan los trabajos que en Cuba ha realizado la Dra. C. Marieta Álvarez Ínsua en niños y niñas con necesidades educativas especiales, así como los de Luís Fernando González Rey, en pacientes hipertensos.

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Para el presente trabajo se consultaron investigaciones realizadas por autores extranjeros como los desarrollados en España acerca de las relaciones entre la autoestima y el desarrollo personal de P. N. Carrión y este mismo contenido relacionado con evaluación y mejora de McKay y Fanning, todos relacionados con la Educación Especial en las que se concluye de una u otra manera que el afecto hacia sí mismo, será el mayor incentivo para emprender los proyectos de desarrollo personal en aras de lograr una vida plena.

Los profesionales de la educación, padres, madres y todo el que tiene que ver con la formación de las nuevas generaciones sienten preocupación en relación con la formación y desarrollo de la autoestima de los educandos, ya que aunque se tengan algunos elementos conceptuales, no saben muchas veces a ciencia cierta, cómo llevarlos a la práctica, de manera que ejerzan una influencia positiva en la formación y desarrollo de la personalidad de adolescentes y jóvenes.

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

Durante la realización de la práctica laboral se ha constatado que existe un elevado número de alumnos que manifiestan rasgos de autoestima afectada, aspecto típico en la adolescencia, donde el proceso alcanza no solo distorsión, en la búsqueda de sobresalir en el grupo, sino además que transita por el camino de su perfeccionamiento, si las condiciones le son favorables, lo que se reflejan en su comportamiento cotidiano, entre las conductas que más se observan en los estudiantes están los que no se creen capaces de realizar las tareas por sí solos, no se sienten bien con su apariencia física, se consideran poco aceptados por su familia y amigos, se perciben incapaces de influir sobre los demás, alterando su desempeño cognitivo y social y los que exageran en sus valoraciones. Esto engendra una contradicción con el proyecto educativo que persigue el ideal acerca de la contribución de la escuela para alcanzar un desarrollo armónico de la personalidad y que tiene en la autoestima un peso cardinal en los adolescentes y con los contenidos teóricos curriculares, en relación con el concepto, tipologías, contenidos del proceso en las condiciones de educación escolar y familiar, que siendo una necesidad sentida en la familia, docentes y adolescentes, no tiene un reflejo en el banco de problemas de la escuela, ni se especifica en las propias demandas.

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Lo que condiciona el planteamiento del siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a desarrollar una autoestima positiva en los adolescentes?

Objeto de investigación: Proceso educativo para el desarrollo de las cualidades de la personalidad en la escuela.

Campo de la investigación: El desarrollo de la autoestima positiva en el proceso educativo.

Objetivo: Proponer un Entrenamiento Sociopsicológico para contribuir al desarrollo de la autoestima positiva en el grupo 8vo-4 de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón Martínez”.

Interrogantes Científicas:

- ¿Qué presupuestos teóricos y metodológicos sustentan el estudio acerca del desarrollo de la autoestima en los adolescentes, para su educación a través del Entrenamiento Sociopsicológico?
- ¿Cuál es el estado actual de desarrollo de la autoestima de un grupo de adolescentes en estudio, de la secundaria básica “Ricardo Zenón Martínez”?
- ¿Qué actividades se deben proponer para diseñar el Entrenamiento Sociopsicológico que contribuya a desarrollar la autoestima positiva en los adolescentes?
- ¿Qué criterios ofrecen los especialistas acerca de la propuesta diseñada?
- ¿Qué resultados se alcanzarán en la práctica educativa a partir de la aplicación del Entrenamiento Sociopsicológico diseñado?

Tareas Científicas

- Determinación de los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamentan el desarrollo de la autoestima en los adolescentes, dentro del grupo escolar a través del Entrenamiento Sociopsicológico.
- Determinación del estado actual de desarrollo de la autoestima de los adolescentes del Grupo 4 de la secundaria básica “Ricardo Zenón Martínez”.
- Elaboración del Entrenamiento Sociopsicológico para contribuir a desarrollar la autoestima adecuada en los adolescentes.

- Valoración de la propuesta por especialistas.
- Validación de la propuesta en la práctica educativa a través de la aplicación del Entrenamiento Sociopsicológico.

Población-Muestra: La población está integrada por los 34 estudiantes del grupo 8^{vo} 4 y la muestra aceptante, aportadora de datos, por 17 estudiantes seleccionados de forma intencional no probabilística por ser el que se determina por los demandantes como más necesitados de atención en referencia a las alteraciones de la autoestima.

Criterios para la selección de la muestra:

- Referencias de los docentes, directivos, familias y la observación realizada por la investigadora, donde se constató que estos alumnos mostraron manifestaciones de autoestima negativa como: complejos de inferioridad con sus compañeros, aislamiento, inseguridad en la toma de decisiones, etc. Se trabaja con los alumnos interesados y que aceptan las condiciones de trabajo en grupo.

Métodos Teóricos

Historico – lógico: este método se utiliza para conocer la trayectoria real del desarrollo del conocimiento y los hechos empíricos en su evaluación histórica y lógica (en el tiempo y progreso de la ciencia, en el conocimiento) y por tanto explicar la evolución del objeto de estudio y en consecuencia sus transformaciones.

Análisis – Síntesis: se aplica en el análisis de las fuentes bibliográficas para arribar a conclusiones y generalizaciones, determinando las principales regularidades del tema de estudio que están presentes en diferentes momentos del trabajo, desde su concepción hasta su terminación, acerca de la autoestima en los adolescentes.

Inductivo-Deductivo: para llegar a conocer cómo se da la relación contenido - forma en la preparación a partir del Entrenamiento Sociopsicológico concebido a tales efectos.

Modelación: para la estructuración, tanto de la propuesta, como de los componentes que la integran en el Entrenamiento Sociopsicológico.

Métodos Empíricos

Análisis de documentos: Expediente Acumulativo del Escolar y Plan de Trabajo Preventivo de la Secundaria Básica “Ricardo Zenón”: para determinar las características de los estudiantes objeto de estudio y lo referido a la autoestima.

Encuesta: a estudiantes para determinar el conocimiento sobre autoestima y manifestaciones de la misma. (Anexo #1)

Observación: a estudiantes para determinar las manifestaciones de la autoestima antes y después del Entrenamiento Sociopsicológico (Anexo #2)

Consulta a Especialistas: para valorar la concepción y pertinencia de la propuesta. (Anexo #3)

Entrevista: a profesores, para valorar la efectividad del Entrenamiento Sociopsicológico. (Anexo #4)

Novedad: la novedad del trabajo radica esencialmente en el desarrollo de la autoestima a través del Entrenamiento Sociopsicológico, como intervención educativa, que constituye una influencia desarrolladora en la autoeducación, implicando una posición consiente, reflexiva y participativa.

Desarrollo

Antecedentes históricos del tratamiento de la autoestima.

La autoestima, como vivencia psíquica, ha acompañado al ser humano desde sus comienzos.

El constructo psicológico de autoestima (o autoconcepto) se remonta a William James, a finales del siglo XIX, quien, en su obra *Los Principios de la Psicología*, estudiaba el desdoblamiento de nuestro «Yo-global» en un «Yo-conocedor» y un «Yo-conocido». Según James, de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima.

Ya entrado el siglo XX, la influencia inicial de la psicología conductista minimizó el estudio introspectivo de los procesos mentales, las emociones y los sentimientos, reemplazándolo por el estudio objetivo mediante métodos experimentales de los comportamientos observados en relación con el medio. El conductismo situaba al ser humano como un animal sujeto a reforzadores, y sugería situar a la propia psicología como una ciencia experimental similar a la química o a la biología. Como consecuencia, se descuidó durante bastante tiempo el estudio sistemático de la autoestima, que era considerada una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa.

A mediados del siglo XX, y con la psicología fenomenológica y la psicoterapia humanista, la autoestima volvió a cobrar protagonismo y tomó un lugar central en la autorrealización personal y en el tratamiento de los trastornos psíquicos. Se empezó a contemplar la satisfacción personal y el tratamiento psicoterapéutico, y se hizo posible la introducción de nuevos elementos que ayudaban a comprender los motivos por los que las personas tienden a sentirse poco valiosas, desmotivadas e incapaces de emprender por ellas mismas desafíos.

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso su teoría acerca de la aceptación y autoaceptación incondicional como la mejor forma de mejorar la autoestima.

Robert B. Burns considera que la autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo. El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa. Consecuentemente, siente emociones relacionadas consigo mismo. Todo ello evoca en él tendencias conductuales dirigidas hacia sí mismo, hacia su forma de ser y de comportarse, y hacia los rasgos de su cuerpo y de su carácter, y ello configura las actitudes que, globalmente, llamamos autoestima. Por lo tanto, la autoestima, para Burns, es la percepción evaluativa de uno mismo. En sus propias palabras: «la conducta del individuo es el resultado de la interpretación peculiar de su medio, cuyo foco es el sí mismo».

Rosenberg entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales. La autoestima se crea en un proceso de comparación que involucra valores y discrepancias. El nivel de autoestima de las personas se relaciona con la percepción del sí mismo en comparación con los valores personales. Estos valores fundamentales han sido desarrollados a través del proceso de socialización. En la medida que la distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real es pequeña, la autoestima es mayor. Por el contrario, cuanto mayor es la distancia, menor será la autoestima, aun cuando la persona sea vista positivamente por otros.

Investigadores como Coopersmith (1967), Brinkman et al. (1989), López y Schnitzler (1983), Rosemberg y Collarte, si bien exponen conceptualizaciones de la autoestima diferentes entre sí, coinciden en algunos puntos básicos, como que la autoestima es relevante para la vida del ser humano y que constituye un factor importante para el ajuste emocional, cognitivo y práctico de la persona. Teniendo en cuenta las aportaciones de los autores citados, elaboramos una definición conjunta como la siguiente:

La autoestima es una competencia específica de carácter socio-afectivo que constituye una de las bases mediante las cuales el sujeto realiza o modifica sus acciones. Se expresa en el individuo a través de un proceso psicológico complejo que involucra a la percepción, la imagen, la estima y el auto concepto que éste tiene de sí mismo, es sentirse respetado y querido por todos. En este proceso, la toma de conciencia de la valía personal se va construyendo y reconstruyendo durante toda la vida, tanto a través de las experiencias vivenciales del sujeto, como de la interacción que éste tiene con los demás y con el ambiente.

Sobre el desarrollo de la autoestima a través del currículo se han discutido a lo largo de la historia diferentes concepciones, el presente trabajo no pretende abordar completamente este problema y sí lograr un acercamiento a partir de los fundamentos que aporta la psicología marxista. En la revisión bibliográfica realizada se encontró que los trabajos investigativos que se han desarrollado en el mundo, fundamentalmente en la escuela soviética, giran alrededor de las potencialidades de la educación familiar donde se critican fundamentalmente los malos procedimientos educativos que se utilizan.

Se destacan también investigaciones desarrolladas en los Estados Unidos en relación con este tema, en las cuales enfocan los estudios realizados desde una perspectiva humanista; entre ellos se encuentran R. B. Burns, S. Coopersmith, Sr.Colunga y los trabajos desarrollados por la Dra. Bettie quien en su libro "Los seis ingredientes vitales de la autoestima" dice lo siguiente:

"La autoestima es el sentido de seguridad física (ausencia de temor a ser lastimado, confianza en los demás, seguridad en la postura corporal). Es el sentido de seguridad emocional (ausencia de miedo, capacidad de amar y recibir amor, que no va a sentir que vale menos que nadie, o no va a ser ofendido ni lastimado). Es el sentido de identidad (responsabilidad de las acciones propias, elogios y reconocimientos las individualidades). Es el sentido de aceptación (que se acepte y acepte a otros, compartir con otros, de sentirse respetado y querido por todos)". (B. Young 1991, p.25.)

En Cuba, se pudo consultar la Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas de Marieta Álvarez Ínsua que trabaja con la Educación Especial y la autoestima en relación con el desarrollo intelectual.

Las manifestaciones de la conducta de los adolescentes están estrechamente relacionadas con el surgimiento en este período de un nuevo nivel de autoconsciencia, que engendra el deseo de autoconfirmación y de autoexpresión. Estas necesidades propician cambios en la posición que ocupa en su sistema de relaciones, que resulta ser una "posición intermedia", fuente de múltiples contradicciones que se expresan en su comportamiento.

La comprensión del proceso por el que nos reconocemos como nosotros mismos, como una entidad que cambia con el tiempo, pero que permanece

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

reconocible a través de estos cambios, tiene en la adolescencia especial importancia para su desarrollo adecuado y para la adaptación a las exigencias de las nuevas situaciones de comunicación y de actividad a las que tienen acceso. En especial nos interesaremos por el propio conocimiento que el adolescente tiene de sí mismo, en cómo responde a las interrogantes especiales del tipo “¿quién soy yo?”.

El conocimiento del yo se completa con la noción más compleja de autoconsciencia o conciencia del yo, haciendo referencia al conocimiento del conocimiento del yo, es decir, el conocimiento metaconsciente de sí mismo.

El nivel de desarrollo cognitivo permite a los adolescentes construir teorías globales y coordinar todos los dominios ofreciendo descripciones de sí mismo consistentes. Los conflictos intrapsíquicos están presentes en las descripciones de los adolescentes, de forma que pueden aparecer contradicciones e inestabilidad dentro de una identidad ya formada. Como a ninguna otra edad, a los adolescentes les preocupa conocerse y describirse; son especialmente duros en sus juicios sobre ellos mismos; esta radicalidad, unido a las vacilaciones y contradicciones hacen creer a los demás que tienen un autoconcepto poco formado, pero al contrario, el adolescente es capaz de distanciarse lo suficiente de su propio yo como para replantearse afirmaciones sencillas que parecían claras en épocas anteriores pero que ahora coordinadas en estilos de vida más globales, aparecen como complejas y difíciles de asimilar. Es imposible responsabilizarse por la propia conducta a menos que uno se conozca y tenga conciencia de las elecciones que efectúa.

Numerosas investigaciones indican una consecuencia importante proveniente de un nivel evaluativo determinado: el individuo que recibe muchas evaluaciones positivas referidas a una tarea particular es más probable que intente futuras realizaciones que el individuo que no las recibe o que recibe muchas valoraciones negativas. Esto señala que una consecuencia de la elevada autoevaluación puede ser una mayor voluntad para actuar en lo futuro y, viceversa, que una consecuencia de la baja autoevaluación puede traducirse en una menor voluntad para actuar. Una segunda consecuencia de la elevada autoevaluación es la mayor disposición a evaluar las propias actuaciones futuras de manera positiva y a la mayor disposición a autocolocarse en un lugar alto dentro del grupo.

Normalmente para la evaluación del conocimiento de sí mismo se solicitan a los sujetos autoinformes que hagan referencias a su nivel real de conocimiento, sin embargo, es posible formular cuestiones que remitan a conocimientos percibidos así como a cambiar las descripciones deseables, por cómo les gustaría ser (ideales). El gráfico adjunto representa las cuatro posibilidades básicas.

SÍ MISMO PERCIBIDO

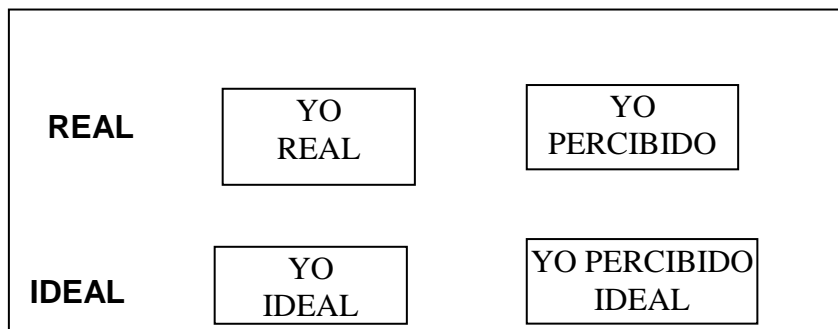


Gráfico 1. Representación general del sí mismo (Oosterwegel y Oppenheimer, 1993).

Desde cualquier estudio descriptivo de las características de esta formación psicológica podemos encontrar enunciados descriptores que se pueden categorizar en tres grupos que por su generalidad pueden facilitar el análisis y la cuantificación. Las dos categorías elegidas son:

Características físicas, en las que estarían comprendidas las características que se refieren al aspecto físico y a las pertenencias de carácter físico.

Cualidades Interpersonales, en las que se incluirían tanto los aspectos de descripción psicológica sobre la propia personalidad, sentimientos, emociones, estados de ánimo, etc.

La imagen de nosotros mismos se forma por medio de la interacción con los demás. La importancia o la significación de nuestras interacciones, depende de la nuestra entrega a la relación. Cuanto más integrados estamos a una relación, más significativa es para nosotros la persona con la que estamos relacionándonos y más significativo será el acontecimiento en la formación de nuestro marco de referencia actitudinal. Cuanto más significativas son las relaciones, mayor puede ser su efecto en el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

La visión que tiene la persona de sí mismo, viene determinada por la valoración que han hecho las personas más importantes de su vida (padres, educadores). Tenemos que enseñar desde la infancia a descubrir en el interior de sí lo mejor de su personalidad, cuanto más lo tratemos como ser importante y digno de atención, y se sienta amado y aceptado, mejor autoconcepto tendrá.

La autoestima es un constructor de gran interés clínico por su relevancia en los diversos cuadros psicopatológicos, así como por su asociación con la conducta de búsqueda de ayuda psicológica, con el estrés y con el bienestar general.

Muy particularmente se ha asociado con cuadros como la depresión, los trastornos alimentarios, los trastornos de personalidad, la ansiedad, y la fobia social. Así mismo se ha señalado que el nivel de autoestima es un excelente predictor de la depresión.

El estudio de la autoestima es, por tanto, un aspecto esencial en la investigación psicopatológica, siendo de interés la disponibilidad de instrumentos adecuadamente validados para su evaluación.

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse «incompleto», peor que otros. El propio sistema fuerza a la gente a sentirse así. Paradójicamente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el auto respeto fuera de sí mismas, motivo por el cual están abocadas al fracaso.

La autoestima se comprende mejor como una suerte de logro espiritual o mental, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia». Así, la autoestima proporciona serenidad espiritual, la cual a su vez permite a las personas disfrutar de la vida. El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana.

Un error común consiste en pensar que el amor a uno mismo es equivalente al narcisismo. Sin embargo, el narcisismo es un síntoma de baja autoestima, lo cual significa desamor por uno mismo. Una persona con una autoestima saludable se acepta y ama a sí misma incondicionalmente. Conoce sus virtudes, pero también sus defectos. A pesar de ello, es capaz de aceptar tanto

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

las virtudes como los defectos y vivir amándose a sí misma. Por el contrario, una persona narcisista no es capaz de conocer y/o aceptar sus defectos, que siempre trata de ocultar, al tiempo que intenta amplificar sus virtudes ante los demás para, en el fondo, tratar de convencerse a sí misma de que es una persona de valor y tratar de dejar de sentirse culpable por sus defectos. La persona con autoestima elevada, es decir, aquella que acepta sus características físicas y psicológicas, es capaz de afrontar cualquier reto que se le presente.

La autoestima en los adolescentes.

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo; se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo “¿soy atractivo?” “¿soy inteligente?” “¿soy aceptado por mis compañeros?”; gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como entre los compañeros, mayores serán las posibilidades de éxito.

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

Una buena dosis de autoestima positiva es uno de los recursos más valiosos de los que puede disponer un adolescente, aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser

autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue y además, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Grados de autoestima

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

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

Tener una **autoestima baja** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta —actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión—, reforzando, así, la inseguridad.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollo. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación.

Los tres estados de la autoestima según: Martin Ross

Esta clasificación distingue tres estados de la Autoestima en comparación con las hazañas (triumfos, honores, virtudes) y las anti-hazañas (derrotas, vergüenzas, etc.) de la persona.

Autoestima Derrumbada

Cuando la persona no se considera apreciable. Puede estar tapada por una derrota o vergüenza o situación que la vive como tal y se da el nombre de su anti-hazaña.

Por ejemplo si considera que pasar de cierta edad es una anti-hazaña, se auto define con el nombre de su anti-hazaña y dice "soy un viejo".

Se tiene lástima. Se auto-insulta. Se lamenta. Puede quedar paralizado con su tristeza.

Autoestima Vulnerable

El individuo se quiere a sí mismo y tiene una buena imagen de sí. Pero su Autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de anti-hazañas (derrotas, vergüenzas, motivos de desprestigio) y por eso siempre está nervioso y utiliza mecanismos de defensa. Un típico mecanismo de protección de quienes tienen Autoestima Vulnerable consiste en evitar tomar decisiones: en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar la decisión equivocada (anti-hazaña) ya que esto podría poner en peligro su Autoestima vulnerable.

Muchos denominados fanfarrones tendrían Autoestima Sostenida, que consiste en un tipo de Autoestima Vulnerable por el cual la persona sostiene su Autoestima de alguna hazaña en particular -como puede ser éxitos o riquezas o poder o belleza o méritos- o de una imagen de superioridad que cuesta mantener. Aunque se muestra muy seguro de sí mismo, puede ser justamente lo contrario: la aparente seguridad solamente demuestra el miedo a las anti-hazañas (fracasos, derrotas, vergüenzas) y la fragilidad de la Autoestima, trata de echar culpas para proteger su imagen de sí de situaciones que la pondrían en riesgo, emplea mecanismos de defensa tales como tratar de perder para demostrar que no le importa una derrota (proteger a su orgullo de esa derrota), es envidioso aunque no puede asumir su envidia.

Autoestima Fuerte

Tiene una buena imagen de sí y fortaleza para que las anti-hazañas no la derriben. Menor miedo al fracaso. Son las personas que se ven humildes, alegres, y esto demuestra cierta fortaleza para no presumir de las hazañas y no tenerle tanto miedo a las anti-hazañas. Puede animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su Autoestima. Puede reconocer un error propio justamente porque su imagen de sí es fuerte y este reconocimiento no la compromete. Viven con menos miedo a la pérdida de prestigio social y con más felicidad y bienestar general, etc.

Sin embargo, ninguna autoestima es indestructible, y por situaciones de la vida o circunstancias, se puede caer de aquí y desembocar a cualquier otro de los estados de la Autoestima.

Partiendo del análisis anterior proponemos como estados de autoestima: negativa, vulnerable y positiva.

Escalera de la autoestima:

Autoreconocimiento: Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

Autoaceptación: Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

Autovaloración: Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de uno mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Es buscar y valorar todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Autorespeto: Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá poder respetar a los otros con sus propias individualidades.

Autosuperación: Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

Autoeficacia y autodignidad

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de ganador y de poder salir adelante (autoeficacia).
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad).

Autoeficacia: confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza concedora en uno mismo.

Autodignidad: seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y felicidad.

Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia de la autoestima.

Indicadores de autoestima

La persona con autoestima positiva:

1. Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.
3. No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
4. Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
5. Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

6. Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
7. No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
9. Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
10. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a medrar o divertirse a costa de otros.

Las personas con autoestima negativa y vulnerable poseen:

1. **Autocrítica rigorista**, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
2. **Hipersensibilidad a la crítica**, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
3. **Indecisión crónica**, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
4. **Deseo excesivo de complacer**: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
5. **Perfeccionismo**, o auto exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
6. **Culpabilidad neurótica**: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo
7. **Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

8. **Tendencias defensivas**, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Influencia de la autoestima en el desarrollo de los adolescentes.

El nivel de autoestima influye en el desarrollo de otras actitudes:

- Condiciona el aprendizaje: El joven con poca autoestima, o también llamada autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito.
- Cuando valora y le da importancia a su capacidad para aprender, experimenta mayor confianza en sí mismo y puede desplegar esfuerzos tendentes al logro de sus objetivos.
- Ayuda en la superación de dificultades: El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentarse a problemas y fracasos, porque dispone de energía necesaria para confiar en superar obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad: La confianza en uno mismo constituye la base para ser capaz de responder a las exigencias de la vida cotidiana.
- Favorece la creatividad: El niño que se valora confía en sí mismo, puede explorar nuevas posibilidades, se arriesga con respuestas creativas y originales.
- Posibilita la relación social: El justo aprecio y respeto por uno mismo genera seguridad personal, dota de atractivo personal y facilita las relaciones con los demás en relación de igualdad, sin sentimientos de inferioridad o superioridad.
- Determina la autonomía: El niño que se considere con adecuados niveles de autosuficiencia es capaz de tomar decisiones. Quien se acepta y se siente bien consigo mismo, es capaz de enfrentarse a retos de forma independiente. Cuando el nivel de autoestima es bajo, los niños son dependientes, incapaces de tomar decisiones, sin opinión y sin criterio.
- Afianza la personalidad: El sujeto se siente seguro de sus posibilidades como ser independiente (seguro, confiado y auto aceptado) y como ser social (confía, valora y acepta a los demás)

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

- Actúa independientemente: Elige y decide cómo emplear su tiempo, su dinero, sus ocupaciones. Busca amigos y entretenimiento por sí solo.
- Asume sus responsabilidades: Actúa con seguridad de sí mismo, sin que haya que pedírselo y asume la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar platos, consolar a un amigo, etc.)
- Afrontar nuevos retos con entusiasmo y sentir orgullo de sus logros: Le interesan las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica; o se lanza a ellas con seguridad.
- Demuestra amplitud de emociones y sentimientos: De forma espontánea sabe reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y en general, sabe pasar por distintas emociones sin reprimirse ni ocultarse.
- Es tolerante ante la frustración: Si algo sale mal, sabe encarar esta situación de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc. Y es capaz de hablar de lo que le entristece.
- Se siente capaz de influir en otras personas: Tiene confianza en las impresiones y en el efecto que él o ella produce sobre los demás miembros de la familia, amigos, profesores, etcétera.

Repercusión de los desequilibrios de autoestima en adolescentes

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

Trastornos psicológicos:

- Ideas de suicidio.
- Falta de apetito.
- Pesadumbre.
- Poco placer en las actividades.
- Pérdida de la visión de un futuro.
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente.
- Desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Trastornos en el sueño.
- Inquietud, irritabilidad.
- Dolores de cabeza.

- Trastornos digestivos y náuseas.

Trastornos afectivos:

- Dificultad para tomar decisiones.
- Enfoque vital derrotista.
- Miedo.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.

Trastornos intelectuales:

- Mala captación de estímulos.
- Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana.
- Dificultad de comunicación.
- Auto devaluación (baja autoestima)
- Incapacidad de enfrentamiento.
- Ideas o recuerdos repetitivos molestos.

Trastornos de conducta:

- Descuido de las obligaciones y el aseo personal.
- Mal rendimiento en las labores.
- Tendencia a utilizar sustancias nocivas.

Trastornos somáticos:

- Insomnio.
- Inquietud en el sueño.
- Anorexia.
- Bulimia.
- Vómitos.
- Tensión en músculos de la nuca.
- Enfermedades del estómago.
- Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco.
- Mareos.
- Náuseas.

Papel de la escuela en el desarrollo de la autoestima.

En la escuela los profesionales de la educación son los más preparados para garantizar el desarrollo de una autoestima positiva, para ello deben:

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

- Contribuir a que el estudiante se sienta miembro importante de su familia, grupo escolar y de la comunidad.
 - Enseñarlos a respetarse, valorar sus actos, autoevaluarse a través de todas las actividades que realice (docentes, extradocentes y extraescolares).
 - Reconocerse como alguien especial a pesar de tener rasgos o características de otros, es único e irrepetible mediante el reconocimiento de sus cualidades positivas.
 - Destacar que él sabe y que puede hacer cosas que otros no pueden.
 - Ayudarlos a reconocer que los demás lo creen especial porque posee características que lo identifican y diferencian de otros.
 - Ayudarlos a que se expresen a su manera y se comporten de forma adecuada en cualquiera de los contextos en que actúa.
 - Estimular siempre las potencialidades y hechos positivos de manera equitativa.

El profesor también debe influir en la familia para que se desarrollen relaciones familiares basadas en el establecimiento de límites claros y consistentes, es decir, fijar de manera explícita cuáles son las obligaciones, derechos y deberes de los familiares e hijos, cuáles son los espacios físicos y psicológicos de cada uno y respetarlos.

El profesional de Pedagogía-Psicología desde su rol debe aprovechar todas las potencialidades que ofrezcan tanto los contenidos como las situaciones educativas que enfrente para trabajar de manera consciente en el desarrollo de la autoestima en sus educando. Conociendo las características de una autoestima baja y las repercusiones que la misma trae consigo.

Determinación de necesidades

Diagnóstico:

Durante la realización de la práctica laboral se pudo constatar que existe un elevado número de alumnos con autoestima afectada, manifestando rasgos que se reflejan en su comportamiento cotidiano. El grupo octavo 4 fue el grupo elegido para la realización del estudio científico, solicitado por parte de los demandantes como más necesitados de atención en referencia a las alteraciones de la autoestima. Estos alumnos fueron los interesados y aceptaron las condiciones de trabajo en grupo. Los alumnos mostraron rasgos de autoestima negativa como: complejos de inferioridad con sus compañeros, aislamiento, inseguridad en la toma de decisiones, que no se sienten capaces de realizar las tareas por sí solos, no se sienten bien con su apariencia física, se consideran poco aceptados por su familia y amigos, no se sienten capaces de influir sobre los demás, afectando el desempeño cognitivo y social. Siendo esta una necesidad sentida en la familia, docentes y adolescentes, no tiene reflejo en el banco de problemas de la escuela.

Resultados del método de Análisis de documentos:

Expediente Acumulativo del Escolar: no se expresa de manera explícita y directa la caracterización integral y detallada de la personalidad de los estudiantes, sólo se hace referencia a algunos aspectos de los procesos cognitivos. Por lo que se considera oportuno acercarse mediante los procesos investigativos y metodológicos al tema para propiciar la preparación de los docentes al respecto.

Plan de Trabajo Preventivo:

No se establecen concretamente objetivos para el tratamiento de la autoestima alterada en los documentos analizados.

En consecuencia no existen de manera individual o colectiva un adecuado enfoque en la identificación y solución de la problemática en el grupo de estudio.

Resultado del análisis de los datos de la Encuesta:

El cuestionario se aplica de manera colectiva, al inicio de la investigación, consta de 25 preguntas, generalizando lo encontrado se puede señalar que los adolescentes consideran necesario el cambio de sus cualidades psicológicas en relación con el proceso de autoestima positiva, que no se

aceptan tal como son, no sentían capacidad de influir en otros, aceptaban pasivamente las críticas y burlas, no contando con mecanismos para este crecimiento, ya que nunca habían recibido atención al respecto.

Resultados de la observación inicial:

Las observaciones se le realizan al grupo de la muestra en actividades docentes y extradocentes con el objetivo de determinar rasgos de autoestima negativa se obteniendo como resultado: que se evidencia inseguridad en el comportamiento al responder preguntas y otras actividades verbales ante el grupo, no se enfrentan críticamente a los señalamientos, indican tener complejos, se retraen ante experiencias de los demás estudiantes con respecto a ellos. Manifiestan signos de inferioridad, tienen tendencia a la insatisfacción consigo mismo, se sienten fácilmente atacados, siendo personas muy sensibles ante las situaciones de la vida con indecisión evidente, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse, no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia de las personas que lo rodean. Se condenan por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y trasgresiones y/o los lamentan, no se dan segundas oportunidades para corregirlos, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface. Siempre están a la defensiva, son pesimistas (todo lo ven negro en: su vida, su futuro y, sobre todo, en sí mismo). Los docentes no toman partido ante las situaciones de burlas y chantajes, sino que lo toman como un juego de adolescentes. En general se aprecia afectaciones negativas, tienden a inhibirse, manifiestan complejos, huyen de las situaciones, mantienen silencio, tienen tendencia a la pasividad y aislamiento. En el grupo clase hay manifestaciones de violencia verbal, agresión psicológica, burlas, chantajes, que pueden llegar a las faltas de respeto. Los docentes no siempre se insertan en la problemática, desconocen la significación de ello y muchas veces lo valoran como “cosas de los adolescentes”, no desarrollan estrategias explícitas para su mejoría.

Por consiguiente a partir de los resultados de los métodos y técnica empleados, se propone como vía para contribuir al desarrollo de una autoestima positiva en los adolescentes un Entrenamiento Sociopsicológico.

El Entrenamiento Sociopsicológico como vía de intervención educativa:

Es un proceso de comunicación intensiva, juega un papel importante en la solución de problema de la práctica social. Está dirigido a la elevación del nivel de las capacidades de desarrollo y funcionamiento activo y consciente de la personalidad entre las exigencias sociales, lo que es lo mismo, desarrollar las potencialidades de comunicación de los sujetos, así como potenciar su orientación de manera rápida en la situaciones comunicativas y asumir una conducta participativa en la solución de situaciones conflictivas, dominar las técnicas de comunicación, aprender a conocerse a sí mismo y al interlocutor, donde deben implicar comprometimiento personal y las soluciones grupales en la toma de decisiones y soluciones finales. Dirigido por el psicopedagogo de la escuela, quien será el conductor o interlocutor del entrenamiento. Siempre es un hacer haciendo en grupo.

Principios básicos del Entrenamiento Sociopsicológico:

- El principio de la personalidad, que establece el carácter de sistema de esta formación psíquica y el papel activo del sujeto en la construcción y desarrollo de esta realidad psíquica.
- El principio de la comunicación como conformador y desarrollador de la personalidad que posibilita la penetración social en la conducta individual del sujeto y por tanto en su modificación
- El principio de la actualización de forma típica de regulación del comportamiento en situaciones modeladas, que posibilitan el diagnóstico de la realidad psíquica personal como bases para establecer la demanda de cambio y entrenar al sujeto en lograr mayor efectividad en su comportamiento.

Caracterización del Entrenamiento Sociopsicológico:

El diseño del Entrenamiento Sociopsicológico constituye un sistema de técnicas, procedimientos y medios que tiene doble función: diagnóstica y desarrolladora. En este se combinan las diferentes técnicas: discusión grupal, juego de roles, situaciones conflictivas, ejercicios de reflexión, técnicas diagnósticas y técnicas de dinámicas grupales.

El Entrenamiento Sociopsicológico cuenta de cuatro fases:

- Fase motivadora: donde se trata de crearle al sujeto un clima psicológico favorable, de confianza, igualdad de condiciones propias para crecer, además

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

se le explica al sujeto el objetivo del entrenamiento y aspectos generales del mismo.

- Fase de autoconocimiento: propiciar una reflexión consciente del sujeto sobre su realidad personal, en relación al desarrollo de la autoestima, objeto de estudio, se dinamiza la imagen de sí mismo, buscando potencialidades y limitaciones que impulsen la demanda de cambio en el sujeto.
- Fase de entrenamiento: se plantean situaciones y ejercicios con determinadas exigencias que contribuyan a que el sujeto pueda conscientemente implicarse en su comportamiento y entrenar dicho mecanismo psíquico como estructura de dichas exigencias.
- Fase de diagnóstico: se constata el nivel de desarrollo de los mecanismos psíquicos que conforman la estructura de exigencias de antes y después de la aplicación del entrenamiento para determinar la efectividad del mismo.

Normas que se establecen para la aplicación del Entrenamiento Sociopsicológico propuesto:

- Que el grupo negocie sus reglas.
- Lograr condiciones organizativas para el entrenamiento.
- Lograr clima psicológico adecuado.
- Lograr la participación de todos los sujetos en las diferentes sesiones a través de interacciones participativas.
- Estimular la autenticidad en cada caso.
- Discusión y valoración de asuntos, no de personas.

PRIMERA SESION: Presentación.

Objetivo:

- Presentar las normas o reglamento que se debe tener en cuenta durante todo el Entrenamiento Sociopsicológico.
- Crear un clima psicológico favorable a través de la presentación del coordinador y de los participantes con el objetivo de propiciar relaciones interpersonales adecuadas.

Presentación:

El coordinador se presenta desde su rol profesional (nombre, cargo que ocupa, y su intención de brindar elementos para un mejor trabajo en grupo.)

Los estudiantes lo harán mediante la aplicación de la Técnica: **Presentar a un amigo**

Desarrollo:

Se les propone a los participantes presentarse entre sí haciendo referencia a las cualidades (puntos fuertes y débiles), ideales, proyectos, conflictos y contradicciones que distinguen las conductas de las personas decididas a presentarse al grupo. Cada uno puede presentar a cuantos desee y a su vez puede participar más de uno, incluyendo al protagonista, en la presentación de una misma persona para completar su imagen.

Es importante que se coloque en la pizarra o en una pancarta los aspectos a tener en cuenta para la presentación.

Discusión:

Al finalizar las presentaciones es conveniente hacer algunas reflexiones sobre los aspectos comunes que distinguen al grupo partiendo de los contenidos de las imágenes individuales ofrecidas. Esto permite tomar conciencia de la norma y los valores que priman en el grupo, de las principales dificultades y las máximas aspiraciones.

Elaboración conjunta de las normas de trabajo en el grupo: Se le explica a los participantes las características del trabajo en grupo, papel del coordinador, el de los participantes y la necesidad de establecer una especie de contrato que recoja las normas del grupo para facilitar el desarrollo de trabajo. Cada participante sugiere y al finalizar se concretan:

- Que el grupo negocie sus reglas.
- Lograr condiciones organizativas para el entrenamiento.
- Lograr clima psicológico adecuado.
- Lograr la participación de todos los sujetos en las diferentes sesiones a través de interacciones participativas.
- Estimular la autenticidad en cada caso.
- Discusión y valoración de asuntos, no de personas.
- Saber escuchar
- Confidencialidad
- Franqueza
- Enfoque de juicio.

- Derecho de pasar
- Declaración del Yo
- Aceptación

Detección de expectativas:

Se le entrega a cada participante una hoja en blanco donde responda las siguientes preguntas ¿Qué esperas del Entrenamiento? ¿Qué cambios se operarán en tu personalidad después del entrenamiento? ¿Qué deseas saber de tu personalidad?

Se colocarán las hojas en una caja de forma individual y anónima, mezclándolas y luego cada participante tomará un papel al azar e irá leyendo en voz alta para todo el grupo. El coordinador comentará las expectativas planteadas y determinará las comunes para relacionarlas con las características del Entrenamiento, su objetivo, contenido y la manera en que va a trabajar en cada sesión.

Cierre

Para terminar se les pide que digan una frase, la primera que se les ocurra, que expresen el estado de ánimo actual vivido en esa sesión. Al final valorar el estado general de grupo; recogerlo por escrito.

SEGUNDA SESION:

Objetivo: Activar la dinámica del grupo y adecuar la autovaloración a través de las valoraciones hechas por los demás.

Desarrollo:

Dialogar con los estudiantes:

Preguntar:

¿Cómo se sintieron en la sesión anterior? ¿Qué les aportó?

¿Cómo se valoran ustedes mismos?

¿Cómo los valoran los demás?

¿Cómo asumen las valoraciones de los demás? ¿En qué medida los afectan?

Aplicar la técnica: ¿Adivina quién?

Se le pide a un miembro del grupo que salga del aula. Entonces se les indica a los demás miembros que escriban en la pizarra alguna cosa que se les ocurriera decirle a esa persona que está fuera. Escriben todos los que quieran y pueden hacer cualquier referencia. Cuando todos los que deseen hayan

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

escrito se le pide al que está fuera que entre. Se inicia una discusión dirigida a averiguar quien escribió cada idea argumentando las suposiciones.

El grupo puede "complicar" las averiguaciones haciendo preguntas u orientando la reflexión del protagonista del ejercicio. Después de algunos aciertos se debe orientar la discusión hacia las causas de los aciertos y de los fracasos, haciendo generalizaciones relacionadas con la dinámica de las relaciones interpersonales del grupo. Por ejemplo se puede preguntar a qué otras personas les hubieran hecho similares señalamientos, qué tipo de observaciones acostumbran algunos a realizar y por qué, cuánto influye esto en la unidad o la conflictividad del grupo etc.

Cierre

Juego de inclusión y exclusión grupal para diagnosticar la dinámica interior del grupo.

Se debe ejecutar en un salón amplio sin muebles.

Se comienza pidiéndoles a los estudiantes que caminen en la dirección que deseen en el local (hasta los extremos, girando a la izquierda o a la derecha, de un costado a otro, asumiendo que caminan en una trocha entre sus amigos del grupo. A la señal del que dirige el grupo deberán reunirse en pequeños subgrupos.

Una vez formados los subgrupos se les pedirá que reflexionen en qué aspectos de su persona, de la experiencia o de los sentimientos, los hace estar juntos aquí y ahora. Para transmitir las conclusiones al resto del grupo cada subgrupo mostrará una imagen creativa a través de la expresión corporal que permita deducir su identidad. Generalmente el grupo después de hacer sus valoraciones finales adopta actitudes positivas respecto a los excluidos reconociendo que no los conoce suficientemente o que no les ha dado oportunidades para mostrarse. Finalizado la actividad con algunas conclusiones sobre los acuerdos y los desacuerdos y la conducta a seguir por el grupo acorde con los resultados del ejercicio para mejorar su dinámica mediante la incorporación activa de todos sus miembros.

TERCERA SESIÓN

Objetivo: Incidir favorablemente en las relaciones interpersonales del grupo.

Aplicar la técnica: "El regalo de la alegría"

Desarrollo:

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Se les indica a todos que tendrán la posibilidad de hacer llegar un regalo que alegre a diferentes personas del grupo.

Cada uno recibirá un conjunto de boletas donde escribirá en qué consiste su regalo y por fuera pondrá el destinatario, si lo estima conveniente se identificará poniendo su nombre al final del texto que señale, en el regalo se deben escribir cualidades positivas. Se pueden enviar regalos a cuantos deseen en el grupo; se irán colocando encima de una mesa preparada para esto.

Cuando todos hayan terminado de preparar y enviar sus regalos podrá empezarse a recogerlos individualmente. Entonces cada cual se sienta a revisar sus mensajes constituyendo este un emocionante momento. Si alguien lo desea puede hacer públicos sus obsequios.

Al finalizar la actividad se harán algunos comentarios acerca de los sentimientos vivenciados y de la importancia de esta comunicación para cada uno de ellos.

Cierre

Demuéstrales tu amor

Una amiga tropezó con un extraño que pasaba y le dijo: “Perdón”. Él contestó: “Discúlpeme por favor, no la vi.” Ambos fueron muy educados, se despidieron y siguieron su camino. En la tarde, al estar cocinando, estaba su hijo muy cerca de ella. Al voltearse de pronto casi lo tumba.

“¡ Quítate!”, le gritó.

Él se retiró, sentido sin que ella notara lo duro que le habló. Al costarse, estaba despierta aún, una voz le dijo suavemente: “Trataste al extraño cortésmente. Pero maltrataste al niño que amas. Si vas a la cocina encontrarás unas flores en el piso, cerca de la puerta. Son las flores que cortó y te trajo. Estaba calladito para darte la sorpresa y no viste las lágrimas que llenaron sus ojos cuando le gritaste”.

Entonces ella se sintió miserable y empezó a llorar. Se levantó y suavemente se acercó, se arrodilló junto a su cama, y con dulzura le dijo: “Despierta hijo, despierta. ¿Son estas las flores que cortaste para mí?”. Él sonrió y le dijo: “Las encontré en el jardín y las cogí porque son bonitas como tú”.

Con un nudo en la garganta, muy arrepentida de lo que había hecho, tomó al hijo en sus brazos y le dijo: “Hijo, siento mucho lo que hice, no debí gritarte”. Él, con mucho amor y una tierna sonrisa en los labios contestó: “Está bien, mami.

Yo te quiero de todos modos”, A lo que ella respondió: “Yo también te quiero, mi amor, y me gustan mucho las flores”.

Los estudiantes reflexionarán y darán su opinión acerca de la historia anterior y de cuán importante es tratar con amor a todas las personas que están a nuestro alrededor.

CUARTA SESIÓN

Objetivo: expresar una actitud emocional y valorativa hacia el yo, referir los ideales como modelos intencionales de conductas, de modos de vida, cualidades humanas y otras elaboraciones personales desde las referencias y vivencias más significativas estimadas.

Se inicia recordando las preguntas de la segunda sesión pidiéndoles a los estudiantes que contesten nuevamente estas preguntas como modo introductorio de la próxima actividad.

¿Cómo se valoran ustedes mismos?

¿Cómo los valoran los demás?

¿Cómo asumen las valoraciones de los demás? ¿En qué medida los afectan?

Posteriormente pasaremos aplicar la técnica: ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás? ¿Cómo quisiera ser?

Desarrollo:

Para facilitar la expresión de vivencias y sentimientos personales auténticos se estructura el ejercicio en forma de psicodrama, se recomienda usar la forma habitual de los muebles y lugares que ocupan los alumnos en las actividades que realizan en el lugar donde permanece el grupo para realizar sus actividades fundamentales.

Esto se hace con la intención de aprovechar el espacio físico en función de la dinámica que se propiciará en el grupo. Se les explica a los muchachos la diferencia que existe entre la imagen que queremos dar, la que tienen los demás y la que aspiramos a conseguir.

Se colocarán tres sillas que representarán estas imágenes, las que serán debidamente señaladas con carteles que indique lo que representan. Se colocarán intencionalmente en diferentes lugares de manera que para ocuparlas habrá que desplazarse a diferentes sitios. La que señala ¿Cómo creen los demás que yo soy? dentro de los muebles, la que señala ¿Cómo quisiera ser? aislada de los muebles en un lateral del local y la otra ¿Cómo yo

soy? frente a todos. Cada miembro del grupo tiene la oportunidad de sentarse en las sillas siguiendo cualquier orden y expresará la imagen correspondiente ante el resto de los miembros del grupo. No es ocasión para juzgar las imágenes sólo se escuchan las expresiones individuales.

Cierre

Al finalizar el grupo reflexionará sobre lo acontecido y brindará valoraciones sobre la experiencia vivenciada por cada uno donde pueden expresar algunos juicios para todo el grupo en general o para alguien en particular.

QUINTA SESIÓN

Objetivo: Valorar la diferencia que existe entre la imagen que nos hacemos de nuestro cuerpo y la realidad física del cuerpo.

Actividades

1-Se comienza formulando algunas preguntas al grupo:

- ¿Qué imagen tiene cada uno de su cuerpo?
- ¿Cómo se ve cada uno?
- ¿Tiene interés para ti conocer tu cuerpo?
- ¿Qué conoces de él?
- ¿Conoces la realidad física de tu cuerpo o conoces las imágenes que se han formado en tu cabeza coloreadas con juicios positivos o negativo sobre él?

Luego se sugiere lo siguiente:

2-"Para sentir mejor la imagen que cada uno se ha hecho de su propio cuerpo, cierren los ojos y procuren verse como una pantalla que estuviese colocada en el interior de su cabeza. Procura concentrarse por un momento en esa imagen".

Tras dos o tres minutos de concentración cada uno se pregunta a sí mismo si esa imagen que él se ha formado corresponde a la que tienen los demás sobre su cuerpo y se corresponderá a lo que él es en realidad físicamente.

Debe procurarse de que los estudiantes tomen conciencia de que la imagen que tenemos de nuestro cuerpo nunca coincide con la realidad física del cuerpo; puede recorrer para ello particularidades precisas: el tamaño, el color, la forma exacta, etc. Sólo tenemos una imagen deformada de la realidad física de nuestro cuerpo.

Cierre

Lectura del poema: *"Cómo ser feliz"*

De vez en cuando creo que nadie me comprende,
Que estoy sola, triste y sin amigos,
Porque hablo y parecen no escucharme
Ni personas, ni paredes, ni gatos.
O bien se enredan unas palabras con otras
Y no consigo decir a nadie lo que siento.
Si a ti te pasa eso, haz como yo:
Me asomo a la ventana y digo
“El mundo está cantando para mí,
Lo hicieron a mi medida,
Lo que falta es que ajusten el traje”.
Así que voy, hablo con quién debo hablar,
Me olvido del susto del mundo o de la rabia
Y hago los pases conmigo mismo y los demás.
Pido ayuda a quien sabe darla y luego,
Descubro que no estoy sola
Y que estar triste de cuando en vez es necesario
Para apreciar más el ser FELIZ
Los participantes emitirán sus criterios sobre lo leído y qué les aportó.

SEXTA SESIÓN

Objetivo: Contribuir a que cada estudiante se conozca mejor a sí mismo y a los demás.

Actividades

1-Presentar el video “El tren de la vida”, debatirlo y analizar la importancia que tiene apreciar los momentos que vivimos y las personas que vamos conociendo a lo largo de nuestras vida.

2-Aplicar la técnica: El árbol de la vida

Este es un ejercicio exigente a la reflexión individual por lo que deben preverse ayudas. Consiste en asumir que nuestro cuerpo representa un árbol que está creciendo desde que nacimos y como tal eso se debe al funcionamiento de sus estructuras: RAÍCES, TRONCO, RAMAS, FLORES Y FRUTOS.

La tarea consiste en determinar que cuestiones de nuestra existencia pueden representar cada una de estas partes atendiendo a sus funciones naturales en

un árbol verdadero. Es decir, ¿Qué nos ha fijado y que permite alimentarnos? (raíces), ¿Qué nos sustenta y permite pasar los alimentos que recibimos para la vida? (tronco). ¿Mediante qué mantenemos el intercambio con el medio? (ramas). ¿Cuáles constituyen nuestras germinaciones potenciales? (flores). ¿Qué cosa pudieran considerarse productos de nuestra existencia? (frutos). Si algunos lo prefieren pueden hacer dibujos que simbolicen sus experiencias.

Cierre

Finalmente pueden hacerse algunas generalizaciones al compartir los juicios expresados sobre sí, sobre lo que pudiera ser el árbol, que puede ser la representación el crecimiento del adolescente o el joven o de los adolescentes o jóvenes de este grupo propiamente.

SÉPTIMA SESIÓN

Objetivo: Reflexionar en los esquemas autovalorativos personales, a través de la expresión corporal.

Desarrollo:

Dialogar con los estudiantes.

¿Te sientes contento contigo mismo?

¿Te sientes orgulloso de tus cualidades personales?

¿Te gustaría ser otra persona?

Aplicar la técnica: Armando el muñeco

Plantear: de repente uno de nosotros se pone totalmente flácido, se convierte en un muñeco, pierde su control muscular. Cada uno en su turno empezará desde esta postura y deberá armar el muñeco que constituye su cuerpo, atendiendo a las siguientes pautas:

1. Este muñeco sólo consigue enderezarse paso a paso. Primero la cabeza, después el tronco, luego las extremidades y finalmente empina el pecho erguido en su conquista corporal. Cuatro sacudidas al cuerpo y listo.

2. Los cuatro pasos deben ser muy firmes, debido a honestos esfuerzos para reconstruirse. Quiere decir que deben reflejar su vida. En la práctica es sencillo. Cuatro respuestas honestas y profundas a su mundo interior lo permiten todo.

El grupo funciona como juez y las preguntas son las siguientes:

- I. Mi punto más fuerte.
- II. Mi principal debilidad.
- III. Mi mayor conflicto.

IV. Mi máxima aspiración.

Cada pregunta contestada suficientemente permite un paso, un gesto para controlar la flacidez del cuerpo, para darle vida al "muñeco".

Propiciar la reflexión acerca del ejercicio realizado, cómo se sintieron, qué les aportó

Cierre

Lectura y análisis de poema siguiente:

Nadie puede deprimirte.

Nadie puede inquietarte.

Nadie puede herir tus sentimientos.

Nadie puede hacerte nada,

Aparte de lo que tú mismo permitas

Que afecte e invada tu interior.

Wayne W. Dyer

OCTAVA SESIÓN

Objetivo: Optimizar las relaciones personales a través del conocimiento y la aceptación de uno mismo y de ver el lado positivo de cada situación.

Desarrollo:

Se entrega a cada alumno una copia de la siguiente lista:

No es	Es
Tener problemas.	No buscar soluciones.
Tener fracasos.	No continuar la lucha.
Caerse a menudo.	No levantarse más a menudo.
Haber sido rechazado.	No continuar pidiendo.
Haber sido traicionado.	No haber sido perdonado.
Haber fallado.	No intentarlo otra vez.
Tener limitaciones.	No continuar progresando.
Ser feo.	No embellecer la vida.
Perder una cosa.	Perder el entusiasmo.
Haber perdido los amigos.	No buscar otros.
Equivocarse.	No aceptar equivocaciones.
No ser comprendido.	No comprender a los otros.
No sentirse querido.	No quererse y no querer.

Se les deja 10 minutos para reflexionar sobre dicho texto y buscar situaciones en las que ellos se sientan identificados.

Luego se reúnen por grupos, comentan las frases y buscan soluciones para ayudarse mutuamente.

Cierre

Emitir juicios sobre la posibilidad de superación personal que tenemos todos valorando el lado positivo de cada situación.

NOVENA SESIÓN: “Conclusión y evaluación”.

OBJETIVO:

- Valorar la efectividad del Entrenamiento Sociopsicológico.
- Valorar los cambios conseguidos en la personalidad de los participantes.

1.-Aplicar la técnica: “El pueblo manda

El coordinador explica que va a realizar diferentes órdenes; que para que sean cumplidas deben haber dicho antes la siguiente frase: “El pueblo manda”, por ejemplo: “El pueblo manda que se ponga de pie”. Solo cuando se diga la consigna, la orden que se dice debe realizarse.

Se pierde cuando se desobedece la orden o cuando se obedece la orden sin que el coordinador haya dicho la consigna. Por ejemplo: “el pueblo dice que se sienten”, los que se sienten pierden ya que la consigna dice “El pueblo manda”, la orden debe darse lo más rápidamente posible para que el juego sea ágil.

2.-Valorar los resultados del Entrenamiento Sociopsicológico.

Invitar a los participantes a valorar de forma individual y colectiva la efectividad de Entrenamiento realizado en el crecimiento de cada uno como personalidad.

Luego que se responda de forma individual se reunirán en pequeños subgrupos donde establecerán las valoraciones comunes del Entrenamiento Sociopsicológico para más tarde discutir las.

Se realiza el análisis grupal y se establecen las valoraciones grupales del grupo acerca de la contribución del Entrenamiento Sociopsicológico en la transformación de la personalidad para las consecuencias de sus proyectos de vida y alcanzarla autorrealización personal.

Cierre y despedida: Técnica “Las tres sillas”

Objetivo: Valorar la efectividad del Entrenamiento Sociopsicológico.

Se colocan tres sillas en el centro del círculo donde estarán situado todos los integrantes del grupo. Cada silla tiene una indicación un cartel:

1. ¿Cómo llegué?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Cómo me voy?

Cada uno en su turno ocupará las tres sillas y expresará sus sentimientos de acuerdo con la instrucción. Para cerrar el ejercicio se puede una creación colectiva que refleje los sentimientos generales. Cada uno escribe una frase acerca de los ejercicios y la entrega a algunos designado por sus actitudes literarias para hace una composición del grupo. No se debe cambiar ninguna frase, solo ordenarán artísticamente y se le pondrá un título usando una de ellas.

Se leerá animadamente a todo el grupo.

La propuesta fue sometida a una consulta a especialistas para valorar su concepción y pertinencia. Los resultados fueron los siguientes:

Todos los especialistas consultados indicaron tener entre cinco y diez 10 años en las funciones profesionales y docentes, con categorías de: profesor instructor, profesor asistente, profesor auxiliar y profesor titular. Todos dominan el Entrenamiento Sociopsicológico, y de alguna manera refieren que han trabajado o estudiado acerca de ello.

En todos los casos consideran pertinente el Entrenamiento Sociopsicológico para contribuir al desarrollo de la Autoestima Positiva con adolescentes en la escuela, lo que argumentan en el sentido de las particularidades y condiciones del desarrollo del proceso en la etapa, así como desde el punto de vista del Entrenamiento Sociopsicológico, como herramienta para el trabajo grupal y la modelación de situaciones educativas mediadas.

Aprueban de manera general la estructuración de las sesiones y se hacen observaciones puntuales en lo referido a la conducción, el contenido y la evaluación en algunas sesiones, lo que ya se ha tomado en cuenta en la propuesta presentada.

La propuesta es valorada en todos los casos como pertinente, tanto para los alumnos, como para la experiencia que deja en la escuela.

No se indican observaciones de otro tipo y se señala que fueron realizadas dentro de los indicadores propuestos.

La valoración emitida de manera cuantitativa es siempre positiva y en todos los casos se encuentra entre 8 y 10 puntos, por lo que se considera por la autora,

que resulta pertinente su aplicación, dada la seguridad de los estados de opinión.

Resultados después de aplicada la propuesta.

Durante la aplicación del Entrenamiento Sociopsicológico se pudo comprobar un aumento significativo de la motivación de los estudiantes, lo que se evidenció en la asistencia sistemática de ellos en todos los Entrenamiento Sociopsicológico, las respuestas de los participantes fueron claras y precisas a pesar de las situaciones que se presentaban, comprometiéndose a mejorar.

Al concluir la aplicación de siete sesiones del Entrenamiento Sociopsicológico en los 17 estudiantes que se determina por los demandantes como más necesitados de atención en referencia a las alteraciones de la autoestima, de la ESBU Ricardo Zenón Martínez, se aplicó la entrevista a los profesores para valorar si ocurrieron transformaciones positivas en la autoestima y las manifestaciones del comportamiento de los estudiantes, donde se constató una evolución favorable en los juicios emitidos con respecto a la etapa inicial.

Los profesores afirman que algunos estudiantes han adquirido seguridad y confianza en sí mismo, tienen buenas participaciones en las clases y las agresiones entre ellos han disminuido ya que no toman en consideración los juicios que emiten sus compañeros. Otros continúan con algunas características que deben seguir transformando en su personalidad. El Entrenamiento Sociopsicológico sí ha sido conveniente porque el nivel de aprendizaje, de atención y motivación ante las actividades docentes y extradocentes ha aumentado, como también la participación y asistencia sistemática a dichas actividades.

Resultados de la observación después de aplicada la propuesta:

Las observaciones se le realizan al grupo de la muestra en actividades docentes y extradocentes con el objetivo de constatar la efectividad del Entrenamiento Sociopsicológico obteniendo como resultado: que se evidencia en algunos estudiantes una mayor seguridad al responder preguntas y otras actividades verbales ante el grupo, sintiéndose satisfecho consigo mismo, en la toma de decisión son más constantes ante diversas situaciones. Algunos siguen a la defensiva, siguen siendo un poco pesimista y agresivos, pero mejoraron en la atención a las actividades ya que no se muestran tan distraídos

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

y son más sistemático en la asistencia de las actividades. En general se aprecia un progreso en la formación de una autoestima positiva, toda vez que un número no despreciable de sus indicadores mostraron niveles superiores a los determinados en el diagnóstico inicial.

Conclusiones

- Los aportes derivados de las investigaciones realizadas en Cuba y otros países referentes a temas relacionados con la autoestima permiten contar con los sustentos teóricos y metodológicos que sirven de base para el desarrollo de la autoestima positiva en los adolescentes siendo consecuente con la filosofía marxista-leninista en cuanto a la consideración humanista del hombre como ser social de la actividad y comunicación, en el sistema concreto e histórico de relaciones sociales, en los sustentos vigotskianos de la comprensión de la personalidad, los aportes acerca de la mediación, y los fundamentos educativos de la pedagogía cubana actual, en particular en lo referente al valor de la escuela y el grupo para la formación del individuo.
- En el diagnóstico inicial aplicado se aprecia una manifestación negativa del desarrollo de la autoestima en una parte de los alumnos, la no existencia de estrategias de solución por parte de los docentes y un pobre tratamiento teórico y metodológico de la problemática, así como la pobre concientización del problema y sus vías de solución. Lo que incide en las relaciones distorsionadas en el grupo.
- El Entrenamiento Sociopsicológico por sus fundamentos y dinámica, se ajusta a las características de los adolescentes, las relaciones grupales, de manera que se puedan modelar actividades mediadoras para el mejoramiento no solo de dichas relaciones grupales, sino de alto valor educativo para el autodesarrollo del proceso, a partir de una intervención educativa, centrada en la actividad y comunicación entre los miembros del grupo escolar, en una influencia desarrolladora en la autoeducación, implicando una posición consiente, reflexiva, participativa y de respeto.
- Los especialistas coinciden en que el Entrenamiento Sociopsicológico es adecuado para el propósito indicado, avalan como pertinente las actividades propuestas y consideran que su estructuración es adecuada, los señalamientos realizados para su perfeccionamiento son tomados en cuenta, de manera puntual y en general.
- La aplicación práctica del Entrenamiento Sociopsicológico, permitió mejorar las relaciones grupales, regeneró la participación de los estudiantes, favoreció

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

el clima psicológico del grupo e incide en el estado de bienestar de los adolescentes. Aun cuando es imposible indicar que se logra el desarrollo del proceso, por el tiempo de aplicación, se comprueba en los autoreportes y las observaciones a las actividades, que se modifican indicadores tales como la disposición a participar, la comunicación en el grupo, la aceptación, disminuyen las birlas, mejora la cooperación, y resultan mejor ajustadas las autovaloraciones expuestas, por lo que se considera la contribución como un hecho real.

Recomendaciones

- Aplicar el Entrenamiento Sociopsicológico en todas sus consideraciones por un tiempo mayor y controlar minuciosamente sus resultados.
- Aplicar el Entrenamiento Sociopsicológico en el desarrollo de otros procesos psicológicos en la adolescencia, y el sistema de relaciones sociales, para determinar su pertinencia, e integrar en estudios científicos de mayor alcance, su aportación con carácter sistémico.
- Elaborar una estrategia para alcanzar una adecuación en la metodología de aplicación, de manera que se actualicen sus postulados y requisitos, en las condiciones contemporáneas y contextuales del desarrollo de la escuela cubana actual.

Bibliografía

1. Álvarez, A. y Del Río, P. (2010) Educación y desarrollo: La Teoría de Vigotsky y la Zona de Desarrollo Próximo. En Coll, C. Palacios, J. y Marchesi, A.: Desarrollo psicológico y Educación II. Madrid. Alianza.
2. Arnold, Marcelo y Osorio F. (2003). Reflexiones en torno al término Sistema. Material digitalizado,
3. Artiles de León, Ileana y Ofelia Bravo (2011): La familia, lugar de los primeros afectos, Ediciones Aurora.
4. Bedivia, Aracelis: Quiérete a ti mismo, en periódico Juventud Rebelde, sábado 29-12-01.
5. Bonet, J. (1997). Sé amigo de ti mismo: Manual de autoestima. Ed. Sal Térrea. Maliaño (Cantabria, España).
6. Bozhovich, L.I. (1975) La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana, Cuba; Ed. Pueblo y Educación.
7. Camacho Delgado, A. (2003) La Enseñanza Comunicativa del Inglés en las transformaciones de la Secundaria Básica: Un Modelo Teórico Curricular para su perfeccionamiento en el territorio. Tesis en opción al grado de Dr. en Ciencias Pedagógicas.
8. Cánovas Fabelo, Lesbia y otros (1997): Material Para la Vida “Los niños y sus derechos” Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
9. Colectivo de autores (2002): “Comunicación Educativa”, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
10. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud. (1999) Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
11. Cava. M. J. y Musitu, G. (2003). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.
12. Collado Vasconcel, Miriam. Serie para la Salud. Folleto 2. MINED
13. Cuba. Constitución de la República de Cuba. (1979) La Habana. Editora D.O.R del CC del PCC.

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

14. Cherochy Mena Covarrubias. «Una óptica humanista y conductista de la sustentabilidad». Material Digital.
15. Chang, Larry (2006). «Happiness/Contentment». Wisdom for the Soul (1ª edición). Gnosophia Publishers. p. 351. ISBN 0-9773391-0-6. Consultado el 25 de octubre de 2012. «There is no way to happiness; happiness is the way. »
16. Ellis, A. y Blau, S. (comp.) (2000) Vivir en una sociedad irracional.
17. Estévez López, E. (2006) “La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional”. En: Psychosocial Intervention vol.15 no.2 2006.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592006000200007&script=sci_arttext
18. Larraburu, Isabel. La autoestima en la adolescencia. <http://www.isabel-larraburu.com/articulos/psicologia-para-adolescentes/101-la-autoestima-en-la-adolescencia.html?lang=> (Accesado 2 octubre/2015)
19. Miranda, Christian (2005). [«La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas»](#) (PDF). Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 3 (1).
20. Miranda, Christian (2005). [«La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas»](#) (PDF). Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 3 (1).
21. [Página web sobre John Powell](#)
22. Pierson, Marie Louis (1992) La imagen personal, Ed. Deusto.
23. Ross, Martín. (2013) El Mapa de la Autoestima.
24. Taller para adolescentes. 1ª Parte: “Yo valgo la pena: la autoestima”.
http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf (Accesado 23 septiembre/2015)

ANEXOS

Anexo #1

Encuesta a estudiantes

Nombre:

Edad:

Sexo:

Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

	SI	NO
1-Generalmente los problemas me afectan muy poco	_____	_____
2-Me cuesta trabajo hablar en Público	_____	_____
3-Si pudiera cambiaría muchas cosas De mi	_____	_____
4-Puedo tomar una decisión fácilmente	_____	_____
5-Soy una persona simpática	_____	_____
6-En mi casa me enoja fácilmente	_____	_____
7-Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo	_____	_____
8-Soy popular entre las personas de mi edad	_____	_____
9-Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos	_____	_____
10-Me doy por vencido(a) fácilmente	_____	_____
11-Mi familia espera demasiado de mi	_____	_____
12-Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy	_____	_____
13-Mi vida es muy complicada	_____	_____

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

- 14-Mis compañeros casi siempre
aceptan mis ideas _____
- 15-Tengo mala opinión de mí mismo _____
- 16-Muchas veces me gustaría irme
de casa _____
- 17-Con frecuencia me siento a
disgusto en mi trabajo _____
- 18-Soy menos guapo(o bonita) que
la mayoría de la gente _____
- 19-Si tengo algo que decir
generalmente lo digo _____
- 20-Mi familia me comprende _____
- 21-Los demás son mejores aceptados
que yo _____
- 22-Siento que mi familia me
presiona _____
- 23-Con frecuencia me desánimo
con lo que hago _____
- 24-Muchas veces me gustaría ser
Otra persona _____
- 25-Se puede confiar muy poco en mí _____

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Anexos #2

Guía de observación al grupo en las actividades docentes y extradocentes

Objetivo: Determinar las manifestaciones de autoestima negativa en el grupo de la muestra.

1. Tienen seguridad y confianza en sí mismo

1—2—3—4—5—

2. Cómo se consideran como persona

1—2—3—4—5—

3. Qué nivel de sensibilidad tienen sus sentimientos y necesidades antes de los demás

1—2—3—4—5—

4. Cómo se comportan ante los juicios que emiten sus compañeros

1—2—3—4—5—

5. En el grupo existe agresión psicológica como: (burlas chantajes y bonches)

1—2—3—4—5—

6. Existe complejo entre ellos, qué medidas se toman por parte de los docentes

1—2—3—4—5—

7. Ante los errores o situaciones difíciles de la vida cómo se manifiestan

1—2—3—4—5—

8. Qué constancia tienen en la toma de decisiones

1—2—3—4—5—

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Anexo #3

Guía de consulta a especialistas.

Profesión:

Años de experiencia como profesional:

Años de experiencia en la docencia:

Categoría científico/docente:

Domina la utilización del Entrenamiento Sociopsicológico (ES): SI_____ No_____

Solo si respondió Si le rogamos que valore:

1. ¿Qué valoración hace acerca de la pertinencia del ES para contribuir al desarrollo de la Autoestima Positiva con adolescentes en la escuela?
2. ¿Qué opinión le merece la estructuración que se propone para favorecer el desarrollo de la Autoestima en los adolescentes?
3. ¿Qué consideraciones tiene acerca de los contenidos de cada sesión y en su conjunto?
4. ¿Qué valoración hace acerca de la pertinencia de la propuesta?
5. ¿Qué valoración quisiera hacer de manera libre, además de lo consultado?

Finalmente, en un a escala de 1 a 10, donde 1 es el menor valor posible y 10 el máximo, qué valor daría a la propuesta, para el trabajo con adolescentes, en el desarrollo de la Autoestima Positiva

Especialistas consultados:

Dra. Zaida Nieves Achong

Ms. C. Lucía Cárdenas Crespo

Ms. C. Silvia Ester Fernández Pérez

Ms. C. Estrellita Rodríguez

Esp. Neurys Pérez Meneses

Lic. Patricia Morales

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Anexo #4

Entrevista a profesores:

Objetivo: Valorar la efectividad del Entrenamiento.

Aspectos a entrevistar:

1. ¿Cómo se manifiesta los estudiantes ante los juicios emitidos por sus compañeros?
- 2 ¿Cuáles son las manifestaciones predominantes de los estudiantes?
- 3 ¿Cómo son sus participaciones en clase?
- 4 ¿Considera que han ocurrido cambios en la personalidad de los estudiantes?
- 5 ¿Cree usted que ha sido efectiva la aplicación del Entrenamiento dirigido a los estudiantes necesitados de atención en referencia a las alteraciones de la autoestima?