

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Efecto de la aplicación de un taller con enfoque humanista de modificación de auto concepto en las calificaciones de alumnos con bajo rendimiento escolar

Autor: Myriam Palacios Orozco

**Tesis presentada para obtener el grado de:
Maestría en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
Myriam Palacios Orozco**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

**“EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN TALLER CON ENFOQUE
HUMANISTA DE MODIFICACION DE AUTO CONCEPTO EN LAS
CALIFICACIONES DE ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR”**

TESIS

Que para obtener el grado de:

**MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA
CCT 11PSU0173J
No. De acuerdo 114/2000**

PRESENTA

MYRIAM PALACIOS OROZCO

Director de tesis

**Dr. LUIS GONZAGA VELASCO LAFARGA, director interno.
Dr. JOSE F. ENRIQUEZ BIELMA, director externo.**

005

ZAVALA



TM1432

León, Gto.

Noviembre del 2005



MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

“EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN TALLER CON ENFOQUE
HUMANISTA DE MODIFICACION DE AUTO CONCEPTO EN LAS
CALIFICACIONES DE ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR”

TESIS

Que para obtener el grado de:

MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA
CCT 11PSU0173J
No. De acuerdo 114/2000

PRESENTA

MYRIAM PALACIOS OROZCO

Director de tesis

Dr. LUIS GONZAGA VELASCO LAFARGA, director interno.
Dr. JOSE F. ENRIQUEZ BIELMA, director externo.

León, Gto.

Noviembre del 2005

AGRADECIMIENTOS

INDICE

INTRODUCCION.....	(1)
A mis papas, por su presencia incansable y su gran amor.	
I. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	(3)
A Julián, por creer en mi, por su apoyo, por caminar conmigo.	
1.1 Enunciado interrogativo.....	(4)
A mis hijos, Fer y Javi, fuente de profunda inspiración y alegría.	
1.2 Hipotesis.....	(6)
A mis maestros, quienes guiaron mi camino.	
1.4 Objetivos.....	(7)
A mis compañeros de maestría, por su amistad y lucha.	
II. MARCO TEORICO.....	(8)
A mi terapeuta, Lupita Acosta, quien ayudo a recuperar la confianza en mí.	
CAPITULO I.....	(8)
A mis asesores de tesis, Luis Velasco L. y José E. Vielma que con tanto entusiasmo me ayudaron a llegar hasta el final de este camino.	
1.2. Auto concepto.....	(22)
1.3. Auto concepto académico.....	(34)
1.4. Investigaciones antecedentes sobre la efectividad de programas y técnica para el desarrollo del auto concepto.....	(36)

CAPITULO II	INDICE	(53)
	Auto concepto académico y su relación con el humanismo	(53)
INTRODUCCIÓN.....(1)		
III.	DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	(67)
I.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....(3)	
	1.1 Enunciado interrogativo.....(4)	
	1.2 Justificación.....(4)	
	1.3 Hipótesis.....(6)	
	1.4 Objetivos.....(7)	
	3.6 Procesamiento de la información.....(70)	
II.	MARCO TEORICO.....(8)	
	3.7.Cronograma.....(71)	
CAPITULO I.....(8)		
IV.	1.1. Auto estima.....(17)	
ANEXOS	1.2. Auto concepto.....(22)	
DESARROLLO	1.3. Auto concepto académico.....(34)	
ENCUESTA	1.4. Investigaciones antecedentes sobre la efectividad de programas y técnica para el desarrollo del auto concepto.....(36)	

INTRODUCCION	CAPITULO II.....	(53)
Mucho se ha escrito sobre el auto concepto académico y su relación con el humanismo. El auto concepto es la forma en como se ve el individuo a si mismo, lo que piensa de si, y desde ahí vera el mundo. Cual es el mundo interno que vive el individuo, como se esta construyendo, que repercusiones tiene a lo largo de esta investigación, algunas de ellas fueron contestadas, otras se quedaron en el camino como proyectos para continuar.	III. DESCRIPCIÓN METODOLOGICA.....	(67)
	3.1. Diseño.....	(67)
	3.2. Sujetos.....	(67)
I.- En la primera parte del auto concepto	3.3. Variables e indicadores.....	(68)
	3.4. Instrumentos que se van a utilizar.....	(68)
II.- En la segunda parte se hace referencia al marco teórico, en donde se fundamentan, bajo el lente teórico Humanista de Carl Rogers, los conceptos de auto concepto y auto concepto académico que estarían contenidos en el 1er capítulo. Se incluye una parte para hablar sobre adolescencia, pues es una etapa donde se comienza a protegerse para no ser lastimado influyendo de una manera profunda las experiencias de la vida del individuo.	3.5. Procedimiento de la investigación.....	(69)
	3.6. Procesamiento de la información.....	(70)
	3.7. Cronograma.....	(71)
Se Habia también sobre investigaciones que se han hecho sobre auto concepto, las cuales han sido pocas, es por ello que se trabaja con más insistencia en este tema.	IV. RESULTADOS.....	(73)
En el segundo enfoque utilizado en la presente investigación	ANEXOS.....	(77)
	DESARROLLO DEL TALLER.....	(93)
	ENCUADRE.....	(100)

III.- Esta parte del trabajo esta destinada al aspecto metodológico que incluye el diseño, los
+ INTRODUCCION: el procedimiento, procesamiento de la información, el cronograma, se incluye
también la hipótesis y los objetivos, todo esto para conocer los efectos que tuvo la aplicación del taller

Mucho se ha escrito sobre auto estima, poco sobre auto concepto, pilar sobre el cual se edifica la auto estima. El auto concepto es la forma en como se ve el individuo a si mismo, lo que piensa de si, y desde ahí vera el mundo. Cual es el mundo interno que vive el individuo, como se esta construyendo, que repercusiones tendrá en su vida la manera en como se concibe, preguntas que me asaltaron a lo largo de esta investigación, algunas de ellas fueron contestadas, otras se quedaron en el camino como proyectos para continuar. Lo que quise en esta investigación fue demostrar la importancia que tiene el auto concepto en nuestras vidas, específicamente en el campo académico. El trabajo fue dividido en 4 partes:

I.- En la primera parte se habla sobre la descripción del problema en donde se plantea la importancia del auto concepto.

II.- En la segunda parte se hace referencia al marco teórico, en donde se fundamentan, bajo el lente teórico Humanista de Carl Rogers, los temas de auto estima, auto concepto y auto concepto académico que estarían contenidos en el 1er capítulo. Se Incluye una parte para hablar sobre adolescencia, pues es una etapa donde se construye e influye mas el auto concepto, aquí se esta mas expuesto a ser criticado por tanto hay una tendencia mayor a protegerse para no ser lastimado influyendo de una manera profunda las experiencias vividas en estos momentos de la vida del individuo.

Se Habla también sobre investigaciones que se han hecho sobre auto concepto, las cuales han sido pocas, es por ello también la necesidad de trabajar con más insistencia en este tema.

En el segundo capítulo se trabaja sobre el auto concepto académico y su relación con el humanismo, enfoque utilizado en la presente investigación.

III.- Esta parte del trabajo esta destinada al aspecto metodológico que incluye el diseño, los instrumentos utilizados, el procedimiento, procesamiento de la información, el cronograma, se incluye también la hipótesis y los objetivos, todo esto para conocer los efectos que tuvo la aplicación del taller sobre el auto concepto en un grupo de adolescentes.

IV.- En esta parte final se exponen los resultados destinando una parte para los anexos y la bibliografía.

"Dale a un hombre una imagen pobre y acabara siendo un ciervo".¹

En los países de América Latina, con sus problemas de marginación, corrupción, desarrollo y desorganización, la necesidad de actitudes más humanas va siendo cada vez más apremiante. La falta de valores personales, la falta de sentido de vida, la falta de dirección, son, entre otros, algunos de los factores que impiden vivir una vida más plena y con mayor trascendencia.

La persona va creando una imagen pobre de si misma y cuando eso ocurre se produce lo que tanto se quisiera evitar, el sufrimiento, que va tocando todas las áreas de su vida, la familiar, la social, la académica, la laboral etc. viviendo un auto rechazo que lo acompañara en las diferentes dimensiones de su ser y su quehacer.

Lo anterior (la pobre imagen de si mismo y el auto rechazo) aunado a los cambios tan rápidos que vive la sociedad, han afectado de manera muy directa a los jóvenes, ya que entre los cambios sociales y los de su propia etapa les es más difícil encontrar caminos adecuados que les ayuden a reconocer con mayor facilidad su identidad perdiéndose en un pobre auto concepto o en un auto concepto negativo siendo entonces este, quien tome el timón y rumbo de su vida.

Estaremos entonces frente a un círculo permanente: las dificultades de la sociedad con sus valores de poder, va generando un auto concepto pobre y a su vez un auto concepto basado en los demás (pobre, vacío de si mismo) genera un tipo de sociedad individualista, competitiva, donde lo importante no es el ser humano, sino el cumplir con los demás y sus exigencias.

¹ Rodríguez E. Mauro. A UTOESTIMA, Clave del éxito personal. Ed. Manual Moderno. México. 1988.

“EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN TALLER CON ENFOQUE HUMANISTA DE MODIFICACION DE AUTO CONCEPTO EN LAS CALIFICACIONES DE ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR”.

I.- DESCRIPCION DEL PROBLEMA.

“Dale a un hombre una imagen pobre y acabara siendo un ciervo”.¹

En los países de América Latina, con sus problemas de marginación, corrupción, desarrollo y desorganización, la necesidad de actitudes mas humanas va siendo cada vez más apremiante. La falta de valores personales, la falta de sentido de vida, la falta de dirección, son, entre otros, algunos de los factores que impiden vivir una vida más plena y con mayor trascendencia.

La persona va creando una imagen pobre de si misma y cuando eso ocurre se produce lo que tanto se quisiera evitar, el sufrimiento, que va tocando todas las áreas de su vida, la familiar, la social, la académica, la laboral etc. viviendo un auto rechazo que lo acompañara en las diferentes dimensiones de su ser y su quehacer.

1.3. JUSTIFICACION.

Lo anterior (la pobre imagen de si mismo y el auto rechazo) aunado a los cambios tan rápidos que vive la sociedad, han afectado de manera muy directa a los jóvenes, ya que entre los cambios sociales y los de su propia etapa les es mas difícil encontrar caminos adecuados que les ayuden a reconocer con mayor facilidad su identidad perdiéndose en un pobre auto concepto o en un auto concepto negativo siendo entonces este, quien tome el timón y rumbo de su vida.

Estaremos entonces frente a un círculo permanente: las dificultades de la sociedad con sus valores de poder, va generando un auto concepto pobre y a su vez un auto concepto basado en los demás (pobre, vacío de si mismo) genera un tipo de sociedad individualista, competitiva, donde lo importante no es el ser humano, sino el cumplir con los demás y sus exigencias.

¹ Rodríguez E. Mauro. A UTOESTIMA. Clave del éxito personal. Ed. Manual Moderno. México. 1988.

Concretamente en el campo académico el auto concepto pobre influye negativamente en la persona debido a que la vivencia que cada uno tiene de si mismo repercute en el reconocimiento de las propias capacidades para responder a las demandas del medio escolar.

Por ello, es importante impulsar e implementar formas para favorecer en los estudiantes el desarrollo de un auto concepto que los motive a enfrentarse con éxito a las tareas académicas que emprenden y que a su vez el logro en dichas tareas refuercen su auto concepto aumentando su seguridad y confianza personal para lo que emprendan.

1.1. ENUNCIADO INTERROGATIVO

¿Cuál es el efecto que produce la aplicación de un taller con enfoque humanista de modificación de auto concepto en las calificaciones de alumnos con bajo rendimiento escolar?

1.2. JUSTIFICACION.

A medida que el Ser Humano descubre que puede ir cambiando la forma en que se ve y se percibe comienza a cambiar la forma en que se trata y trata a los demás, comienza a cambiar la forma en que enfrenta los problemas y en que va tomando decisiones, comenzando a responsabilizarse de si mismo.

“El auto conocimiento es conocerse, conocer sus comportamientos, sentimientos, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es.

Conocer porque y como actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo lograra tener una personalidad fuerte y unificada, si una de estas partes funciona de manera deficiente las otras se verán afectadas y su personalidad se vera débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración”. (Auto estima clave del éxito personal Pág. 8)

“El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia. Nuestra respuesta ante diversos acontecimientos depende de quienes y que pensamos que somos”.² Por tanto considero de gran importancia partir del cambio positivo del auto concepto para que posteriormente se vean beneficiadas todas las demás áreas de nuestra vida, familiar, social, laboral, escolar etc.

El interés de la presente investigación estará centrado principalmente en adolescentes por ser esta una etapa que por sus características de búsqueda y definición, se va perfilando con mucha fuerza el auto concepto. Este seria el segundo momento en donde aparece con tanta fuerza esta búsqueda de su identidad, el primer momento fuerte aparece hacia los 2 años. El darles herramientas o elementos que les ayuden a encontrarse de manera positiva favorecerá todos los aspectos de su vida.

Cuando el individuo no cuenta con suficientes recursos para sostenerse, (una familia que apoye, una institución que lo oriente, una sociedad que lo reconozca, unos amigos que estimulen al crecimiento, unos medios de comunicación que nutran y fortalezcan), el adolescente puede debilitar su auto concepto, el riesgo es que pudiera tomar caminos falsos como el vicio, las malas compañías etc. llevándolo a sentirse mas solo e insatisfecho.

Lo que podría poner en riesgo la vida del adolescente seria: El poco apego escolar, un auto concepto pobre (y autoestima baja), el no ser asertivos, la baja competencia social (timidez, desconfianza, inseguridad en si mismo), uso inadecuado del tiempo libre (actividades no

² Branden, Nathaniel. COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA. 1ª ed. 1999. 2ª reim 2002. Ed Paidos, México.

supervisadas, la falta de competencia en algún deporte, falta de desarrollo y reconocimiento de habilidades).

“El fracaso escolar, el bajo interés por la escuela, la falta de motivación y la falta de reconocimiento de los logros traerán como consecuencia el desapego escolar confirmando un pobre concepto de si mismo, a su vez, este escaso auto concepto académico que tiene el estudiante lo llevara a un bajo apego escolar estando cada vez mas lejos de los logros académicos llevando nuevamente al estudiante a un bajo interés por la escuela y por si mismo. Los cambios que se viven en la adolescencia afectan de manera muy directa el auto concepto del adolescente.”³

En el proceso de la psicoterapia humanista, en donde se propone un ambiente adecuado, libre de amenazas, el individuo se va permitiendo explorar, conociendo áreas y dimensiones hasta entonces ocultas por el dolor o la vergüenza. Va expandiendo la experiencia de si mismo logrando quitarse poco a poco las mascararas que lo protegieron durante mucho tiempo, logrando también abrirse a su si mismo a través de la vivencia del sentimiento, sin culpa, sin censura. Se permitirá entonces descubrirse, comenzando a emerger una persona abierta a la experiencia, crecerá en confianza hacia su propio organismo, el foco de evaluación será la persona misma y no los otros. Todo esto ira permitiendo crear un auto concepto mas realista y positivo, y en esa medida el individuo crecerá en auto estima, confianza y seguridad para ir logrando lo necesario para su propio desarrollo.

³ Feinholz K. Dafna. AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES VARONES CON PROBLEMAS DE APRENDIZAJE. Tesis profesional. Ibero 1990.

1.3. HIPOTESIS:

La aplicación de un taller humanista de modificación de auto concepto traerá cambios en las calificaciones de alumnos con bajo rendimiento escolar.

CONCEPTOS TEÓRICOS UTILIZADOS

1.4. OBJETIVOS:

Los conceptos teóricos que se utilizarán en la presente investigación serán: Auto estima, auto concepto académico, siendo Carl Rogers, Virginia Satir, Nathaniel Branden y Abraham Maslow los que fundamentan el marco teórico.

General:

- Determinar el efecto de un taller con enfoque humanista de modificación del auto concepto produce sobre las calificaciones de alumnos con bajo rendimiento escolar.

CAPITULO I

Objetivos específicos:

ADOLESCENCIA

- Desarrollar un método que modifique el auto concepto académico.

Considero importante hablar sobre esta etapa ya que es en esta donde tendrá lugar la presente investigación. En esta etapa se suceden muchos cambios, una de las principales tareas es el logro de la identidad, y como un elemento muy importante, el ser maduro, condicionado en parte por las características propias de la edad, por ello conocer dichas características.

Enseguida presentare algunas investigaciones acerca de ciertos efectos psicológicos de la madurez precoz y tardía.

Dichas investigaciones encontraron que los jóvenes que maduran temprano son mas aplomados, tranquilos, bondadosos y populares entre sus pares, y es probable que sean líderes y menos impulsivos que los que maduran más tarde. Otros estudios encontraron que estos jóvenes estan más preocupados por agradar a la gente, ser más cautos, confiar más en los demás y estar gobernados por reglas y rutinas. Algunos estudios indican que quienes maduran temprano tienen ventaja en el desarrollo cognitivo durante la adolescencia tardía y la edad adulta (Graber, Lewinsohn, Leoley y Brooks, 1977, MC Jones, 1957, Tamer, 1978)

II. MARCO TEORICO

CONCEPTOS TEORICOS UTILIZADOS.

Los conceptos teóricos que se utilizaran en la presente investigación serán: Auto estima, auto concepto y auto concepto académico, siendo Carl Rogers, Virginia Satir, Nathaniel Branden y Abraham Maslow los que fundamenten el marco teórico.

CAPITULO I

ADOLESCENCIA

Considero importante hablar sobre esta etapa ya que es en esta donde tendrá lugar la presente investigación. En esta etapa se suceden muchos cambios, una de las principales tareas es el logro de la identidad, y como un elemento muy importante, el auto concepto, condicionado en parte por las características propias de la edad, por ello conocer dichas características.

Enseguida presentare algunas investigaciones acerca de ciertos efectos psicológicos de la madurez precoz y tardía:

Dichas investigaciones encontraron que los jóvenes que maduran temprano son mas aplomados, tranquilos, bondadosos y populares entre sus pares, y es probable que sean líderes y menos impulsivos que los que maduran mas tarde. Otros estudios encontraron que estos jóvenes están más preocupados por agradar a la gente, ser más cautos, confiar más en los demás y estar gobernados por reglas y rutinas. Algunos estudios indican que quienes maduran temprano tienen ventaja en el desarrollo cognitivo durante la adolescencia tardía y la edad adulta (Graber, Lewinsohn, Leeley y Brooks, 1977, MC. Jones, 1957, Tanner, 1978).

Se ha encontrado que quienes maduran más tarde se sienten menos capaces, más tímidos, rechazados y dominados, más dependientes, agresivos, inseguros o deprimidos, tienen más conflictos con los padres y más dificultades en la escuela, tienen menos habilidades sociales para enfrentar retos y piensan menos en sí mismos (Mussen y Jones, 1957; Peskin, 1973, Siegel, 1982).

En apariencia existen ventajas y desventajas en ambas situaciones. A los varones les gusta madurar temprano, y aquellos que lo logran parecen ganar en auto estima (Alsaker, 1992, Clausen 1975). Al ser más musculosos que quienes maduran más tarde, son más fuertes y se desempeñan mejor en los deportes y tienen una imagen corporal más favorable. También tienen una ventaja para entablar relación con el sexo opuesto. Sin embargo, una persona que madure temprano puede tener dificultades con las expectativas que deben cumplirse tan pronto madure.

A diferencia de la mayoría de los varones, las mujeres tienden a evitar la madurez precoz, en general se muestran más felices si este acontecimiento ocurre al mismo tiempo que el de sus pares.

Las mujeres que maduran temprano tienden a ser menos sociables, menos expresivas y menos aplomadas, más introvertidas y tímidas, más negativas frente a la menarca (M.C. Jones, 1958, Stubbs, Rierdan y Cof 1989). Tal vez debido a que se sienten acosadas por las presiones de la adolescencia antes de estar listas, son más vulnerables a la angustia psicológica y permanecen así por lo menos hasta los 15 o 16 años.

Es muy probable que se asocien a pares antisociales (Confer y Elder 1996), tengan una pobre imagen corporal y más baja auto estima que las mujeres que maduran más tarde.

Sin embargo algunas investigaciones han encontrado que la condición de madurez no afecta en sí misma la auto estima, la cual depende más que todo del contexto social. Las niñas que maduran más temprano corren el riesgo creciente de tener problemas de salud mental, incluida la depresión, el comportamiento disruptivo, los trastornos alimentarios, el abuso de fármacos y el intento de suicidio.

Es difícil generalizar acerca de los efectos psicológicos de la llegada de la pubertad porque ellos dependen de cómo interpreten los adolescentes y las demás personas de su mundo los cambios que la acompañan.

Es muy probable que los efectos de la maduración tardía o temprana sean negativos cuando los adolescentes son mucho más o menos desarrollados que sus pares, cuando no crean que los cambios son ventajosos y cuando se presenten varios acontecimientos tensionantes al mismo tiempo.

Los adultos deben ser sensibles al impacto potencial de los cambios de la pubertad para que puedan ayudar a que los jóvenes sobrelleven estos cambios de la manera más positiva posible.

Por su parte Erikson nombra a esta etapa de la adolescencia Identidad frente a confusión de identidad.

Afirma que la principal tarea de la adolescencia es enfrentar la crisis de identidad frente a la confusión de la misma (o confusión de papel) para convertirse en un adulto único que da un sentido coherente del yo y desempeña un papel importante en la sociedad.

Según Erikson los adolescentes forman su identidad no solo tomando como modelo a otras personas, sino también modificando y sintetizando identificaciones anteriores en una “nueva estructura psicológica, mayor que la suma de sus partes”, para formar la identidad los adolescentes deben determinar y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en un contexto social.

Erikson descubrió que el primer riesgo de esta etapa era la confusión de identidad o de papel, que puede durar hasta alcanzar la edad psicológica adulta. El pandillaje y la intolerancia frente a las diferencias, señales características del escenario social adolescente, son mecanismos de defensa contra la confusión de identidad.

El pasaje a través del periodo adolescente es un tanto desordenado y nunca en una línea recta.

También pueden mostrar confusión regresando a la niñez para evitar resolver conflictos o comprometiéndose impulsivamente a seguir cursos de acción no muy bien definidos.

La identidad se forma a medida que los jóvenes resuelven tres aspectos importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores en que creer y por que vivir, y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

Cuando los jóvenes tienen dificultades para decidirse por una identidad ocupacional, o cuando sus oportunidades son limitadas artificialmente corren el riesgo de desarrollar comportamientos que pueden acarrearles consecuencias negativas graves, como la delincuencia o el embarazo.

Los adolescentes que resuelven satisfactoriamente esa crisis desarrollan la virtud de la fidelidad: confianza y lealtad o sentido de pertenencia a un ser amado o a los amigos y compañeros.

La fidelidad también puede indicar identificación con un conjunto de valores, una ideología, una religión un movimiento político, una búsqueda creativa o un grupo étnico. La auto identificación aparece cuando los jóvenes eligen valores y personas a quienes ser fieles en vez de aceptar simplemente las elecciones de sus padres. La fidelidad es una extensión de la confianza. En la adolescencia es muy importante confiar en si mismo.

Al compartir pensamientos y sentimientos el adolescente clarifica la identidad al verla reflejada en los ojos del ser amado. Estas intimidades adolescentes difieren de la intimidad madura la cual implica mayor participación, sacrificio y compromiso.

Peter Blos nos habla sobre las fases de la adolescencia que me parece importante señalar:

El pasaje a través del periodo adolescente es un tanto desordenado y nunca en una línea recta.

El adolescente puede atravesar con gran rapidez las diferentes fases o puede elaborar una de ellas en variaciones interminables. Tanto el empuje innato hacia delante como el potencial de crecimiento de la personalidad adolescente, buscan integrarse al nivel de maduración de la pubertad y a las antiguas modalidades para mantener el equilibrio. Esto será de gran importancia para el sentido de su identidad.

Peter Blos nos habla de 4 etapas: latencia, preadolescencia, adolescencia temprana, adolescencia tardía.

La fase de la latencia proporciona al individuo los instrumentos que le preparan para enfrentarse al incremento de los impulsos en la pubertad.

La dependencia en el apoyo paterno para los sentimientos de valía y significación son remplazados progresivamente durante el periodo de latencia por sentido de auto valoración derivado de los logros y de la aprobación social y objetiva. Los recursos internos del individuo se unen a los padres como reguladores de la estimación propia.

La ampliación del horizonte de su efectividad social, intelectual y motora, lo capacitan para el empleo de sus recursos, permitiéndole mantener el equilibrio dentro de ciertos límites que le fueron posibles durante la niñez temprana, y es evidente una mayor estabilidad en el afecto y en el estado de ánimo.

Funciones significativas del yo, como son la percepción, el aprendizaje, la memoria y el pensamiento, se consolidan más firmemente en la esfera libre de conflicto del yo.

El cuerpo pasa a ser el instrumento de expresión para la vida interna. La latencia puede ser descrita en términos de "reducción del uso expresivo del cuerpo como un todo, aumentando la capacidad para expresión verbal, independiente de la actividad motora". El lenguaje se emplea cada vez más como un velo.

La inteligencia debe desarrollarse a través de una diferenciación entre el proceso primario y secundario de pensamiento y a través del empleo de juicio, la generalización y la lógica, la comprensión social, la empatía y los sentimientos de altruismo deben de haber adquirido una estabilidad considerable, la estatura física debe permitir independencia y control del ambiente, las funciones del yo deben de haber adquirido una mayor resistencia a la regresión y a la desintegración bajo e impacto de situaciones de la vida cotidiana, la capacidad sintética del yo debe de ser efectiva y compleja, el yo debe ser capaz de defender su integridad con menos ayuda del mundo externo.

Un aumento en los impulsos caracteriza la etapa de la preadolescencia esta condición lleva a un resurgimiento de la pregenitalidad. Esta innovación lleva al periodo de latencia a su terminación, el individuo es más inaccesible, más difícil de enseñar y de controlar.

El estado mental y físico que generalmente se asocia con la adolescencia tiene cualidades muy diferentes a la fase preadolescente. La diferencia se muestra en una vida emocional mucho más rica, en una orientación dirigida a crecer, en un intento invencible para auto definirse en respuesta a la pregunta, ¿Quién soy yo?, el problema de relaciones de objeto pasa a primer plano como tema central.

En la adolescencia temprana hay un resurgimiento de amistades idealizadas con miembros del mismo sexo, los intereses sostenidos y la creatividad se mantienen en un nivel bajo y emerge la búsqueda un tanto torpe de valores nuevos.

Se hace muy notable una tendencia hacia la experiencia interna y al auto descubrimiento, de ahí la experiencia religiosa y el descubrimiento de la belleza en todas sus manifestaciones. El sentimiento de “estar enamorado” y la preocupación por los problemas políticos, filosóficos y sociales es típico de la adolescencia. La ruptura con la forma de vida de la niñez ocurre en esta fase.

Aparecen polaridades en un mismo individuo: sumisión y rebelión, sensibilidad delicada y torpeza emocional, conducta gregaria y aislamiento, altruismo y egoísmo, profundo pesimismo, intensa fidelidad y cambios repentinos de infidelidad, ideas cambiantes y argumentos absurdos, idealismo y materialismo, dedicación e indiferencia, aceptación y rechazo impulsivo, apetito voraz, indulgencia excesiva y gran ascetismo exuberancia física o gran abandono.

En la adolescencia temprana, los valores, las reglas y las leyes morales han adquirido una independencia apreciable de la autoridad parental.

El adolescente joven se dirige hacia “el amigo”, de hecho, el amigo adquiere una importancia y significación de la que antes carecía tanto para el muchacho como para la muchacha.

El muchacho hace amistades que exigen una idealización del amigo, algunas características en el otro son admiradas y amadas porque constituyen algo que el mismo sujeto quisiera tener y en la amistad el se apodera de ellos.

En la adolescencia temprana la amistad juega un papel muy importante. La falta de un amigo puede llevarlo a una gran desesperación y la pérdida de un amigo puede precipitar una depresión y la falta de interés en la vida. Una forma típica de idealización entre las muchachas es el “flechazo”.

Las muchachas a esta edad experimentan una extraña sensación de vaguedad en relación con el tiempo y el espacio. Se imaginan recuerdos de cosas que en su casa les dicen que nunca ocurrieron o que tampoco pasaron en una forma particular.

En la adolescencia como tal por fin el adolescente se desprende de los objetos infantiles de amor. La finalidad de esta ruptura interna con el pasado agita y centra la vida emocional de adolescente, al mismo tiempo esta separación o rompimiento abre nuevos horizontes, nuevas esperanzas y también nuevos miedos.

Durante la adolescencia el adolescente cambia hacia el amor heterosexual. En esta etapa los padres se vuelven devaluados y son vistos con las ruines proporciones de un ídolo caído. La auto inflación narcisista surge en la arrogancia y rebeldía del adolescente en su desafío de las reglas y en su burla de la autoridad de los padres.

El adolescente comienza a construir sistemas o teorías en el sentido mas amplio de la palabra. La actividad creadora sublimada puede ser descrita en estos términos:

1. Es altamente auto centrada, narcisista.
2. Esta subordinada a las limitaciones de un medio artístico y en consecuencia orientada parcialmente a la realidad.
3. Funciona dentro de la modalidad da dar vida a una nueva existencia al ser.

La fase final que es la de la adolescencia tardía se ha considerado siempre como una declinación natural en el torbellino del crecimiento.

Con la declinación de la adolescencia el individuo gana en acción propositiva, integración social, predictibilidad, constancia de emociones y estabilidad de la auto estima, delineación de aquellos asuntos que realmente importan en la vida.

La adolescencia tardía es una fase de consolidación, se elabora un arreglo estable de funciones e intereses del yo, una extensión de la esfera libre de conflictos, una posición sexual irreversible, la estabilización de aparatos mentales.

La tarea relativa al desarrollo de la adolescencia tardía reside en la elaboración del yo unificado que funde en su ejercicio los retardos parciales con expresiones estables a través del trabajo, el amor y la ideología, produciendo articulación social así como reconocimiento.

La adolescencia es un punto de cambio decisivo y por consecuencia es un tiempo de crisis.

Para Peter Bloss, la adolescencia “es un periodo de maduración en el cual cada individuo tiene que elaborar las exigencias de las experiencias de su vida total para llegar a tener un Yo estable y a una organización del impulso”.

La confusión con respecto a la identidad que vive el adolescente es normal a esta edad. La palabra “adolescencia” proviene de la palabra latina *adolescere* que significa “crecer” o desarrollarse hacia la madurez (Muuss., 1980).

El estudio del SELF, traducido al castellano como el “sí mismo” y que algunos autores también llaman Yo, es el estudio del cuerpo del adolescente que crece más rápido de lo que el puede adaptarse al mismo, continuamente se le hacen nuevas demandas sociales sin que el comprenda claramente cuales o porque se le hacen estas demandas y como debe cumplirlas o evitarlas. (Cameron, 1980).

El cambio en el estado físico del adolescente tiene dos consecuencias importantes: a menudo es incapaz de lograr un entendimiento consigo mismo”

a) Un cambio en su auto imagen corporal y

b) Una re evaluación de su ser, en función de sus nuevas sensaciones físicas.

La formación de la identidad es posible en el hombre gracias a una característica que lo distingue como humano y es la capacidad de verse a si mismo como desde fuera (Rosenberg 1983).

Como resultado de sus observaciones, el individuo es capaz de hacer definiciones de si mismo acerca de quien es y como es y esto se le conoce como auto concepto.

Así el hombre adopta una actitud emocional hacia si mismo, a este componente del auto concepto se le conoce como auto estima.

La auto imagen o auto concepto de un individuo tiene gran influencia en su conducta y esta directamente relacionada con su personalidad y con su salud mental. La percepción que una persona tiene de si misma es multidimensional.

El individuo tiene un concepto para cada rol que desempeña, rol familiar, rol laboral, rol social, rol académico.

1.1. AUTO ESTIMA

El estudio del SELF, traducido al castellano como el "si mismo", y que algunos autores también lo conocen como el YO, algo influenciados por el psicoanálisis, ha sido objeto de investigación durante los últimos veinte años, respondiendo a innumerables incógnitas, en casi todos los ámbitos de la actividad humana.

"El hombre que ha sido capaz de crear vehículos para la conquista del espacio, a menudo es incapaz de lograr un entendimiento consigo mismo".⁴

Las ciencias tecnológicas que tratan de cosas se han desarrollado mucho más rápido que las ciencias que estudian a las personas. En los países de América Latina, con sus problemas de marginación, corrupción, subdesarrollo y desorganización, la necesidad de actitudes humanistas es aun más apremiante. La autoestima es el conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. "Solo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a si mismo, solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos solo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos". (3). Abraham Maslow.

Maslow sostiene que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que este sea el foco de su auto evaluación y la guía de su vida. Solo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día lleva a su total autorrealización.

Así Maslow habla de 7 niveles en su escala de necesidades. En el primer nivel están las necesidades fisiológicas. Son como las de los animales, pero una vez satisfecha el hambre, el hombre busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente y así sucesivamente. En los niveles superiores es en donde el hombre encuentra mayores satisfacciones.

El hombre va conformando su naturaleza llenándose para poder pasar del “recibir” al “dar”.

Maslow nos habla de 2 clases de motivaciones: de deficiencia y de desarrollo. Las de deficiencia se basan en las propias necesidades básicas que solo pueden ser satisfechas por los demás, desde fuera de la persona, realidad que se sucede desde la niñez hasta la adolescencia de manera decreciente. Esto implica una considerable dependencia del exterior. Cuando la persona vive con esta motivación de deficiencia, aun siendo un adulto, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino, pareciera que sus satisfacciones provienen de las fuentes externas que cubren sus necesidades deseos y caprichos.

Menciona que el hombre motivado por la deficiencia teme más al medio, ya que siempre existe la posibilidad de que este pueda fallarle o defraudarle. Es muy sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás. Este tipo de dependencia ansiosa genera hostilidad.

“En la motivación de desarrollo el individuo que se auto realiza es menos dependiente, menos espectador, mas autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás para que le den, los necesita para darles, tiene especial preferencia por la intimidad y reflexión. La motivación del desarrollo es en si misma un proceso gratificante y excitante.”⁵

Abraham Maslow asegura que quien traiciona su talento, quien contempla la verdad y calla, el fuerte que rinde sus fuerzas, todos ellos perciben que en el fondo se han cometido una injusticia a si mismos y que se desprecian por este motivo. De este auto castigo puede resultar una neurosis o la posibilidad de que surja un coraje renovado, una fuerza y mayor respeto hacia si mismo para cumplir con lo justo.

⁵ Maslow Abraham. EL HOMBRE AUTORREALIZADO. Ed. Kairos. Barcelona, 1972.

Podemos entonces hablar de la autoestima alta y la autoestima baja.

Una persona con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad,

responsabilidad, comprensión y amor. Siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades. Una persona con autoestima alta toma los momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superara para salir adelante con éxito y mas fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse mas y promover cambios.

Las personas con autoestima baja piensan que no valen o que valen poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a despreciar y pisotear a otros. El temor es un compañero ante esta desconfianza y aislamiento.

Abraham Maslow sostiene que los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos.

Así, el concepto que la persona tiene de si misma es el resultado de muchas experiencias que ha tenido a través de su vida, como lo veían, como lo concebían, lo que para sus padres significaba, lo que sus padres sintieron o sienten hacia el, así la persona va formándose una imagen de si misma, (auto concepto) que posteriormente se traducirá en un sentimiento hacia si misma (auto estima), y esto será quien dirija su vida.

Auto estima es el valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de si mismo, es la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el si mismo. La auto estima positiva se da cuando el individuo se respeta y estima, sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse perfecto, es decir cuando el sujeto reconoce sus capacidades y sus limitaciones esperando mejorar. Por otra parte, la baja auto estima implica insatisfacción y descontento consigo mismos, incluso el individuo puede llegar a sentir desprecio o rechazo de si mismo.

Para elevar la auto estima es necesario:

1. Crear un clima de éxito, eso se puede lograr a través del desafío personal y el reforzamiento positivo a las actividades realizadas.
2. Respeto, se debe respetar la dignidad e individualidad de las personas, esto es básico para el desarrollo del auto concepto, respetar significa aceptar al otro como una persona diferente, con opiniones propias, por lo que no debe ser descalificado, significa no ponerlo en ridículo frente a otros, es hacerle observaciones en privado, no someterlo a la fuerza sino mediante el dialogo y la persuasión, significa interesarse por sus iniciativas y estimular a que practique lo que plantea.
3. Clima afectivo, par esto debe propiciar una actitud de aprecio, confianza y aceptación, se deben aceptar las contribuciones de los demás sin juicio y escuchando todo el tiempo que sea necesario. Se debe ser ante todo un amigo, se debe crear un ambiente de mutua ayuda y aprecio.

Ante todo esto tenemos un gran reto en las escuelas, sobre todo con los adolescentes en formación de su auto concepto, por ello el gran interés en trabajar auto concepto con los alumnos. Los profesores y miembros de la comunidad escolar están conscientes acerca de la falta de motivación de los alumnos, la baja en el rendimiento escolar, el acelerado consumo de drogas y alcohol y el aumento de ausentismo y deserción escolar.

Los profesores y facilitadores del crecimiento tenemos las condiciones para formar alumnos confiados, felices, que se sientan bien como son y que intrínsecamente estén motivados al éxito.

Esta formación es posible hacerla en la sala de clases reconociendo que cada alumno es importante y único, con derechos y sentimientos que necesitan de su reconocimiento y protección y estableciendo en la sala las condiciones esenciales para el desarrollo de estas cinco características:

descubrir nuevas formas de aprender, nuevas estrategias para resolver problemas a buscar objetivos

- Sentido de seguridad y confianza, este clima permite explorar sin sentirse amenazado. El educador y el estudiante que descubren la posibilidad del cambio aprenden en este clima a expresar sus creencias, sus ideas, sus opiniones y sus valores sin temor al ridículo, todo lo que sucede y sucederá alrededor de el puede eventualmente reforzar la imagen de su que esta adquiriendo.

- Sentido de Identidad o un sentido de comprensión realista de si mismo, el profesor hace necesariamente el aprendizaje sobre quien es cada alumno con sus cualidades y limitaciones, lo que importa es que hace con esta información. Esta debe servirle para valorizar al alumno, para desarrollar sus potencialidades y no para centrarse en sus limitaciones.

- Sentido de pertenencia, la institución educacional y el grupo curse constituyen su familia escolar. El profesor tiene un rol importante en la identificación adecuada del alumno con todos los miembros de sus grupos de referencia. Debemos tratar de afirmar esta pertenencia unida a los valores que los caracterizan.

- Sentido de propósito, después que ellos se sienten aceptados por otros ya que ello les posibilitara nuevos desafíos. El alumno al igual que el profesor, deberá tender a buscar sus propósitos de vida y de superación personal. Solo con la ayuda del profesor esto será posible ya que el o ella conocen sus límites y saben con que colaboración familiar cuentan para ello.

- Sentido de competencia personal, es en la vida de todos los días que recurrimos a nosotros mismos para cambiar o mejorar nuestra imagen personal. Es a través de elecciones verdaderas, importantes, cuyas consecuencias nos son significativas por las que nos hacemos verdaderamente, sin importar el nivel de escolaridad, ni la edad, ni el sexo del alumno no podemos ayudarle a tomar decisiones importantes en relación a su propia vida.

Por otro lado cuando el profesor tiene una auto estima suficientemente alta reconociendo sus fortalezas y debilidades y las se sus alumnos puede en forma eficaz ayudar a que sus alumnos crezcan y se desarrollen. Al sentirse seguro de si mismo es capaz de motivar a sus alumnos a descubrir nuevas formas de aprender, nuevas estrategias para resolver problemas a buscar objetivos propios y de esta manera ser más independientes en su aprendizaje. El profesor con auto estima alta ayuda a crecer a sus alumnos motiva a los estudiantes a probar sus propias habilidades, a explorar nuevos campos, a proponerse sus propios objetivos. Esta relación positiva lleva al joven a aprender y a crecer en su confianza en si y en habilidad para funcionar independientemente.

Los profesores con baja auto estima son propensos a ser críticos con sus pares y alumnos, se refieren a lo difícil que es disciplinar el curso y tienen que ver a menudo con grupos desmotivados de alumnos.

Los profesores deben estar conscientes que los sentimientos que tienen sobre si mismos condiciona y sufre efectos sobre la relación que tienen con sus alumnos, que el desarrollo de la auto estima es compartir el poder y hacer posible que cada uno descubra y desarrolle sus propias potencialidades. Como educadores es necesario hablarles a los alumnos en sentido positivo: somos modelos para nuestro alumno también en la forma que hemos trabajado nuestras imágenes personales.

Entre mas claro es el concepto que tenemos de nosotros mismos y mayor aceptación tenemos de este, mas positivo será.

1.2. AUTO CONCEPTO

El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que **¿QUIEN TE HAN DICHO QUE ERES?, ¿QUIEN CREES TU QUE ERES?** condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

“UN DIA UN HOMBRE ENCONTRO UN HUEVO DE AGUILA Y LO PUSO EN EL NIDO DE UNA GALLINA. EL AGUILUCHO SE INCUBO JUNTO CON LOS POLLUELOS Y CRECIO CON ELLOS.

Ninguna persona ha nacido para ser víctima de nadie, mucho menos de si misma. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas.

TODA SU VIDA, EL AGUILA HIZO LO QUE HACIAN LOS POLLOS DE PATIO, PENSANDO QUE ERA UN POLLO DE PATIO. RASCABA LA TIERRA BUSCANDO GUSANOS E INSECTOS, CLOQUEABA Y CACAREABA Y SACUDIA LAS ALAS Y VOLABA UNOS CUANTOS METROS DEL AIRE.

PASARON LOS AÑOS Y EL AGUILA SE HIZO MUY VIEJA. UN DIA VIO A UNA MAGNIFICA AVE VOLAR MUY POR ENCIMA DE ELLA EN EL CIELO SIN NUBES. PLANEABA CON GRACIOSA MAJESTAD ENTRE LAS PODEROSAS CORRIENTES DE VIENTO, BATIENDO ESCASAMENTE SUS FUERTES ALAS DORADAS.

EL AGUILA VIEJA MIRO HACIA ARRIBA CON REVERENCIA: "¿QUIEN ES EL?", PREGUNTO. "ES EL AGUILA, LA REINA DE LAS AVES", DIJO SU VECINO. "ELLA PERTENECE AL CIELO, NOSOTROS PERTENECEMOS A LA TIERRA, SOMOS POLLOS". ASI EL AGUILA VIVIO Y MURIO COMO POLLO, PORQUE ESO PENSO QUE ERA. ANTHONY DEMELLO. EL CANTO DEL PAJARO.

Por auto concepto entendemos conjunto de creencias que una persona tiene acerca de si misma. Cada persona forma, a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a formarse una idea de si misma.

Entre mas claro es el concepto que tenemos de nosotros mismos y mayor aceptación tenemos de este, mas positivo será.

El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

El auto concepto estimula o limita en forma poderosa. Al cambiar la idea de si misma la persona cambia también la conducta. Ninguna persona ha nacido para ser victima de nadie, mucho menos de si misma. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas.

Las actitudes que dificultan el desarrollo de un auto concepto positivo son una educación con excesiva tolerancia (falta de límites), poca dedicación paterna, falta de expectativas, padres con excesiva ocupación y trabajo, ser valorado por los logros. Por otra parte lo que favorece sería sentirse respetado, padres constantes y coherentes, firmes y flexibles en las normas, apoyo y elogio, dedicarles tiempo, aceptarlos y quererlos por lo que son, no por lo que hacen o no hacen.

“El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico”.

Dentro del auto concepto general se distinguen otros auto conceptos más concretos que se refieren a áreas específicas de la experiencia:

- Auto concepto físico. La percepción que uno tiene, tanto de su apariencia y presencia física como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- Auto concepto académico. Resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.
- Auto concepto social. Consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación de los demás.
- Auto concepto personal. Que incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- Auto concepto emocional. Se refiere a sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de si mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.

En general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar el auto concepto y la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya el auto concepto y la autoestima.

En el ámbito de la investigación en psicología, con frecuencia, se distinguen tres dimensiones del auto concepto la dimensión cognitiva, la afectiva y la conductual (Oñate, 1980, Alcántara 1990, Villa y Auzmendi 1992). La dimensión cognitiva la constituyen los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a si misma, la dimensión afectiva o evaluativa corresponde a la autoestima y finalmente la dimensión conductual implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo o por los demás.

Parish y Parish también nos confirma que el auto concepto esta compuesto por varias dimensiones mas que por un solo factor.

Tierno (1983), señala que es importante considerar al auto concepto como un fenómeno de naturaleza multidimensional y mirar al self tanto en forma global como especifica para cada rol que juega el individuo. Así los sentimientos de la persona respecto de si misma, cambian de acuerdo al rol en que se mueven. El auto concepto global seria la relación de las diferentes visiones del individuo respecto de si mismo en los diferentes roles y teniéndose a si mismo como centro.

El origen del auto concepto es dinámico. Surge de la complejidad de las relaciones interpersonales del individuo. De acuerdo con Sullivan el auto concepto esta determinado por la forma en que la persona organiza su experiencia para disminuir o evitar la ansiedad. Si los padres y maestros adoptan una actitud critica y severa hacia un sujeto este tendera a adoptar una actitud similar hacia si mismo y los demás.

Rogers nos dice que “la adaptación psicológica existe cuando el concepto de si mismo es tal, que todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo son o pueden ser, asimiladas en un nivel simbólico en relación compatible con el concepto que tiene de si.”

Las experiencias que resultan incompatibles con la estructura de la persona, se perciben como amenazas y conforme el número de estas experiencias aumenta, mas rígidamente se organiza la estructura de si mismo, antes que modificarse para aceptar estas nuevas experiencias.

Maslow considera que la auto estima es necesaria para lograr la actualización puesto que obteniéndola puede actualizar su potencialidad.

Mauro Rodríguez Estrada en su libro de Auto estima, clave del éxito personal y en relación con auto concepto, nos dice que el yo profundo es el si mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad. Es aquí donde la autoestima reside. El yo profundo es permanente e independiente de los papeles que se viven del status, títulos o pertenencias, funciones que desempeñan, ideas, principios y valores. Ellos son solo medios para que se manifieste el yo profundo, mismo que permanece igual a lo largo del tiempo.

En el yo profundo están todas las capacidades del espíritu, la energía psíquica, los valores universales, lo que el Ser Humano es y para lo que fue creado en potencia.

El yo profundo sabe su valía, sabe que su felicidad y plenitud la tiene dentro, cree en el ser, no en el tener, se enorgullece con la responsabilidad que le da el poder de elegir, busca su crecimiento, su expresión a través de la vida, y todo esto con base en un auto concepto positivo.

En su mismo libro, Mauro Rodríguez afirma que se puede aprender a reconstruir la autoestima, cambiar la forma insana de pensar de si mismo. Su barrera principal es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos y desesperanzas. Así que el primer paso para la reconstrucción del auto concepto es aceptar las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado.

El segundo paso es confiar en el organismo y su naturaleza interna para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran, sin importar la reprobación y la critica.

La autoestima se reconstruye poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad. Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la escucha, confianza, afecto, respeto y aceptación así como tener actividades donde sea posible el éxito. De esta manera estaremos trabajando también en auto concepto que seria la forma en que el Ser Humano se ve a si mismo.

Carl Rogers se refiere al auto concepto como el SELF, que es el si mismo. Nos asegura que uno de los factores que mas afecta tu relación con los demás es el auto concepto. "Es tu propio punto de vista, el marco de referencia a través del cual matizas, filtras, escuchas, observas y evalúas los eventos, para organizarlos de acuerdo a tu propia experiencia."⁶

Si la persona es rechazada aprende un rechazo de si misma, pero a la vez sigue buscando ser aceptada. Rogers formula algunas hipótesis relacionadas con el SELF:

1. La conducta humana es la reacción del organismo como un todo ante el cambio como lo percibe y experimenta.

2.- El organismo tiende fundamentalmente a la auto perfección, a la autorrealización, mediante un mantenimiento y desarrollo del SELF.

3. El auto concepto es un producto social, se forma como un resultado de la interacción con el mundo. Es por esto que las experiencias congruentes con el self son más fáciles de integrar a los esquemas.

4. La desadaptación psicológica ocurre cuando el SELF percibido no es compatible con el ser ideal, cuando no hay congruencia entre ambos conceptos.

5. Las experiencias incompatibles con la estructura del SELF son percibidas como amenazantes, por lo que se recurre a la distorsión o la negación.

6. Las estructuras del SELF se relajan cuando las condiciones en que se encuentra la persona no se perciben como amenazantes. En este clima, el SELF puede analizar las experiencias incongruentes y modificar su estructura para incluirlas como auto percepciones nuevas.

El auto concepto es adquirido a través de la experiencia. La adolescencia es la etapa en la que mas cambios se registran. Las personas significativas influyen en la formación de nuestro auto concepto de manera decisiva.

Si la persona es rechazada aprende un rechazo de si misma, pero a la vez sigue buscando ser aceptada, por ella misma y por otros. Al no poder comunicar sus dificultades por temor a nuevos rechazos e incomprensiones, puede recurrir al alejamiento de los contactos íntimos y significativos como un medio de auto protección. Es desde esta soledad que lo protege, desde donde la persona tendrá que emprender el camino hacia el encuentro con ella misma, que no puede realizarse más que a través del encuentro profundo y significativo con sus semejantes.

La teoría del YO, que ha sido formulada por Snygg y Combs, (1949), Rogers (1951), Anderson, (1953) y otros, sostiene como premisa fundamental que el concepto que el individuo tiene de si mismo influye poderosamente en su comportamiento. Se puede comprender mejor a la persona cuando se comprende la imagen que ella tiene de si misma. (Snygg y Combs, 1949, Pág. 15). Han afirmado que “todo comportamiento sin excepción, esta completamente determinado por, y es pertinente al cambio fenomenológico del organismo...” Consideran que todo comportamiento humano es consecuencia de un motivo básico: la conservación y exaltación del YO. Enfatizan la importancia del YO como determinante de la capacidad de aprendizaje de cualquier tipo de comportamiento. Por ello la necesidad de trabajar con el auto concepto como motor primordial en el manejo de la vida de las personas.

El mejor camino para ayudar al desarrollo de un auto concepto positivo es crear un clima de relaciones personales, tanto en la familia como en el aula, donde el adolescente experimente seguridad, respeto, aceptación y libertad para actuar, donde sienta la amistad y el apoyo de los demás y donde tenga unas metas a lograr bien definidas y unas normas y criterios de conducta objetivos, donde pueda tener experiencias nuevas y equivocarse sin temer consecuencias negativas y donde no tenga que auto protegerse, distorsionando para ello la visión y valoración de si mismo.

Se ha demostrado que el aprendizaje de los alumnos es afectado no solo por sus motivaciones o auto concepto sin que también por las expectativas de los profesores, padres y medio familiar que rodea al sujeto.

El concepto de si mismo involucra 3 dimensiones:

El concepto real, son las percepciones que tiene el individuo de su persona, se va formando a través de las experiencias que el sujeto recibe de los demás, a través de ellas podrá establecer comparaciones de si mismo, llegando a conclusiones sobre quien es el, abarcando los diferentes aspectos de su persona: físico, capacidades y el hecho que si es aceptado y querido dentro del medio en que se desenvuelve. Basta con el concepto real de si para describir las características afectivas del sujeto, la tendencia del individuo es la de comportarse en forma consistente a como el cree que es.

El concepto ideal se refiere a como el sujeto desearía ser, esto influenciado en parte por la cultura en que esta inserto. En el ideal de cada sujeto se encuentra el modelo frente al cual se enfrenta a si mismo, se enjuicia y se evalúa. Esto no solo se lleva a cabo en relación a normas propias de la persona, sino también en base a un modelo que se desea alcanzar, el ideal de si mismo le imprime dirección ala vida personal.

La calidad de las experiencias que el sujeto ha tenido desde su infancia, determinaran lo que piensa y siente acerca de si mismo, la persona que se siente amada y que ha tenido experiencias enriquecedoras a lo largo de la vida, podrá aceptarse tal cual es, con sus habilidades, cualidades y defectos, en cambio la que no ha recibido estímulos de valor respecto a su persona, se enjuicia a si mismo generalmente en forma negativa.

Existen factores que influyen en el desarrollo del auto concepto como:

- Afectivo, el desarrollo del auto concepto dependerá del tipo de relaciones que se establezcan al lo largo de la existencia de la persona, para lo cual es esencial que la persona se encuentre en un clima de afecto y amor, no solo en el hogar, sino en todo ambiente que le toque desenvolverse en el transcurso de su vida. Los hogares con auto concepto elevado se caracterizan por el ambiente de franqueza, confianza y el respeto por la originalidad de cada uno de sus miembros, hay libertad de expresión sin temor al ridículo.
- Confianza, es la base para la seguridad de toda persona, sin ella todo crecimiento posterior será mas vulnerable. La confianza se construye de diversas maneras, evitando los mensajes mezclados, o sea, la contradicción del lenguaje corporal con el verbal, ya que genera confusión, inseguridad y enseña a desconfiar, evitar enviar mensajes suaves para cubrir sentimientos fuertes, lo cual es un signo de inmadurez, ya que al diluir las emociones fuertes se enseña a disimular y a desconfiar de los sentimientos intensos. La confianza fomenta el amor y el respeto, dando a la persona la seguridad para enfrentar a los demás en forma abierta y sincera.
- El no enjuiciamiento, para educar al otro no se debe ser juez, el hecho de ser juzgado constantemente y en exceso crea una persona autocrítica, insegura y descontenta consigo misma, los juicios negativos pueden llevar a dudar de las habilidades o capacidades y por ende influir directamente en el desarrollo de una baja auto estima. Esto no quiere decir que no se expresen los sentimientos con respecto al otro, sino que se debe enjuiciar la conducta no a las personas.
- La empatía para desarrollar la seguridad de una persona es muy importante que esta se sienta comprendida. Una forma de comprensión es la empatía, que consiste en penetrar en el mundo del otro, ponerse en su lugar, comprendiendo sus sentimientos, la persona empática no esta para coincidir ni discrepar, sino para comprender sin juicios, no trata de modificar los sentimientos del otro, sino que comprenderlos, empatía consiste en escuchar con afecto y sin cuestionamiento.

- Necesidad de sentirse apreciado, todo ser humano necesita sentirse aceptado tal cual es, sentirse valorado, querido como ser único y especial, esto favorece a que la persona se conozca y quiera a si misma, el trato respetuoso hacia el otro manifiesta nuestro aprecio, cada vez que hacemos que una persona se sienta pequeña e insignificante, menoscabamos su seguridad y auto estima y lastimamos su auto concepto, al darle a la persona reconocimiento pleno, favoreciendo su sentido del éxito y de confianza en si mismo, alimentamos su convicción de tener algo que ofrecer, lo cual lo impulsa a realizar nuevos esfuerzos.

- Respeto por los sentimientos y opiniones del otro, el desarrollo de una adecuada auto estima se ve afectada al no respetarse la validez de los sentimientos. Muchas veces se le dice al otro que sus emociones son erróneas, exigiendo que renuncie a la propiedad de sus experiencias personales internas. Frente a los sentimientos de una persona lo importante es la empatía y comprensión, de lo contrario se obtendrán emociones fingidas o reprimidas, la actitud adecuada frente al sentir ajeno, consiste en escuchar con respeto para poder orientar ante la real dimensión el asunto. Cuando alguien tiene problemas para aceptar a los demás, puede ser un índice de inseguridad y de que su auto estima es baja. El individuo que carece de un sentido fuerte de valor personal, se siente amenazado por las diferencias, anhela que los demás piensen como el, lo cual puede deberse a la necesidad de apoyo externo para reafirmar su imagen, ya que toda persona que respeta los sentimientos y diferencias individuales, no trata de imponer sus percepciones a los otros.

- Concepto de si mismo, las personas exitosas tienen un alto concepto de si mismo, son optimistas frente a su futuro, tienen confianza en su habilidad en general. Son queridos por los otros, son corteses y honestos con los demás. Se podría decir que tienden a sobresalir en su excelencia como individuos.

- Ambiente social, es importante en cuanto al auto concepto la opinión que siente que tienen los demás de el, el concepto de si mismo ya viene moldeado por las experiencias familiares, si la persona es valorada en el ambiente social, aumentara su auto estima positiva y desarrollara su propia identidad.

La auto estima se construye a través de nuevas experiencias, del auto concepto dependerá la actitud con que vivamos esas experiencias, o sea, la calidad de nuestra vida.

Algunas formas para elevar el auto concepto y que se tomen en cuenta ya sea en el hogar o en la escuela se darán a conocer a continuación:

- A través del lenguaje no verbal en que la persona se sienta auténticamente aceptada.

- A través de señales, como asentir con la cabeza, sonreír, fruncir el seño, etc. son claves para dar a conocer al otro que se está auténticamente interesado en él.

- A través de los mensajes llamados abre puertas que son preguntas de final abierto sin ninguna evaluación sobre lo que se está diciendo.

- Escuchar abierto, lo que implica poner mucha atención y comprender lo que se le está diciendo con exactitud.

- Usar un lenguaje de aceptación, el cual permite al individuo resolver sus propios problemas.

- Ayudar a tomar conciencia de sus sentimientos emociones, conflictos, ansiedades y temores, hacer comprender que pueden compartirlos y vivirlos con nosotros, que pierdan el temor a su mundo interno y vean que otros pueden sentir lo mismo que ellos.

- De la misma manera ayudan las expresiones y manifestaciones de afecto y reconocimiento que hacen sentir al otro que se le aprecia y se le tiene confianza. De esta forma el otro toma conciencia de sus habilidades y potencialidades.

- Utilizar estrategias motivacionales intrínsecas o extrínsecas como refuerzo de la personalidad.

- a Mejorar las calidades de la relaciones. En donde la actitud propia hacia las diferencias individuales respecto del otro, permite que el individuo se sienta aceptado o no.

Creo que una de las formas que tiene el individuo para explorarse a si mismo y poder formarse un auto concepto libre de juicios y mascarar es crecer en escucha, "Ser oída por una persona comprensiva le hace posible oírse a si misma de modo mas correcto, con mayor empatía en relación a sus vivencias. La auto comprensión le muestra nuevos aspectos de la experiencia, que pasan a formar parte de un si mismo con bases mas precisas. Existe ahora una mayor congruencia entre su si mismo y sus vivencias. Se vuelve así mas aceptadora e interesada, mas empática y comprensiva, mas real y congruente en sus actitudes en relación a si misma." (Manera de ser desatendida, capitulo tercero de Carl Rogers).

La mayoría de nosotros escuchamos a través de una pantalla de resistencia. De una autentica escucha nos separan nuestros prejuicios, sean religiosos o espirituales, psicológicos o científicos, nos separan nuestras preocupaciones diarias, nuestros deseos o expectativas, nuestros miedos etc. y con esto como pantalla "escuchamos", por lo cual lo que realmente escuchamos es nuestro ruido interno, nuestro sonido, no lo que realmente esta siendo dicho. El escuchar con el corazón va dando identidad y pertenencia, va creando y favoreciendo un auto concepto fuerte y sólido, claro y veraz, sin necesidad de estarse escondiendo tras una serie de mascarar, pues el escuchar nos ayuda a escucharnos, lo que verdaderamente somos sentimos y queremos, nos lleva a la esencia del ser. Escuchar a alguien me pone en contacto con el, enriquece mi vida. A través de la escucha aprendo todo lo que se sobre mi y sobre los demás. En el mundo en el que vivimos nos vemos constantemente invadidos por sentimientos de inutilidad y nos sentimos aliviados cuando otro ser humano, a través de la escucha, nos devuelve la conexión con nuestro ser mas intimo.

Una forma de escuchar a los demás es haciendo conciencia de los sentimientos y emociones que el otro me despierta, así se establece una distancia, crear un espacio afectivo suficiente para permitir a la persona ser ella misma.

Escuchar es un arte que se aprende ejercitándolo detectando las dificultades e inercias mas habituales para poder intervenir sobre ellas.

La empatía, la escucha, la actitud incondicional, la autenticidad son las bases o los pilares que propone Carl Rogers en la terapia humanista, por ello el interés puesto en estos aspectos para el trabajo realizado en la presente investigación.

1.3. AUTO CONCEPTO ACADEMICO

El auto concepto académico es el resultado del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares. En cuanto al auto concepto académico Machargo (1991) confirma que el ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del auto concepto y auto estima del individuo. “La imagen que de si mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuara desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico”.⁷

La relación entre auto concepto y rendimiento académico, es uno de los aspectos que mas investigación ha suscitado dentro del ámbito escolar. Se ha constatado que los escolares utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de auto valoración y que los niños con un peor rendimiento académico poseen un peor auto concepto (Gimeno, 1976, Veiga 1995). La relación entre auto concepto y logros académicos es reciproca y no unidireccional, de modo que el éxito académico mantiene o mejora la auto estima académica y la auto estima académica influye en el rendimiento académico gracias a las expectativas y la motivación.

La formación del auto concepto del educando no solo tiene su origen en su ejecución escolar, sino también en la información acerca de si mismo que el educando recibe de profesores y padres. Tanto el rendimiento académico como la capacidad percibida influyen en el auto concepto académico del educando (Lila 1991).

Machargo, Salvador. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA. España, Ed, Escuela Española. 1997.

Por tanto nos encontramos en el ámbito escolar la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del educando. Tanto los profesores como los compañeros del aula son personas significativas para el sujeto, puesto que le aportan información relevante sobre su identidad. De hecho, estos han sido descritos como espejos en los que el niño ve reflejada una imagen de si mismo. El profesor influye en el auto concepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

Las expectativas son creencias generalizadas acerca de las personas o grupos sociales que nos llevan a esperar un comportamiento concreto de una persona en una situación determinada. En el contexto escolar los profesores tienen expectativas específicas para cada uno de sus alumnos, aunque en muchas ocasiones estas sean inconscientes, de esta manera también va influyendo en el auto concepto del alumno.

El trabajo en la imagen de si en clases se hace a través de la colectividad, en los acontecimientos de todos los días, esto implica:

- Aceptemos las contribuciones de todos sin juzgarlas.
- Cada contribución es una etapa en la progresión de nosotros mismos.
- A menudo al juzgar la actuación o la producción de alguno de nuestros pares y alumnos, es el otro el que esta aprendiendo que es necesario protegerse a conformarse.
- Mantener una creencia profunda de "tu lo puedes hacer".
- Escuchar y tratar de comprender lo que el otro nos dice, lo que verdaderamente pasa.
- Buscar una y muchas maneras de crear lazos de amistad, es la amistad la que se transformara en el abandono y el arriesgarse. Una imagen de si, sólida, bien instalada, ni demasiado rígida, ni demasiado débil, permite realizar aprendizajes más fácilmente y asegura un desarrollo personal armonioso.

- Una imagen de si negativa conduce a comportamientos exteriores rígidos y defensivos. Lo que es necesario es una imagen de si realista, que corresponda a la realidad de sus fuerzas y de sus límites y que su sutileza permita una evolución permanente, una transformación constante. Es necesario recordar que para aprender algo nuevo es inevitable: arriesgarse, encontrar dificultades, constatar los límites personales, descubrir y reforzar las capacidades, confrontarse.

1.4. INVESTIGACIONES ANTECEDENTES SOBRE LA EFECTIVIDAD DE PROGRAMAS Y TECNICAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTO CONCEPTO.

Numerosos estudios se han realizado en relación a la auto estima, pocos en relación a auto concepto y aun menor es la cantidad de investigaciones de estos y su relación con áreas mas especificas como: auto concepto y familia o auto concepto y mujeres o auto concepto y rendimiento académico como es este el caso.

En este apartado se hará referencia a las investigaciones que mas se acerquen al tema de interés.

Nos encontramos por ejemplo con el trabajo de Fitts (1965), quien ha demostrado que el auto concepto es una variable importante para determinar el grado de perturbación psicológica. Fitts ha podido diferenciar, a través de mediciones del auto concepto, poblaciones de pacientes y de sujetos normales con un 80% de precisión.

En su estudio, Bernard W. (1987) basado en Erickson encontró que la auto estima de los sujetos con una identidad del Yo relativamente baja, fluctuaba considerablemente mas que la autoestima de aquellos que tenían una identidad del Yo mas elevada, mas madura.

Hanover (1986), estudiando a una muestra compuesta por adolescentes no psiquiátricos, pacientes psiquiátricos y un grupo control de estudiantes de preparatoria, descubrió una correlación positiva entre una creciente estabilidad de la auto imagen por un lado y progresos hacia la formación de la identidad por el otro. Por lo tanto, es posible afirmar que uno de los beneficios de lograr un sentido de identidad es que la autoestima se incrementa y se vuelve menos vulnerable a las fluctuaciones que pueden ocurrir en base a las experiencias cotidianas. El sujeto comienza a comportarse en una manera que indica un mayor crecimiento y maduración psicológicos.

Cameron (1973), señala que si el adolescente ha de convertirse en un adulto que confía en si mismo y que respeta su persona, su auto estima debe ir desarrollándose al parejo de su creciente auto identidad.

Rosenberg manifiesta que la autoestima se relaciona íntimamente con la aceptación que la persona experimenta hacia si misma.

Afirma que la aceptación puede ser condicional o incondicional. En el primer caso la auto estima es directamente proporcional a algunas medidas objetivas del éxito o del fracaso, y en el segundo caso, las personas tienen una alta auto estima independientemente de su desempeño objetivo global.

En su investigación que realizo en 1973, Rosenberg encontró que efectivamente las calificaciones estaban claramente relacionadas con la auto estima en todos los grupos que estudio, excepto en el grupo compuesto por niños de la minoría mas joven de acuerdo con este autor, los miembros de este ultimo grupo tienden a desarrollar un tipo de autoestima que no se basa en la realización competitiva, en el éxito social o escolar. "Mas bien se trata de un sentimiento de valor derivado del cuidado, del amor y del afecto de los otros significativos".

- Mejoramiento de conductas relacionadas con la salud y la auto estima;
- Promoción del ajuste social positivo;
- Mejoria en el desempeño académico;
- Prevención del rechazo de los pares

Rogers utilizó un método para estudiar los cambios en el auto concepto de una persona. Es la técnica de clasificación Q, desarrollada por William Stephenson. Esta prueba usa un paquete de cien tarjetas que contienen declaraciones o palabras descriptivas que pueden ser usadas para describir al yo. Después de favorecido el auto concepto los resultados han sido que el sujeto explora y se vuelve mas consciente de sus actitudes y reacciones. Se comienza a aceptar más a si mismo en forma más completa, descubre y elige objetivos más satisfactorios. El sujeto comienza a comportarse en una manera que indica un mayor crecimiento y maduración psicológicos.

La Fundación Volvamos a la Gente viene promoviendo estrategias vivenciales que forman al niño. En un estudio realizado en Latinoamérica, titulado “enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes”. Cheryl Vince Whitman anuncia que para el año 2010 habrá mas adolescentes con edades de 10 a 19 años viviendo en el mundo que en cualquier época anterior, y una gran proporción vivirá en Latinoamérica. Esta cohorte de jóvenes puede convertirse en un regalo o en una carga para sus países, dependiendo de la capacidad de los gobiernos, comunidades y familias para desarrollar el potencial humano de esta generación. Este documento describe un modelo cuyo objetivo es contribuir en forma efectiva a los programas de habilidades para la vida en el desarrollo saludable de los adolescentes.

El enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Las habilidades para la vida que identifica la investigación son: Habilidades sociales e interpersonales (comunicación, rechazo agresividad, empatía), habilidades cognitivas (toma de decisiones, pensamiento critico, auto evaluación), habilidades para manejar emociones (estrés, auto conocimiento, auto concepto, auto estima).

Dentro del estudio de variables motivacionales afectivas, las teorías de la motivación al logro y en Dentro de los resultados de la investigación están: Se postulan que la valoración propia que uno realiza se ve afectada por elementos como el rendimiento escolar y la auto percepción de habilidad

- estudio Mejoramiento de conductas relacionadas con la salud y la auto estima;
- Promoción del ajuste social positivo;
- Mejoría en el desempeño académico;
- Prevención del rechazo de los pares.

Uno de los resultados de la investigación fue que el fortalecimiento en el auto concepto y en la autoestima ayuda a mejorar en todos los aspectos incluyendo el aspecto académico.

“Ha sido mostrado que los niños que crecen en una atmósfera participativa, sobre todo en la escuela, alcanzan mas altos niveles de desarrollo moral, llegan a involucrarse mas socialmente y con menos problemas sicológicos y sociales” (Cappelaere y Vinter, 1998).

La Fundación Volvamos a la Gente viene promoviendo estrategias vivenciales que forman al niño en la participación democrática, la convivencia, el pluralismo, la solidaridad, la equidad, la tolerancia, la libertad, la responsabilidad y la autonomía, el mejoramiento en su auto concepto y auto estima, como son el trabajo en equipo, el aprendizaje cooperativo y el gobierno estudiantil.

Las evaluaciones realizadas en centros educativos que promueven el trabajo en equipo, el aprendizaje cooperativo y la organización de gobiernos estudiantiles muestran logros importantes en los estudiantes en el desarrollo de destrezas de participación y en su auto concepto y auto estima.

En su investigación sobre la motivación escolar: estudio de variables afectivas, Ana Maria Bañuelos Márquez, propone que en la medida en que un estudiante se percibe como hábil estará favorablemente motivado para adquirir un aprendizaje significativo. El objetivo del presente estudio fue identificar las auto percepciones de habilidad y esfuerzo académico en una muestra de estudiantes de nivel superior, en situaciones hipotéticas de éxito y fracaso escolar.

Dentro del estudio de variables motivacionales afectivas, las teorías de la motivación al logro y en particular el modelo de auto valoración de Covington postulan que la valoración propia que uno realiza se ve afectada por elementos como el rendimiento escolar y la auto percepción de habilidad y de esfuerzo.

De acuerdo con Harter (1990) el auto concepto se refiere a las percepciones que tiene el individuo de si mismo, de forma similar, Gáliz (1983) considera que el auto concepto se puede definir como la imagen que cada sujeto tiene de su persona, reflejando sus experiencias y los modos en que estas experiencias se interpretan

Entre ellos, la auto percepción de habilidad es el elemento central, debido a que, en primer lugar, existe una tendencia en los individuos por mantener alta su imagen, estima o valor, que en el ámbito escolar significa mantener un concepto de habilidad elevado, y en segundo lugar el valor que el propio estudiante se asigna es el principal activador del logro de la conducta, el eje de un proceso de auto definición y el mayor ingrediente para alcanzar éxito. (Covington y Omelich, 1979).

El problema de dicha investigación fue conocer el efecto de una situación de éxito y fracaso escolar en la auto percepción de habilidad-esfuerzo académico en estudiantes de nivel medio superior.

Como conclusiones estuvieron que el modelo de auto valoración, como aproximación al estudio de variables afectivas motivacionales, postula que, en la medida en que un estudiante se perciba como hábil (auto concepto) estará favorablemente motivado y tenderá hacia un aprendizaje significativo.

Un estudio realizado en Granada para profundizar en el análisis de las diferencias de género existentes entre adolescentes respecto de sus niveles de auto concepto adoptando un modelo multidimensional sobre este constructo muestra algunos resultados interesantes que más tarde se darán a conocer. Para este estudio se utilizó una muestra de 1235 sujetos (684 chicos y 551 chicas), cuyas edades oscilaban entre los 12 y 16 años.

Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas entre sexos en tres dimensiones de las nueve evaluadas. Los chicos obtienen mayores niveles de auto concepto global y emocional, mientras que las chicas destacan en auto concepto familiar. No existen diferencias significativas de género en auto concepto social, auto concepto académico.

De acuerdo con Harter (1990) el auto concepto se refiere a las percepciones que tiene el individuo de sí mismo, de forma similar, Cáliz (1983) considera que el auto concepto se puede definir como la imagen que cada sujeto tiene de su persona, reflejando sus experiencias y los modos en que estas experiencias se interpretan.

Existe un componente cognoscitivo del auto concepto que es la auto imagen, puesto que el auto concepto es una estructura cognoscitiva que contiene imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos y deseamos manifestar a los demás, como afirman González y Touron (1992). Existe también un componente afectivo y evaluable que es la auto estima, así cada descripción de uno mismo esta cargada de connotaciones emotivas, afectivas y evaluativos según diferentes autores, Burns, 1979, Gecas, 1982, Wells y Marwell, 1976. Los estudios sobre la naturaleza del auto concepto se han incrementado durante las pasadas tres o cuatro décadas.

Los modelos de auto concepto ofrecidos durante la década de los sesenta eran típicamente de naturaleza unidimensional. Éstos se basaban en la consideración de que el auto-concepto era un constructo unitario que podía ser evaluado presentando a los niños o adolescentes ítems que reflejaran su auto concepto global a través de múltiples contextos. A partir de la década de los ochenta, las investigaciones que analizaban el auto concepto de niños y jóvenes abandonaron este enfoque unidimensional y en su lugar acuñaron un modelo multidimensional originalmente propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976). Dentro de este modelo los autores distinguen un auto concepto general que se subdivide en académico y no académico, que se compone de auto concepto social (compañeros y otros significativos), emocional (estados emocionales particulares) y físico (habilidad física y apariencia física).

El modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) tuvo poco apoyo empírico en el momento de proponerlo. Sin embargo, recientes investigaciones, apoyadas en este modelo han constatado claramente la multidimensionalidad del auto concepto (Boersma y Chapman, 1985; Harter, 1982, 1986; Marsh, 1987; Marsh, Barnes, Cairns y Tidman, 1984; Marsh y Hattie, 1996; Soares y Soares, 1979). Desde el modelo multidimensional se propone que el auto concepto puede ser evaluado utilizando instrumentos que midan cada una de las áreas por separado (apariencia física, competencia escolar...). Los seguidores de este modelo de auto concepto han establecido recientemente la noción de auto concepto global que se refiere a cómo nos percibimos o nos consideramos en general. Éste podría ser incluido dentro del modelo multidimensional y de los instrumentos de evaluación del auto concepto.

Por otra parte, el estudio de las diferencias de género en auto concepto entre niños y adolescentes, particularmente dentro de esta perspectiva multidimensional ha tenido un considerable interés durante las dos últimas décadas. Aunque los resultados de estos estudios son diversos y su validez empírica también, la mayoría de ellos llegan a la conclusión de que existen claras diferencias de género en auto concepto, de forma que las niñas, particularmente después de los doce años, tienden a mostrar como grupo peor auto-concepto que los niños. En esta misma línea, Rothenberg (1997) afirma que la autoestima y el logro académico de las chicas sufren un descenso significativo durante la adolescencia temprana. Realizando comparaciones de género en preadolescentes dicho autor comprobó que las chicas experimentaban una tensión mayor, eran dos veces más propensas a la depresión y aproximadamente cuatro veces más proclives al suicidio que los varones de la misma edad.

Los resultados de la Valoración Nacional de Progreso Educativo (NAEP) sugieren que para las niñas, los niveles escolares intermedios pueden ser el momento en que comience ese descenso con respecto a la autoestima y el logro académico (AAUW, 1991, Backes, 1994). En este sentido, existen evidencias claras de que las niñas tienen una percepción positiva de sí mismas durante los estudios primarios, sin embargo a los doce años, aproximadamente, sufren una gran disminución en la auto confianza y la aceptación de su imagen física (Orenstein, 1994).

Las razones para este descenso no están indicadas claramente en la investigación, pero es probable que estén en juego múltiples factores. Hay evidencias de que los varones, por lo general, reciben un trato preferencial por parte de sus maestros en la clase (Orenstein, 1994).

Por otro lado, el papel que juega la mujer en la sociedad contribuye a generar las mismas expectativas en las niñas y adolescentes que imitan esos modelos a medida que crecen. Por ejemplo, el hecho de que las niñas observen que las mujeres ocupan puestos de menor estatus social que los hombres, es posible que les lleve a la conclusión de que su papel social ocupa un rango inferior al de éstos (Debold, 1995).

Por su parte, Miller (1979), después de revisar una amplia bibliografía entre 1960 y 1970 acerca de las diferencias de género en auto concepto, llegó a la conclusión de que las chicas

tendían a mostrar menores niveles de auto concepto general que los chicos. Sin embargo, Marsh (1989) argumentaba que las diferencias de género pueden ser confusas, especialmente cuando varias medidas de auto concepto se transforman en un auto concepto global a través de la suma de las mismas o cuando los instrumentos favorecen a los niños; además considera, de acuerdo con otros autores (Crain, 1996), que pueden ser debidas a los estereotipos de género. Este último autor, en una revisión más reciente sobre la influencia del género en los niveles de auto concepto y autoestima, afirma que en algunos estudios previos los resultados habían sido bastante contradictorios. Con todo, sugiere que las diferencias más consistentes habían sido las encontradas en áreas como la habilidad o la apariencia física, donde los chicos demostraban tener niveles más elevados que las chicas. Gabelko (1997) examinó las diferencias de edad y género en auto conceptos globales, académicos, atléticos y sociales en un grupo de alumnos con edades comprendidas entre los doce y los dieciocho años.

Los resultados indicaron diferencias significativas con respecto al género. Los varones obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en auto conceptos globales y atléticos mientras que las chicas obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en auto concepto social. No se encontraron diferencias entre chicos y chicas con respecto al auto concepto académico. Por el contrario, Hilke y Conway (1994) encontraron diferencias significativas entre sexos en el auto-concepto académico y las aspiraciones educativas, de forma que las chicas presentaban niveles más bajos que sus compañeros varones.

En un meta análisis de reciente aparición Wilgenbusch y Merrell (1999), tras analizar veintidós estudios seleccionados en función de su validez empírica, cuya temática coincide en el estudio de las diferencias de género en auto-concepto han constatado que existen diferencias significativas entre sexos y que éstas dependen de la edad de los sujetos. Los estudios que se centran en niños con edades comprendidas entre uno y seis años sugieren que los varones tienen puntuaciones más elevadas en varias dimensiones de auto concepto: global, académico general, matemáticas, relación con los padres y coordinación motora. Las niñas, por el contrario, puntúan significativamente más alto en auto concepto verbal y musical.

Cuando se toma como muestra a alumnos entre siete y doce años, los chicos tienen un mayor nivel de auto concepto en siete dimensiones de las veintiuna consideradas: global, matemáticas, musical, competencia en el trabajo, apariencia física, coordinación psicomotora, emocional o afectivo. Por su parte las chicas obtienen mayores niveles que sus compañeros en cuatro dimensiones de auto concepto: verbal, amistad, honestidad y religiosidad-moralidad.

A continuación se presentaran los resultados obtenidos en la investigación.

Las variables tenidas en cuenta en el estudio fueron el género y las puntuaciones obtenidas por los alumnos en cada uno de los factores de auto concepto considerados. Los instrumentos utilizados para la medida del auto concepto fueron los siguientes: Cuestionario de Auto concepto forma-A (AFA) de G. Musitu, García y Gutiérrez, (1991). Considerado como instrumento multidimensional con el que se obtienen puntuaciones independientes en cuatro factores: Académico (*MUS-A*), Emocional (*MUS-E*), Familiar (*MUS-F*), Social (*MUS-S*) y una puntuación total a partir de la suma de las anteriores (*MUS-T*). *Self-Esteem Inventory* de Stanley Coopersmith en su forma reducida, traducido al español con el título ¿Cómo soy?, para la medida del auto concepto global (*SC1-T*). - *Self-Concept of Ability General* de Brookover, traducido y adaptado por Rodríguez Espinar bajo el título ¿Qué opinas de ti mismo?, se ha utilizado como medida del auto concepto académico (*SC2-T*). - *Perceived Parental Evaluations of Ability* de Brookover, traducido con el título ¿Qué opinan tus padres de ti?, para evaluar lo que el alumno cree que sus padres perciben de él (*SC3-T*). *Perceived Teacher Evaluations of Ability* de Brookover, traducido con el título ¿Qué opinan tus profesores de ti?, para evaluar lo que cree el alumno que sus profesores perciben de él (*SC4-T*). Los cuatro últimos instrumentos han sido tomados de Rodríguez (1982), aun-que hemos actualizado algunas preguntas para adecuarlas a los niveles educativos de la LOGSE.

La aplicación de los diferentes instrumentos de medida fue llevada a cabo en veinte días y de modo simultáneo en los siete centros públicos donde se desarrolló la investigación con el fin de asegurar la uniformidad en la aplicación. Se convino con los colaboradores el mantener una reunión con los profesores y directores de los centros para informarles del objeto del estudio y las

normas de aplicación. Para el análisis de los datos se realizó una prueba t de diferencia de medias a través del paquete estadístico SPSS 8.0.

Con la finalidad de conocer si existían diferencias de puntuaciones en las nueve dimensiones de auto concepto entre los chicos y las chicas que participaron en nuestro estudio se realizaron las pruebas de diferencia de medias correspondientes. Los resultados muestran, que no existen diferencias significativas entre chicos y chicas en seis de las nueve dimensiones consideradas;

Se comprobó que los niños de la muestra tienen una percepción de sí mismos mucho más alta que las niñas en auto concepto emocional, tal y como confirman los resultados de múltiples estudios revisados por Wilgenbusch y Merrell (1999). Este dato nos indica el mayor grado de adaptación personal de los chicos con respecto a las chicas, lo que llevaría a que éstas sean más propensas a padecer grados elevados de ansiedad, inestabilidad emocional o depresión (Pichardo, 2000; Rosenberg, 1997).

También se establecen diferencias a favor de los chicos en auto concepto global, en consonancia con los resultados obtenidos en múltiples investigaciones (Backer, 1994; Gabelko, 1997; Miller, 1979; Orenstein, 1994; Rothenberg, 1997; Wilgenbusch y Merrell, 1999) donde las chicas obtienen niveles significativamente inferiores a sus compañeros varones en auto concepto global, sobre todo a partir de la adolescencia donde comienza un declive en su imagen, que puede ser debido a factores relacionados con los estereotipos de género (Crain, 1996; Marsh, 1989).

También debemos considerar que aunque el auto concepto se establezca mucho antes de la adolescencia, sin embargo, al llegar la pubertad, los distintos cambios que experimenta el sujeto entre ellos los fisiológicos, hacen que revise y actualice la imagen de sí mismo. Pues bien, esta revisión y actualización ocurre en las niñas, más o menos, dos años antes que en los varones, hecho que podría explicar en gran parte ese declive señalado por los autores y que se confirma en nuestros resultados.

Estos datos no indican que exista un trato preferencial por parte de los maestros hacia los varones, tal y como argumentaba Orenstein (1994), o al menos que influya de forma determinante en el auto concepto de los alumnos.

Sin embargo, los datos de nuestro estudio contradicen claramente los encontrados en el trabajo de Rodríguez (1982) donde no se establecen diferencias significativas en auto concepto global entre chicos y chicas.

En contraste con los datos anteriores, las chicas alcanzan niveles mas elevados de auto concepto familiar que los chicos. Este dato contradice los resultados de algunos estudios revisados por Wilgenbusch y Merrell (1999), donde los niños obtienen significativamente mayores niveles en auto concepto familiar o relación con los padres que las niñas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos datos se extraen en muestras de población de menor edad a la del presente trabajo (1-6 años), mientras que cuando los sujetos son mayores no se establecen diferencias significativas en esta dimensión. Nuestros datos también evidencian la igualdad entre chicos y chicas en auto concepto académico general, tal y como diversos estudios habían comprobado previamente (Gabelko, 1997; Wilgenbusch y Merrell, 1999).

Sin embargo, estos resultados no están en la línea de los encontrados en otras investigaciones (Backes, 1994; Hilke y Conway, 1994; Rodríguez, 1982) donde se establecen diferencias significativas a favor de los chicos en auto concepto académico.

Es posible que en alguno de estos casos la diferencia de resultados se deba al tipo de instrumentos utilizados o a la edad de los sujetos que forman parte de la muestra ya que, tal y como demostraron Wilgenbusch y Merrell (1999) en su meta-análisis, se pueden establecer distinciones aproximadamente hasta los siete u ocho años; a partir de aquí únicamente existen diferencias en matemáticas, donde los niños obtienen mayores niveles de auto concepto y en auto concepto verbal, aunque en este caso las puntuaciones de las chicas son superiores.

De acuerdo con la investigación realizada por Rodríguez (1982), tampoco en nuestro caso se han obtenido diferencias significativas entre sexos en el nivel de auto concepto percibido de los padres o los profesores. Estos datos no indican que exista un trato preferencial por parte de los maestros hacia los varones, tal y como argumentaba Orenstein (1994), o al menos que influya de forma determinante en el auto concepto de los alumnos.

Como conclusiones generales del presente estudio, podemos señalar que los chicos obtienen mayores niveles de auto concepto global y emocional que las chicas. Sin embargo, éstas últimas alcanzan niveles más altos que los chicos en auto concepto familiar. No se hallan diferencias significativas de género en auto concepto social, auto concepto total, académico general, académico percibido de los padres y académico percibido de los profesores.

A primera vista podemos pensar que las diferencias de auto concepto familiar que existen entre chicos y chicas se justifican por el distinto trato recibido de los padres. En este sentido, el comportamiento de las chicas dentro del hogar puede satisfacer, en mayor medida que los chicos, las expectativas de los padres encontrándose más aceptadas por ellos y dando lugar a la formación de un auto concepto familiar más elevado en las chicas.

Desde el punto de vista de la práctica educativa, estas conclusiones ponen de relieve que los niños y niñas de once a catorce años se perciben igual tanto en el ámbito educativo como en el social. Desde el punto de vista metodológico, los resultados sugieren que habría que dirigir el entrenamiento a modificar el auto concepto global; sin embargo, de acuerdo con Elexpuru, Garma, Marroquín y Villa (1992) consideramos que es conveniente dirigir la acción educativa a facetas más específicas, ya sean académicas (lectura, matemáticas, historia y ciencias) o no académicas (social, familiar, emocional y físico), puesto que a través de ellas conseguiremos incidir en el auto concepto global.

Los resultados obtenidos en esta investigación, abren nuevas perspectivas de estudio centradas en dimensiones del auto concepto que hasta ahora no habían recibido la suficiente atención: aspectos emocionales y familiares. Ambos merecen ser considerados en futuras investigaciones con la finalidad de profundizar en las causas de esas diferencias detectadas entre niños y niñas adolescentes.

En un estudio realizado en la universidad de psicología en España para ver la relación que había entre síntomas psicopatológicos y auto concepto se obtuvieron los siguientes resultados:

otro grupo de estudios constata relaciones negativas con auto concepto que ponen de relieve que los adolescentes con alto auto concepto muestra pocas conductas de retraimiento, de aislamiento

El estudio de Varna, Rapoff, Waldron y Gragg (1996) mostró que los sujetos con más elevada percepción de la intensidad del dolor, presentaban más síntomas ansioso depresivos, baja autoestima y mayor cantidad de problemas de conducta. También el trabajo de Garrick, Ostrov y Offer (1988) sugiere que los sujetos con auto concepto normal estaban significativamente libres de síntomas físicos y Dowd (2002), encuentra en los adolescentes una relación inversa entre auto concepto y síntomas somáticos.

Diferentes estudios encuentran correlaciones negativas entre auto concepto y depresión (Hoffmann, Baldwin y Cerbone, 2003, Sim 2003, Valentine, 2001). Otros estudios demuestran que la alta auto estima es un factor protector de síntomas depresivos y un factor predictivo y de ideación del suicidio. El auto concepto físico también ha correlacionado negativamente con depresión en algunos estudios.

Algunos estudios confirman relaciones inversas entre auto estima y ansiedad, sugiriendo que los adolescentes con alta auto estima muestran bajos niveles de ansiedad. La ansiedad ha sido considerada como un factor predictor de bajo auto concepto encontrándose una correlación inversa entre estima del cuerpo y ansiedad.

Los estudios que han analizado las relaciones entre problemas académicos y auto concepto encuentran resultados discrepantes, ya que mientras algunos concluyen que bajo auto concepto académico se asocia con bajo rendimiento académico (García y Musitu 1993, González, Tourno e Iriarte 1994) y que baja auto estima se asocia con inadaptación escolar.

Los resultados de los estudios evidencian correlaciones inversas de la conducta antisocial con auto concepto positivo, manifiestan pocas conductas antisociales. En relación con la conducta agresiva, Marsh, Parada y Healey (2001) estudian las características de sujetos agresivos confirmando que tienen bajo auto concepto.

Con relación a las conductas de retraimiento social, de aislamiento con los demás y de timidez, otro grupo de estudios constata relaciones negativas con auto concepto que ponen de relieve que los adolescentes con alto auto concepto muestra pocas conductas de retraimiento, de aislamiento

y de timidez en las relaciones sociales. En este mismo estudio muchas conductas sociales de ansiedad- timidez y muchas conductas de retraimiento predicen un alto auto concepto negativo.

En general, los resultados de los estudios sugieren que los sujetos con auto concepto tienen buena adaptación social, realizando muchas conductas pro social, de ayuda y de respeto social. Las investigaciones evidencian que los adolescentes que tienen muchas conductas pro social tienen bajo auto concepto negativo, alto auto concepto positivo, alto auto concepto académico, social y familiar. Los adolescentes que muestran consideración con los demás tienen alto auto concepto social, y los que realizan muchas conductas altruistas tienen alto auto concepto social, académico y global.

En cuanto al estudio fueron utilizados 4 instrumentos para explorar auto concepto (AF-5 Auto concepto forma A); síntomas psicopatológicos (SCL- 90-R Cuestionario de 90 síntomas revisado); auto estima (E.A. Escala de auto estima Rosenberg 1965); problemas de conducta (EPC. Escala de problemas de conducta).

Los resultados del estudio permiten observar que los adolescentes de ambos sexos que muestran alto auto concepto global y alta auto estima tienen menos síntomas psicopatológicos en todas las escalas, evidenciando mejor salud mental. Complementariamente, se ha encontrado que los adolescentes de ambos sexos con alto auto concepto global también tienen menos problemas de conducta según sus padres.

Asimismo los resultados tienen implicaciones en el contexto de la prevención y sugieren que los programas de intervención que fomenten el auto concepto y la auto estima pueden prevenir el desarrollo de problemas psicopatológicos asociados a la depresión y a la sensibilidad interpersonal, así como incidir positivamente sobre el rendimiento académico de los adolescentes.

Keiley (2002) concluye que enseñar a los padres e hijos a resolver conflictos a dirigir adecuadamente sus sentimientos y a reconectarse unos con otros son estrategias de intervención eficaces, lo que enfatiza el relevante papel de la familia en el tratamiento de estos desordenes de conducta.

En otro estudio realizado en la facultad de educación y humanidades de Ceuta, universidad de Granada se investigo la siguiente pregunta, ¿Qué efectos provocan los diferentes tipos y niveles de auto concepto de la población escolar de las comunidades ceutíes cristiana y musulmana en su rendimiento académico?

González y Touron (1992) definen el auto concepto como organización de actitudes que el individuo tiene hacia si mismo, al modo en que lo hacen Wells y Marwell (1976), Burns (1979), Greenwald y Pratkanis (1984).

Nuestra personalidad es el vehículo que nos conduce por la vida, cuyo motor seria el auto concepto (aspecto cognitivo), su combustible la auto estima (aspecto afectivo) y su particular forma de conducirse, mas o menos acertada, la auto eficacia (aspecto conativo).

Un niño con inteligencia superior a la media y con poco auto concepto puede obtener rendimientos suficientes pero no satisfactorios, mientras que otro de inteligencia media con mucho auto concepto positivo puede obtener mejores resultados.

Normalmente el niño de poco auto concepto positivo suele encontrar pocas satisfacciones en el colegio, rápidamente pierde la motivación y el interés y en cambio emplea buena parte de sus energías en aquellos aspectos que se relacionan con los sentimientos hacia si mismo (temores, ansiedades, problemas, relaciones con los demás).

Con mucha frecuencia, las experiencias capaces de reforzar el auto concepto están relacionadas con el colegio, y por ello producen ansiedad con la que el niño lucha continuamente.

El auto concepto, al margen de su importancia general en el comportamiento escolar, marca todas las manifestaciones de la personalidad, como por ejemplo, el control emocional, la creatividad, las relaciones personales, etc. siendo patrones de gran influencia el propio auto concepto de sus referentes próximos que se proyectan a quienes están a su alrededor condicionándolos.

Hoy día la presión social hace que los alumnos estén envueltos por la obsesión de la competencia académica y por el buen logro académico. Parte del nivel del auto concepto del escolar viene dado por las aprobaciones o reprobaciones de sus logros escolares dadas por sus referentes significativos, especialmente los padres y profesores. Cuanto mejores calificaciones y mas premiso obtengan, mayores aprobaciones y consecuentemente, mayor nivel de auto concepto tendrán.

Los estudios tipo Q han proporcionado un medio para medir los sentimientos propios y las

Son numerosas las investigaciones que han confirmado la relación positiva significativa entre todas las medidas de auto percepción y logro académico, insistiendo en que la medida de auto concepto es el mejor pronosticador del logro académico.

Musitu (1983) opina que en especial el alumno rechazado, se encuentra ante una serie de exigencias en la escuela que lo desbordan. No puede atenderlas todas por no tener, en gran parte de los casos, capacidad suficiente, por lo que recibe una evaluación negativa del profesor y también de los padres, de lo que se desprende que no esta suficientemente motivado como para controlar y asumir todo el conjunto de exigencias de los adultos.

Un gran número de estudios diseñados para probar la efectividad de la terapia centrada en el cliente han usado la técnica tipo Q para valorar los cambios que ocurren durante la terapia y después de ella según la percepción del yo (auto concepto) en el cliente.

La técnica tipo Q fue desarrollada por Stephenson (1953) e implica clasificar un grupo de cartas que contienen declaraciones descriptivas o nombres de características descriptivas del yo.

Rogers postula que la terapia eficaz debe conducir a un aumento en la auto percepción positiva. Raimy (1948) usando la técnica tipo Q confirmo la predicción de Rogers respecto de cambios en las auto calificaciones positivas con la terapia.

Rogers da gran énfasis a la congruencia entre la auto percepción real (la manera en la cual la persona se describe a si misma) y el yo ideal (lo que la persona quisiera ser). Cuando estas

percepciones del yo son bastante consistentes, la persona disfruta de un estado de congruencia, condición que caracteriza a la persona plenamente funcional.

La medición de la discrepancia como función de la terapia puede deberse a: un aumento de amor propio y a una disminución en las metas ideales hacia expectativas más realistas.

Los estudios tipo Q han proporcionado un medio para medir los sentimientos propios y las auto percepciones. La técnica es accesible a experiencias subjetivas que pueden medirse. La auto aceptación es uno de los atributos de una persona plenamente funcional.

La psicología humanista se origina en Norteamérica, a finales de los años 50 como un intento por estudiar y atender aspectos y dimensiones humanas que habían sido ignorados por las 2 escuelas de psicología dominantes en aquella época: el psicoanálisis y el conductismo. La primera centra su atención en el tema de la dinámica del inconsciente, así como lo relacionado con el análisis de las profundidades psíquicas y la segunda conocida también como la ciencia del comportamiento, se limita a observar y a relacionar la conducta en su manifestación externa, afirmando que toda conducta humana es producto de los estímulos ambientales.

Cinco fuerzas han sido las grandes corrientes dentro de la psicología, fuerzas que han aportado de una u otra manera a un objetivo común, el mayor funcionamiento posible para tener una vida más satisfactoria.

La primera de estas fuerzas es el conductismo o psicología experimental, centrada en el comportamiento observable (la conducta), considerando el entorno como un conjunto de estímulo-respuesta. El enfoque conductista en psicología tiene sus raíces en el asociacionismo de los filósofos ingleses, así como en la escuela de psicología estadounidense conocida como funcionalismo y en la teoría darwiniana de la evolución, ya que ambas corrientes hacen hincapié en una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio.

Los métodos conductistas han influido bastante en la psicología contemporánea y son aplicados también a otras áreas. El apoyo más grande es la validación empírica que han recibido sus técnicas. La conducta se ha controlado y modificado en muchas situaciones, desde las instituciones penales hasta el salón de clases.

CAPITULO II

De las críticas hechas al conductismo ha sido que no se interesa por la persona (no se interesa por los sentimientos ni emociones solo por la conducta).

AUTO CONCEPTO ACADEMICO Y SU RELACIÓN CON EL HUMANISMO.

La psicología humanista se origina en Norteamérica, a finales de los años 50 como un intento por estudiar y atender aspectos y dimensiones humanas que habían sido ignorados por las 2 escuelas de psicología dominantes en aquella época: el psicoanálisis y el conductismo. La primera centrada en el tema de la dinámica del inconsciente, así como lo relacionado con el análisis de las profundidades psíquicas y la segunda conocida también como la ciencia del comportamiento, se limita a observar y a relacionar la conducta en su manifestación externa, afirmando que toda conducta humana es producto de los estímulos ambientales.

Cinco fuerzas han sido las grandes corrientes dentro de la psicología, fuerzas que han aportado de una u otra manera a un objetivo común, el mayor funcionamiento posible para tener una vida más satisfactoria.

No solo lo observable es lo real, también existen procesos internos.

La primera de estas fuerzas es el conductismo o psicología experimental, estudia el comportamiento observable (la conducta), considerando el entorno como un conjunto de estímulo-respuesta. El enfoque conductista en psicología tiene sus raíces en el asociacionismo de los filósofos ingleses, así como en la escuela de psicología estadounidense conocida como funcionalismo y en la teoría darwiniana de la evolución, ya que ambas corrientes hacían hincapié en una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio.

de la teoría psicoanalítica, basada en la relación entre los procesos mentales conscientes e inconscientes.

Entre los principales postulados están

Los métodos conductistas han influido bastante en la psicología contemporánea y son aplicados también a otras áreas. El apoyo más grande es la validación empírica que han recibido sus técnicas. La conducta se ha controlado y modificado en muchas situaciones, desde las instituciones penales hasta el salón de clases.

Entre las principales aportaciones del psicoanálisis en el desarrollo de la psicología están:

De las críticas hechas al conductismo han sido que no se interesa por la persona (no se interesan por los sentimientos ni emociones solo por la conducta):

Sus teorizaciones han sido productivas tanto en la terapia como en la investigación.

¿Cuánto duran las conductas cambiadas?

Da a conocer una estructura psíquica para estudiar al individuo y la mente.

Si se retira el reforzador la conducta se extingue.

Entre las críticas hechas al psicoanálisis están:

Aunque sea verdad que podemos tomar técnicas específicas de auto manejo, la aplicación de estas técnicas requiere un elemento de lucha personal y toma de decisiones.

La duración es larga en este tipo de terapia.

Es probable que se requiera una concepción diferente de la gente y técnicas para promover un mejor auto manejo.

Las inconsistencias internas de su teoría.

No se ha tenido mucho éxito en la explicación de conductas cognoscitivas como la formación de conceptos, la creatividad, la solución de problemas y la adquisición del lenguaje.

Sus métodos de investigación.

No solo lo observable es lo real, también existen procesos internos.

La tercera fuerza es la corriente humanista quien se preocupa por el aquí y ahora, el crecimiento y el

No toda conducta es una respuesta fisiológica como ellos lo aseguran.

La segunda fuerza es el psicoanálisis, quien sostiene que infancia es destino. Nombre que se da a un método específico para investigar los procesos mentales inconscientes y a un enfoque de la psicoterapia. El término se refiere también a la estructuración sistemática de la teoría psicoanalítica, basada en la relación entre los procesos mentales conscientes e inconscientes.

El hombre es intencional.

Entre los principales postulados están:

- El paciente solo puede curarse mediante la recuperación y elaboración de lo reprimido;
- Las experiencias infantiles son parte de la neurosis;
- Un impulso reprimido se manifiesta en forma simbólica.

Entre las principales aportaciones del psicoanálisis en el desarrollo de la psicología están:

- Los criterios de Freud han tenido una influencia notable en todas las facetas de la cultura occidental durante las últimas cuatro décadas. Sus ideas han sido difundidas.
- Sus teorizaciones han sido productivas tanto en la terapia como en la investigación.
- Se da una idea detallada del desarrollo del ser humano.
- Da a conocer una estructura psíquica para estudiar al individuo y la mente.

Entre las críticas hechas al psicoanálisis están:

- No todo tiene su origen en la sexualidad,
- No necesariamente se tiene que recurrir al pasado para que se logre la salud mental,
- La duración es larga en este tipo de terapia,
- El costo es alto.
- Criticado por su insistencia en la categoría inferior de las mujeres,
- Las inconsistencias internas de su teoría,
- Su idea del instinto de muerte,
- Su criterio de la reducción de la tensión de la motivación,
- Sus métodos de investigación.

La tercera fuerza es la corriente humanista quien se preocupa por el aquí y ahora, el crecimiento y la liberación del propio potencial.

Estudia las capacidades y necesidades humanas. Entre los principales postulados están:

- El hombre lleva a cabo su existencia en el contexto humano (aprende a vivir),
- La mayoría de los actos del ser humano son conscientes,
- El hombre tiene la capacidad de elección,
- El hombre es intencional.

Entre las principales aportaciones del humanismo están:

- El estudio del ser humano desde una intencionalidad y de ahí surge la relación interpersonal,
- Toma en cuenta las necesidades y capacidades del ser humano,
- Toma al cliente como persona.

Entre las críticas recibidas están:

- Su opinión sobre un yo benigno que no se desdobla, que únicamente requiere ser aceptado, ha sido criticado como ingenuamente optimista,
- Ofrece pocas sugerencias directas, ya sea para el mejoramiento propio o para promover el cambio de personalidad en otros,

A pesar de las deficiencias de la teoría de Rogers respecto a la naturaleza humana, es un hábil portavoz del punto de vista fenomenológico. Considerando la personalidad desde el interior, la perspectiva subjetiva ciertamente se ha vuelto un método legítimo para el estudio de las personas.

Como cuarta fuerza esta la psicología transpersonal, la cual ve al ser humano con la capacidad de trascender, de ir más allá de los condicionamientos y limitaciones de su humanidad. La psicología necesitaba extender sus horizontes para abrazar nuevas actitudes y valores como desarrollar estructuras renovadas que permitieran trascender los conceptos y teorías hasta ese momento sostenidas.

La espiritualidad o tendencia trascendente, como Jung la llamo, era contemplada por el como una dimensión más propia de la naturaleza humana. Algo parecido sucede con Roberto Assagioli, psicoanalista italiano quien desarrolla una corriente psicológica que denomina psicósíntesis.

Años más tarde, Abraham Maslow y Clark Moustakas dan forma a la psicología humanista. En un principio Assagioli emplea el término espiritual para referirse a una cuarta dimensión, sin embargo pronto cambia este nombre por el de transpersonal. Maslow y Sutich desarrollan lo que llaman una nueva psicología a la que denomina en un principio transhumana o trascendental. Poco tiempo después Julián Huxley sugiere el termino transpersonal para referirse a esta nueva corriente psicológica.

Hensley define a la psicología transpersonal como una orientación dentro del campo de la psicología que se preocupa por los comportamientos y experiencias humanas que se perciben como más allá de las preocupaciones sociales, la identidad o la historia individual.

Esta cuarta fuerza de la psicología se ocupa y preocupa de los diversos estados y niveles de conciencia así como de su expansión y evolución mas allá de las dimensiones y alcances hasta ahora reconocidos.

Esta corriente no presenta conclusiones dogmáticas sobre las teorías y conceptos que por sus características debe permanecer abierta a la experiencia, a nuevas aportaciones a nuevos paradigmas científicos, a diversas tradiciones espirituales y religiosas, así como a distintas creencias.

Como quinta y ultima fuerza, aun naciente esta la corriente psicoenergética.

El presente trabajo tiene como enfoque el humanista el cual se debe a Carl Rogers, quien a partir de la década de los cuarenta inicia una corriente psicológica que mas tarde se le conoce como el enfoque centrado en la persona, revolucionando con esto el campo de la psicoterapia y de la educación. Las propuestas de Rogers en relación con la tendencia natural del ser humano hacia la auto realización de su potencial innato, la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como la importancia que el le asigna a la relación interpersonal, caracterizada por la aceptación o consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la congruencia en los procesos de índole terapéutica como educativa, desatan una revolución callada que se convierte en el disparador de este nuevo enfoque psicológico.

Años más tarde, Abraham Maslow y Clark Moustakas dan forma a la psicología humanista. Deciden fundar una asociación dedicada a estudiar y promover una visión humanista significativa de la naturaleza humana.

El interés básico del enfoque humanista está en el estudio y comprensión de los atributos humanos, tales como los valores, la autoconciencia, la salud, la creatividad, el significado de la existencia y la plena realización del potencial propio de la naturaleza humana.

A partir de entonces la psicología humanista se propone ofrecer una concepción y una experiencia mucho más amplia y profunda de lo que implica y significa "ser humano".

Los líderes intelectuales más importantes y respetados del enfoque humanista durante las últimas décadas son: Carl Rogers, Abraham Maslow, Rollo May, Erick Fromm, Víctor Frankl quien fue uno de los representantes de la corriente psicoanalítica, conocida como psicoanálisis humanista, se interesó por el estudio y comprensión del fenómeno humano a partir tanto de la psicología como de la sociología.

Maslow desarrolla una teoría de la motivación humana que afirma que cuando las necesidades básicas son cubiertas, surgen motivaciones más altas que tienden hacia la auto realización. Junto con Rogers propone la auto realización o auto actualización, como el elemento central de este enfoque y como factor constituyente del principio experiencial y del núcleo ético de la psicología humanista.

Rollo May representante de las escuelas fenomenológicas y existencialistas europeas, enfatiza los aspectos trágicos de la existencia humana, así como la presencia del dolor y del mal en este mundo. A la vez que plantea la naturaleza creativa, artística y mitológica de la humanidad del hombre y de la mujer y contempla los valores humanos como recursos propios de su naturaleza.

El objetivo principal del enfoque existencial humanista es que la persona, al tomar conciencia de sí misma, se responsabilice de su propia existencia y sea capaz de conocer que a pesar de las condiciones impuestas del ambiente, de las limitaciones físicas y de las experiencias que obstaculizan el desarrollo natural, existe en todo individuo un potencial que naturalmente tiende hacia la auto realización. El proceso de desarrollo de las potencialidades humanas depende de la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como de una búsqueda continua y constante del sentido de la propia vida y de sus significados.

El planteamiento humanista difiere tanto de la visión psicoanalítica que considera al inconsciente como la fuente de motivaciones que explican la conducta humana, como de la propuesta conductista que afirma que la conducta no es más que el producto de los estímulos ambientales.

Un elemento que ha sido determinante en la expansión del enfoque existencial humanista, es el hecho de que no se ha limitado a estudiar y trabajar con problemas, desajustes y conflictos emocionales, las neurosis y las psicosis. El interés de los humanistas en general se ha ampliado hacia el estudio y la investigación de los individuos a quienes Maslow ha llamado auto realizantes, por presentar conductas y actitudes de personas que en palabras de Rogers “funcionan óptimamente”.

La mayoría de los miembros graduados tenían habilidades interpersonales (socialización). La psicoterapia humanista hoy en día incluye la bioenergética de W. Reich, las terapias corporales de Charlotte Seiver, la psicoterapia centrada en la persona de Carl Rogers, la terapia racional emotiva de A. Ellis, la terapia de la realidad de Glasser, la terapia analítica y arquetípica de Jung, el análisis existencial de Rollo May, la logoterapia de Víctor Frankl, la terapia familiar de Virginia Satir, la programación neurolingüística de Richard Bandler y la psicósintesis de Roberto Assagioli.

Con esto nos damos cuenta de la gran apertura que ha habido hacia nuevas corrientes con el fin de facilitar procesos de encuentro con la propia vida y procesos de desarrollo personales.

Todo esto también ha sido de mucha importancia para el desarrollo del auto concepto académico.

En su libro “Desarrollo del potencial Humano”, Juan Lafarga y José Gómez del Campo en “la educación centrada en el cliente”, citan una investigación realizada por el Consorcio Nacional para la Humanización de la educación, partiendo de la inquietud por hacer de las escuelas un lugar más humano. De esta manera, considero yo, se estará facilitando un ambiente para el propio encuentro, para la reestructuración del auto concepto en términos académicos, lo cual traerá como consecuencia, mayores logros escolares.

En dicha investigación, el doctor Aspa y la doctora Roebuck, decidieron investigar los efectos que las actitudes de autenticidad, aceptación positiva incondicional y empatía tenían sobre el aprendizaje, el desarrollo cognoscitivo y el cociente intelectual de los estudiantes, así como sobre su asistencia a clase, relación con sus compañeros y sobre todo con ellos mismos.

Los resultados fueron los siguientes:

Existe una correlación positiva entre las actitudes facilitadoras del aprendizaje significativo postuladas por Rogers y el desarrollo cognoscitivo de los estudiantes, su asistencia a clases y la ganancia que obtienen en puntuaciones de pruebas de inteligencia.

La mayoría de los maestros estudiados tenían habilidades interpersonales (actitudes facilitadoras) en un grado tan bajo que retardaban más que facilitaban el aprendizaje de los estudiantes.

Es posible entrenar a los maestros en forma sistemática para que eleven sus actitudes de congruencia, aceptación y empatía a niveles facilitadores del aprendizaje. Dicho entrenamiento puede realizarse en 15 horas, con un enfoque didáctico experimental.

El aprendizaje por parte del maestro de las actitudes facilitadoras se traduce en la práctica en un crecimiento de los estudiantes.

Las actitudes de autenticidad, aceptación y empatía, y el estilo de interacción son los elementos más importantes para facilitar el aprendizaje significativo propuesto por Carl Rogers en el enfoque humanista.

Un ambiente que facilite el aprendizaje, facilitara también el desarrollo del auto concepto, pues podrá, junto con el material de estudio, explorarse a si mismo, conocer sus aptitudes, sus sentimientos, su forma de aprender, sus dificultades, propiciando así una forma diferente de verse, más real, más aceptativo de si mismo, empezara a verse y vivirse de otra manera.

Juan Lafarga establece una comparación entre la tendencia tradicional y la tendencia humanista y sus repercusiones en la persona, por tanto en su auto concepto.

- En la escuela tradicional el maestro es el poseedor del conocimiento, el estudiante es el recipiente. Esto nulifica al alumno impidiéndole ser consciente de si mismo y de sus capacidades, bloqueando así la posibilidad de auto conocerse, de crecer en su auto concepto positivo viviéndose como incapaz.
- La conferencia, es el medio a través del cual se deposita el conocimiento en el recipiente, y el examen, como la forma de medir la cantidad de conocimientos que este ha recibido.
- El maestro es el que tiene el poder, el estudiante el que obedece.
- El autoritarismo es la política aceptada en el salón de clase.
- La confianza esta reducida al mínimo.
- Se gobierna mejor a los sujetos manteniéndolos en un estado de miedo intermitente o constante. El ridículo y la crítica en público y el miedo constante al fracaso son mucho más poderosos.

Como resultado de este clima se tiene:

- La democracia y sus valores son ignorados y burlados en la práctica. El estudiante no participa en la elección de sus metas.
- En este sistema educativo no hay lugar para la persona completa, solo para lo intelectual.
- Vasconcelos cree que las habilidades cognoscitivas deberían combinarse con un mejor conocimiento de si mismo y de la conducta interpersonal.

Las condiciones que pueden ser observadas cuando el aprendizaje es centrado en la persona son:

- El facilitador provee recursos de aprendizaje, provenientes tanto del propio interior y de su propia experiencia como de libros o materiales o experiencias en la comunidad.
- El estudiante desarrolla su propio programa de aprendizaje, solo o en colaboración con otros.

- Se provee de un clima facilitador del aprendizaje.

El énfasis está puesto, principalmente en promover el proceso continuo del aprendizaje. El contenido del aprendizaje, aunque importante, pasa a segundo término.

La disciplina necesaria para lograr las metas del estudiante es una autodisciplina y es reconocida y aceptada por el estudiante como algo que es de su propia responsabilidad.

La evaluación de la cantidad y de la significatividad del aprendizaje del estudiante es hecha principalmente por el mismo estudiante.

En este clima promotor del crecimiento, el aprendizaje es más profundo, avanza más rápido y penetra más en la vida y en la conducta del estudiante.

Como resultado de este clima se tiene:

- El estudiante mantiene su propio poder y la no crítica propicia el que el alumno se vea diferente a sí mismo (auto concepto académico) dentro del salón de clases. El participa en las decisiones y elecciones de responsabilidad: el facilitador provee el clima para este fin.
- La persona en crecimiento, en búsqueda, es la fuerza poderosa políticamente.

Se ve a la persona como digna de confianza, capaz de descubrirse a sí misma y de guiar su vida gracias a la creación de un ambiente adecuado.

- Gran parte de la crisis por la que atraviesan las instituciones educativas se debe a que se han basado en el modelo industrial de producción en serie, sin tener en cuenta las habilidades, intereses y conocimientos de los estudiantes. Esto inhibe el encuentro del sujeto mismo limitándole al mínimo la posibilidad de verse de manera diferente (auto concepto académico positivo).

Muy importante para el desarrollo del auto concepto académico es la forma en que un maestro trata y se relaciona con los estudiantes. Una relación personal sincera y afectuosa entre maestro y estudiante parece facilitar el aprendizaje significativo (espacios propuestos por el humanismo).

También es importante un clima de aceptación y respeto por el estudiante, un ambiente de libertad en el que cada persona pueda encontrar sus propias respuestas. Un ambiente en donde cometer errores sea visto como parte misma del proceso de aprendizaje y no como estupidez de parte de los alumnos, a la que hay que castigar (esto favorecería un auto concepto académico negativo).

Resulta mucho más probable que se de un aprendizaje significativo cuando el maestro puede entender las reacciones del estudiante desde adentro, cuando tiene una sensibilidad consciente sobre lo que significa para el estudiante el proceso de educación y aprendizaje.

En este sentido se ha inculcado al estudiante un sentido de responsabilidad que le pide ser siempre más de lo que es (dificultando así su auto concepto positivo y realista de si mismo) en vez de que esto le sirva para desempeñarse más efectivamente, pidiéndole un poco más, no como una descalificación sino como una meta ligeramente arriba para evitar el conformismo, y de esta manera recurrir a sus propios recursos que finalmente lo llevaran a tener más confianza en sus propias capacidades incrementando de forma positiva su auto concepto.

Entonces lejos de recibir un estímulo para el auto conocimiento y la auto dirección constructiva, recibe percepciones que confirman su dificultad para confiar en sus recursos y aumentan su temor hacia el encuentro con el mismo.

En una experiencia abierta al aprendizaje (enfoque humanista) el facilitador participa como una persona completa que se compromete a crecer junto con los otros en una actitud abierta a opiniones, ideas y experiencias de otros, que no necesariamente estarán de acuerdo con las suyas.

No se afana por descubrir y comunicar la verdad absoluta, universal e incommovible, sino que desea que cada persona encuentre lo que para ella es su verdad y la comparta con el grupo para incrementar las posibilidades de enriquecimiento y de dialogo.

El facilitador es capaz de reconocer abiertamente sus propias áreas de ignorancia así como sus recursos para facilitar el crecimiento. El facilitador en este contexto no tiene interés de ser la estrella del equipo sino que alienta a cada miembro a tomar el papel de facilitador.

En un aprendizaje abierto a la experiencia y que además pretende facilitar el auto concepto académico positivo se valora el respeto por la persona única, se estimula el sentido de pertenencia, se valora la confianza en los recursos actuales y potenciales del individuo, se estimula desde el principio una comunicación clara, directa y personal, se desea una cercanía en lugar de permanecer distantes y encerrados, impidiendo la experiencia de conocer y ser conocidos.

Se valora la disposición a escuchar y reaccionar empáticamente. El efecto que tiene el sentirse escuchado suele aumentar el sentido de pertenencia, la confianza y el nivel general de auto concepto y auto estima del grupo.

El grupo es un lugar para aprender a ser congruentes y realistas. El grupo mismo determina sus metas y objetivos reflejándose posteriormente en un auto concepto académico positivo.

Existe un deseo de ser un proceso, y no depender tanto del alcance de las metas y poder gozar la búsqueda misma. Cuando esto se logra, la experiencia de aprendizaje se convierte en una emocionante aventura en la que la persona se deja ir cada vez mas, confiando en la dirección que todo su organismo le señala, sin temor a los obstáculos y amenazas, con mayor desarrollo de sus potencialidades creativas y en general, con mayor sentido de auto confianza.

El conflicto de necesidades y deseos entre los miembros del grupo tiene que resolverse en una forma que sea satisfactoria para todos los que se encuentran implicados en el conflicto.

Las amenazas a la auto estima del coeducando se reducen a un mínimo. El criterio de evaluación del aprendizaje reside en la persona misma.

Se busca la participación de la persona como un todo, es decir, que participe en la situación de aprendizaje con su inteligencia, con sus sentimientos, sus expectativas, sus temores, su experiencia previa, con sus recursos y limitaciones, en resumen, con su existencia misma.

Las percepciones que producen desestima de si misma o insatisfacción surgen de la persona. La persona que surge de estas experiencias, mas que haber alcanzado una meta estática, ha aprendido a aprender, ha aprendido a ser un proceso, y sus características distintivas son las de la persona que funciona completamente, descrita por Rogers: "Es alguien abierto a su experiencia que vive existencialmente y encuentra en su organismo un medio digno de confianza para guiar su comportamiento". Opciones que no sean congruentes con la experiencia producirán estrés psíquico.

Por tanto la propuesta de aprendizaje con enfoque humanista ayuda a que cada persona capte cual es su mascara que la ha protegido por tanto tiempo cual es el rol que ha venido desempeñando hasta ahora que mas que ayudarle a crecer le ha servido para defenderse de ser atacado, señalado o criticado, y así, con la facilitación de un ambiente adecuado aprenderá a descubrirse de una manera diferente a conocerse a aceptarse, entonces tendrá un auto concepto académico mas positivo de si mismo facilitando las experiencias de éxito en su aprendizaje.

Las hipótesis propuestas ante el concepto académico positivo y el enfoque humanista son:

- Si la persona logra una mejor organización perceptual de la imagen de si misma, su conducta cambiara.
- Si existen necesidades insatisfechas en la persona, el organismo buscara una satisfacción, dificultando así el desarrollo de un sano auto concepto académico.

- Si la persona experimenta amenazas externas o internas, su percepción y su conducta serán rígidas.

- Si disminuyen dichas amenazas, la percepción y la conducta de la persona estarán más abiertas a su propia experiencia.

- Las percepciones de la persona que contribuyen a aumentar la estima de si misma o la satisfacción consigo misma serán claramente captadas, aceptadas e incorporadas.

- Las percepciones que producen desestima de si misma o insatisfacción consigo misma serán negadas, distorsionadas o ignoradas.

- Las percepciones que sean congruentes con la experiencia producirán bienestar psíquico.

- Las percepciones que no sean congruentes con la experiencia producirán malestar psíquico.

Criterios de inclusión:

- A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de si mismo.

Todos los alumnos con calificaciones iguales o menor a siete

Con edades igual o menores a los 16 años

Que aceptaran participar en el estudio

Criterios de exclusión:

A aquellos que presentaron problemas de conducta serios en la escuela

Que la maestra los hubiera reportado como problemáticos

III. DESCRIPCION METODOLOGICA

Aquellos alumnos que tuvieron el 75 % de inasistencias, esto es, faltar 2 de las 6 sesiones

3.1. DISEÑO

Que decidieron no continuar

Se llevo a cabo un estudio cuasi experimental de tipo prolectivo con diseño de casos y testigos de antes y después en estudiantes de la secundaria "Domingo de Betanzos", que cursaban el tercer grado de secundaria en el periodo escolar enero- Junio del 2005.

Variable independiente: Método denominado "Desarrollando una Lengua Positiva" (DLP) aplicado

3.2. SUJETOS

Se tomo al total de los alumnos que tuvieron calificaciones mas bajas bajo los siguientes criterios:

Mostrar cambio en el auto concepto a través del instrumentado (APA) que se aplicaron antes y después del taller (si o no).

Criterios de Inclusión:

Resultados en sus calificaciones obtenidos al finalizar el año escolar, 1 mes después de haber aplicado el taller.

Todos los alumnos con calificaciones iguales o menor a siete.

Con edades igual o menores a los 16 años.

Que aceptaran participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

INSTRUMENTOS QUE SE VAN A UTILIZAR

A aquellos que presentaron problemas de conducta serios en la escuela.

Que la maestra los hubiera reportado como problemáticos.

Criterios de eliminación:

Aquellos alumnos que tuvieron el 26 % de inasistencia, esto es, faltar 2 de las 6 sesiones programadas.

Que decidieron no continuar.

3.3. VARIABLES E INDICADORES.

Variable independiente: Método denominado “Desarrollando una Imagen Positiva” (DIP) aplicado a manera de taller.

3.5. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACION

Indicador:

- Mostrar cambio en el auto concepto a través del instrumento (AFA) que se aplicará antes y después del taller (si o no).

Variable dependiente: Resultados en sus calificaciones obtenidos al finalizar el año escolar, 1 mes después de haber aplicado el taller.

Indicador:

- Calificación de la siguiente evaluación a la conclusión del taller.

3.4. INSTRUMENTOS QUE SE VAN A UTILIZAR.

El instrumento que se va a utilizar es el test AFA (Autoconcepto Forma A) el cual mide al auto concepto y es un instrumento validado.

Consiste en un cuestionario con una serie de 36 ítems que contienen 4 grandes factores del auto concepto: académico, social, emocional y familiar. El cuestionario será aplicado de manera completa extrayéndose luego solamente el factor académico. Dicho cuestionario ha sido elaborado por G. Musitu, F. García y M Gutiérrez. Su administración puede ser de manera individual o en forma colectiva. Su duración es de 15 minutos aproximadamente incluyendo aplicación y corrección. Su aplicación es para alumnos de primaria, secundaria o bachillerato.

Este instrumento será aplicado a alumnos de 3° de la secundaria Domingo de Betanzos ubicada en la calle Palmas 309 de la col. Chapalita

3.5. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACION.

El procedimiento para la realización de la investigación fue el siguiente:

Una vez seleccionados los participantes de la investigación, se procedió a la primera fase, la cual consistió en la aplicación de un instrumento (AFA) para realizar un diagnóstico. Esta se aplicó a los 2 grupos, el grupo testigo y el grupo de casos.

Una vez terminada esta parte del programa se les preguntó a los individuos si deseaban continuar con el proyecto.

En una segunda fase se aplicó el método DIP, (llamada también estrategia de cambio), (Variable independiente), que consistió en el desarrollo de una serie de técnicas y dinámicas encaminadas al trabajo con el auto concepto. Dicho método se dividió en 6 fases que fueron desde que el individuo se diera cuenta de cómo estaba en ese momento, de cómo se veía y se percibía hasta llegar al final que consistió en que el alumno se diera cuenta del crecimiento que tuvo en relación a su auto concepto.

En una tercera fase, se llevo a cabo la aplicación de un retest, aplicado a los 2 grupos tanto al grupo testigo como al grupo casos. Al grupo testigo no se le aplico el método DIP, con el grupo caso se termino con una retroalimentación sobre el proceso y se valoro si hubo algún cambio en su percepción después la aplicación del método.

3.7. CRONOGRAMA

Pasos:

1. Se concertó una cita con la directora del plantel educativo para darle a conocer el proyecto, la finalidad de la investigación, los beneficios, el apoyo que se necesita, el tiempo requerido (desde la primera aplicación del test, el tiempo del taller, hasta la segunda aplicación del mismo), así como presentar al final los resultados de la investigación.
2. Antes de seleccionar a los alumnos que formaron parte de este proyecto se les informo de lo que se trataría y lo que pretendía este estudio (“es un taller que te puede ayudar a conocerte mejor con el fin de sentirte mas satisfecho con tu vida y tal vez esto te ayude a obtener mejores resultados en tus calificaciones”). Se les pregunto si estaban interesados en participar, la selección al azar se llevo a cabo solo con los interesados en participar.
3. Una vez seleccionados los alumnos, 16 en total, 8 en el grupo casos y 8 en el grupo testigos, se procedió a la 1ª aplicación del test, posteriormente se aplico el método al grupo caso y al final la 2ª aplicación del test (retest) para los 2 grupos.

Una vez concluido el taller se llevo a cabo una devolución de los resultados. El taller quedara como una herramienta utilizable en la institución.

3.6. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION.

El test AFA (Auto concepto forma A) cuenta con plantillas de evaluación, que mide las respuestas llamadas ítems, estos son contabilizados dando una puntuación final en percentiles, es un test fácil de aplicar, de calificar y de interpretar.

Los resultados fueron procesados estadísticamente utilizando el paquete NCSS para brindar las correlaciones necesarias.

3.7. CRONOGRAMA.

2003 NOV – ABR 2004

Descripción del problema

Justificación

Hipótesis

Objetivo

Introducción

MAY – OCT

Marco Teórico

Relación del problema con la literatura

Investigaciones sobre programas para el desarrollo del auto concepto

NOV – DIC

Elaboración del taller

2005 ENE – MAR

Descripción metodológica

Diseño

Procedimiento de la información

ABR – MAY

Aplicación del taller

JUN

Procesamiento de la información

IV RESULTADOS de la investigación

Conclusiones

Anexos

A continuación se presentan los resultados del estudio llevado a cabo con 16 alumnos de 3° de secundaria en la escuela Domingo de Betanzos. El estudio consistió en conocer los efectos que tiene el auto concepto sobre el rendimiento académico. En total se examinaron a 16 sujetos de los cuales el 50%, es decir, 8 se consideraron sujetos caso y el restante sujetos testigo.

En relación a las edades el 56.2% fueron sujetos de 15 años, en el grupo de los caso el 62% tenían 15 años mientras que en los testigo solo el 50% tenían la misma edad.

En relación al sexo el 50% fueron sujetos del sexo masculino y 50% de sexo femenino. Con respecto a los caso el 62% fueron femeninos mientras que el mismo porcentaje lo ocupaban los hombres en el grupo de los testigo.

Los resultados encontrados fueron los siguientes:

Como se puede observar en el cuadro de calificaciones (anexo 1) existen diferencias entre las del 4° examen (antes de la aplicación del taller) y las del 5° (después de la aplicación del taller) para el grupo testigo y para el grupo de caso.

Un análisis de prueba de hipótesis en el 4° examen de ambos grupos muestra que no existe una diferencia significativa entre las calificaciones con una $p > 0.05$.

En el caso del 5° examen se observan medianas de 8.2 para el grupo caso y de 7.6 para el grupo testigo. Un análisis en la prueba de Wilcoxon o prueba de hipótesis muestra que existe una diferencia estadísticamente significativa con una $p < 0.05$.

Con respecto a los puntajes crudos obtenidos en la escala de evaluación del auto concepto forma A (AEFA) se encontró que en el grupo testigo obtuvo una mediana de los puntajes crudos de 20 antes de la intervención y una mediana de 22 después de la misma (Anexo 2).

IV. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del estudio llevado a cabo con 16 alumnos de 3° de secundaria en la escuela Domingo de Betanzos. El estudio consistió en conocer los efectos que tiene el auto concepto sobre el rendimiento académico. En total se estudiaron a 16 sujetos de los cuales el 50%, es decir, 8 se consideraron sujetos caso y el restante sujetos testigo.

En relación a las edades el 56.2% fueron sujetos de 15 años, en el grupo de los caso el 62% tenían 15 años mientras que en los testigo solo el 50% tenían la misma edad.

En relación al sexo el 50% fueron sujetos del sexo masculino y 50% de sexo femenino. Con respecto a los caso el 62% fueron femeninos mientras que el mismo porcentaje lo ocupaban los hombres en el grupo de los testigo.

Los resultados encontrados fueron los siguientes:

Como se puede observar en el cuadro de calificaciones (anexo 1) existen diferencias entre las del 4° examen (antes de la aplicación del taller) y las del 5° (después de la aplicación del taller) para el grupo testigo y para el grupo de caso.

Un análisis de prueba de hipótesis en el 4° examen de ambos grupos muestra que no existe una diferencia significativa entre las calificaciones con una $p > 0.05$.

En el caso del 5° examen se observan medianas de 8.2 para el grupo caso y de 7.6 para el grupo testigo. Un análisis en la prueba de Wilcoxon o prueba de hipótesis muestra que existe una diferencia estadísticamente significativa con una $p < 0.05$.

Con respecto a los puntajes crudos obtenidos en la escala de evaluación del auto concepto forma A (AFA) se encontró que en el grupo testigo obtuvo una mediana de los puntajes crudos de 20 antes de la intervención y una mediana de 22 después de la misma (anexo 2).

Un análisis de estos puntajes mediante la prueba de Wilcoxon muestra que si hay diferencias estadísticamente significativas en los puntajes antes y después de este grupo con una $p < 0.05$.

En el grupo caso se encontró en esta misma prueba (AFA) puntajes crudos de 21.5 antes y de 26 después observándose una diferencia de 4.5. El análisis mediante la prueba de Wilcoxon mostró que si existe diferencias estadísticamente significativas con una $p < 0.05$.

La diferencia que se muestra al final del taller entre el grupo caso y el grupo testigo no fue significativa, esto es, las diferencias mostradas en el grupo testigo no se debieron al taller.

Un análisis cualitativo de la evaluación del taller mostró que la mayoría de los sujetos refieren un conocimiento mayor sobre su auto imagen. Tenemos quien dice: "ahora conozco partes de mi que antes no conocía se de donde viene mi mascara y para que me sirve quiero ser yo misma y dejar la mascara".

Por otro lado expresaron su desacuerdo en cuanto a la participación desigual entre ellos: "no me gusto que solo algunos hablábamos y otros no".

Al concluir el taller y preguntar por esta falta de participación la respuesta fue que no se atrevían a expresar su opinión delante de los demás compañeros por temor a ser criticados, lo que revela este temor de juicio, propio de esta etapa, al verse amenazados se produjeron menos cambios de los esperados.

CONCLUSIONES

Los resultados cualitativos que refirieron los estudiantes muestran que el taller produjo cambios importantes en su propio auto concepto sin embargo estas evidencias no fueron reflejadas ni en el estudio (auto concepto forma A) ni en las calificaciones.

Los resultados encontrados en el estudio pudieron deberse a varias causas:

- El tiempo del taller fue corto, para esperar un cambio sobre la forma en que el sujeto se ve a si mismo se necesitaría un tiempo mucho mas largo para este propósito.

- El taller se aplicó al finalizar el año escolar no se vivió un proceso ni un seguimiento posterior. (entre técnicas como (Círculo mágico, grupos de encuentro, talleres, grupo terapéutico (anexo 3))
- La calificación final fue asignada a trabajos lo que pudo provocar mejoría no solo en las calificaciones de quienes recibieron el taller, sino en el grupo en general. (lo que a auto concepto se refiere, como mayor tiempo)

DISCUSION

Los resultados encontrados en el presente estudio difieren de los encontrados por Rosenberg (1973) quien sostiene que las calificaciones están claramente relacionadas con el auto concepto en todos los grupos que estudio.

También difiere del estudio de Carl Rogers realizado para conocer los cambios en el auto concepto de una persona. Utilizó un método llamado clasificación Q desarrollado por William Stephenson, en donde encontró que existe una clara relación entre el auto concepto y desarrollo académico.

En general no ha habido muchas investigaciones al respecto, sin embargo podemos ver que las que hay refieren relación entre auto concepto y otros factores como el familiar, social o académico.

CONCLUSIONES:

Al finalizar este trabajo de investigación se concluye que el método-taller no fue un factor determinante para la mejoría de las calificaciones, ya que aunque el grupo caso obtuvo un mayor incremento en las mismas no difieren mucho de las del grupo testigo.

SUGERENCIAS:

Con base a los resultados obtenidos se propone lo siguiente:

- Que se trabaje desde el inicio del año con el auto concepto utilizando el modelo humanista con diferentes técnicas como: Círculo mágico, grupos de encuentro, talleres, grupo terapéutico (anexo 3).

GRUPO CASO

- Que la duración del taller sea mayor, ya que los cambios sobre todo en lo que a auto concepto se refiere, toma mayor tiempo.

	Sep/Oct	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic
1. Viridiana Santibañez Ramirez	85	77	87	75	82
2. - Elia El taller no fue elegido ni buscado por ellos, su motivación principal al participar en el mismo fue el de evitar algunas de sus materias.	84	74	79	70	80
3. Oscar	81	78	84	81	89
4. Mariana Gutierrez Alvizo	86	82	90	89	89
5. - Los exámenes finales fueron realizados-inmediatamente después del taller, sin dejar un espacio para aterrizar lo vivido en el mismo.	87	74	72	70	81
6. Amer	71	69	72	71	79
7. Ana Karina Godínez Figueroa				74	83
8. Shantal Catherine García Carrizcano					

FACILITADORES:

- El lugar fue adecuado, ya que se destino un salón para efectos del taller.
- La hora ayudo, ya que fue a primera hora del día facilitando la concentración de los participantes.

GRUPO TESTIGO

- El tamaño del grupo fue adecuado ya que permitió que los miembros tuvieran la oportunidad de participar.

	Sep/Oct	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic
1. Sergio S. Sandoval Jiménez	80	70	68	71	70
2. Jorge Arturo Martínez Sánchez	75	73	81	75	77
3. Miguel Arellano Berajas	80	70	71	75	76
4. Juana María Mercada Morín	85	78	83	78	79
5. Concepción de la Joz Grueñas	74	75	78	76	78
6. Diego Morales Martínez	68	60	70	65	66
7. Gonzalo Flores Acosta	72	81	67	69	69
8. Laura Karen Salas Campos	81	80	80	84	84
				74	74

ANEXO 1

GRUPO CASO

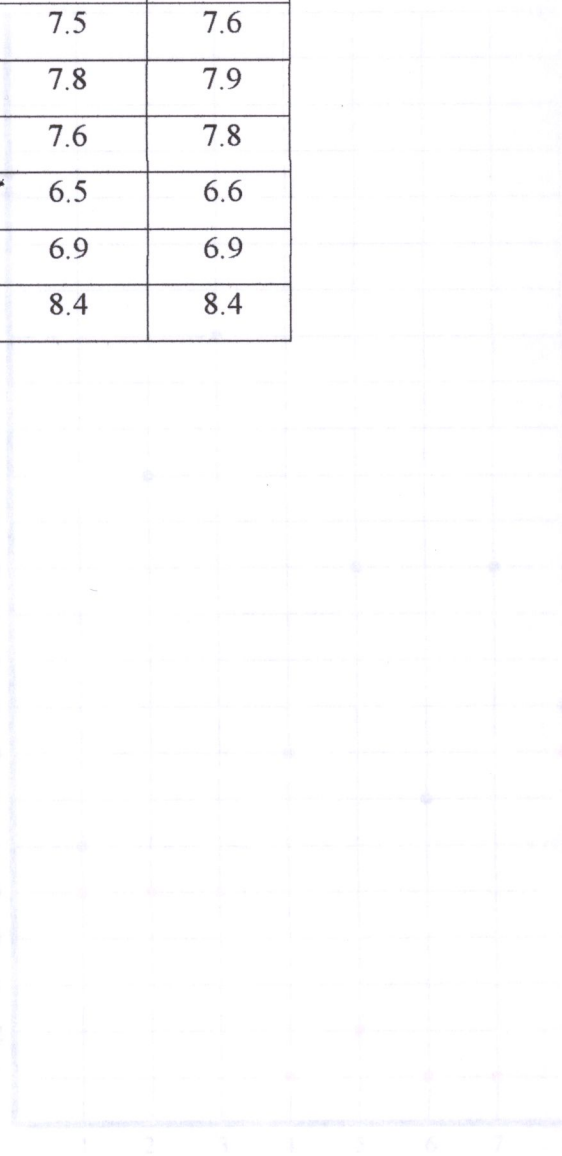
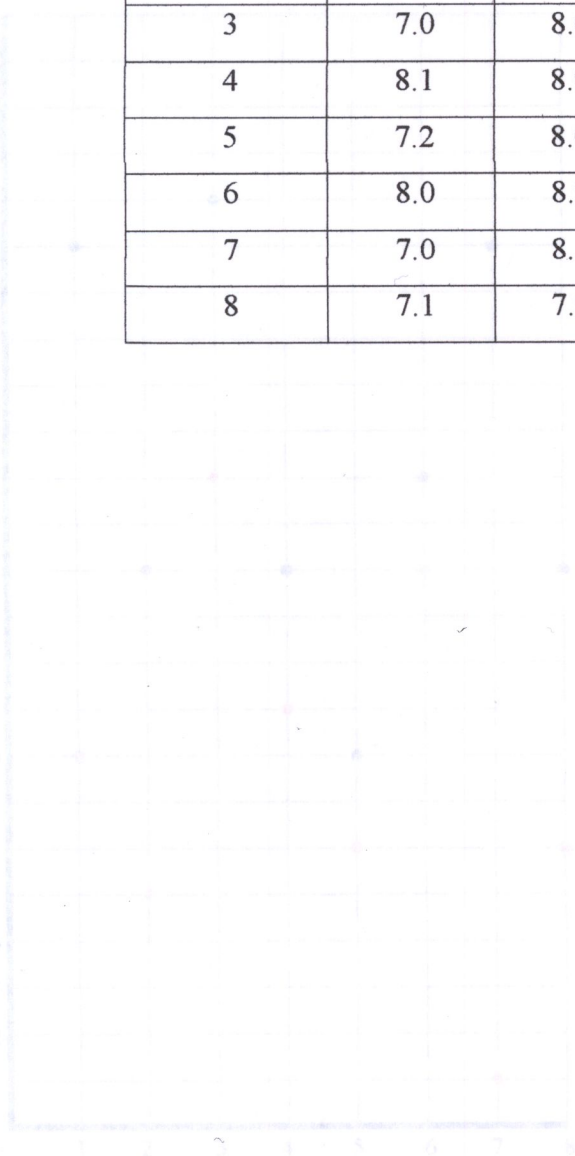
		Sep/Oct	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic
1	Viridiana Santibáñez Ramírez	8	7.3	8.7	7.5	8.3
2	Delia C. Hernández Ramírez	8.3	7.9	8.2	8.0	8.7
3	Oscar M. Centeno Padilla	8.4	7.4	7.9	7.0	8.0
4	Abraham Gutiérrez Alvizo	8.1	7.8	8.4	8.1	8.9
5	Jorge Alonso Montes Torres	6.9	5.7	7.0	7.2	8.0
6	América Estefanía Romero Conejo	8.6	8.2	9.0	8.0	8.9
7	Ana Karina Godinez Figueroa	8.7	7.4	7.2	7.0	8.1
8	Shantal Catherine García Campuzano	7.1	6.5	7.2	7.1	7.9
					7.4	8.3

GRUPO TESTIGO

	Sep/Oct	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic	Nov/Dic
1 Sergio S. Sandoval Jiménez	8.0	7.0	6.8	7.1	7.0
2 Jorge Arturo Martínez Sánchez	7.5	7.3	8.1	7.5	7.7
3 Miguel Arellano Barajas	8.0	7.0	7.1	7.5	7.6
4 Juana Maria Moncada Morin	8.5	7.8	8.3	7.8	7.9
5 Concepción de la luz Ornelas	7.4	7.5	7.8	7.6	7.8
6 Diego Morales Martínez	6.8	6.0	7.0	6.5	6.6
7 Gerardo Flores Ascencio	7.2	6.1	6.7	6.9	6.9
8 Laura Karen Salas Campos	8.1	8.0	8.0	8.4	8.4
				7.4	7.4

ANEXO 2

SUJETO	GRUPO CASO		GRUPO TESTIGO	
	4ª Cal	5ª Cal	4ª Cal	5ª Cal
1	7.5	8.3	7.1	7.0
2	8.0	8.7	7.5	7.7
3	7.0	8.0	7.5	7.6
4	8.1	8.9	7.8	7.9
5	7.2	8.0	7.6	7.8
6	8.0	8.9	6.5	6.6
7	7.0	8.1	6.9	6.9
8	7.1	7.9	8.4	8.4

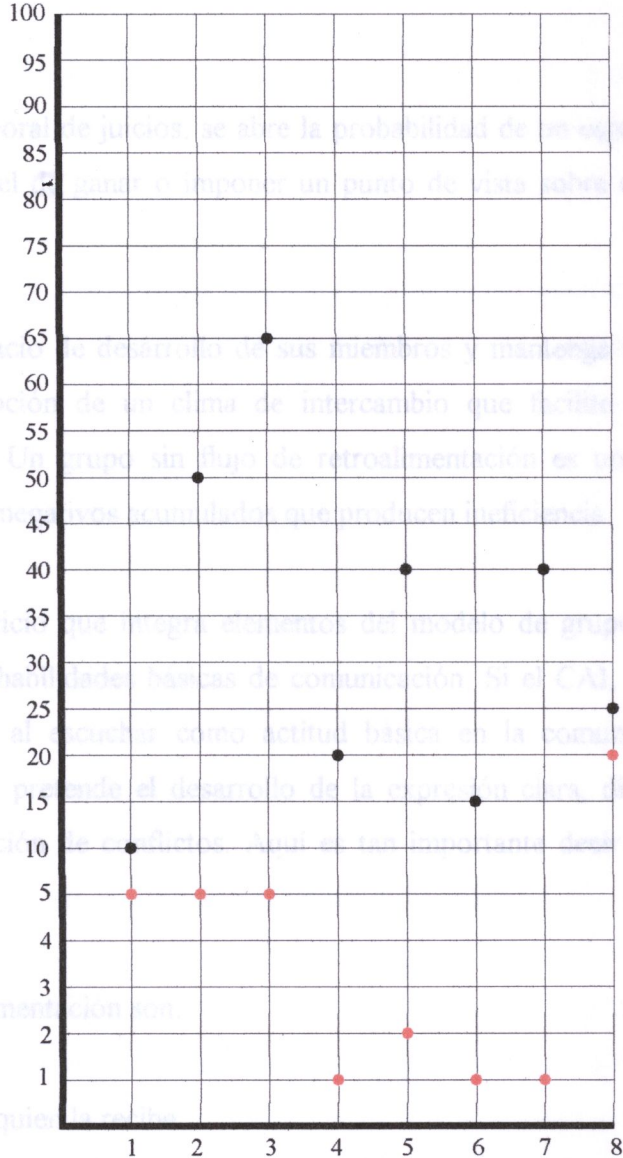
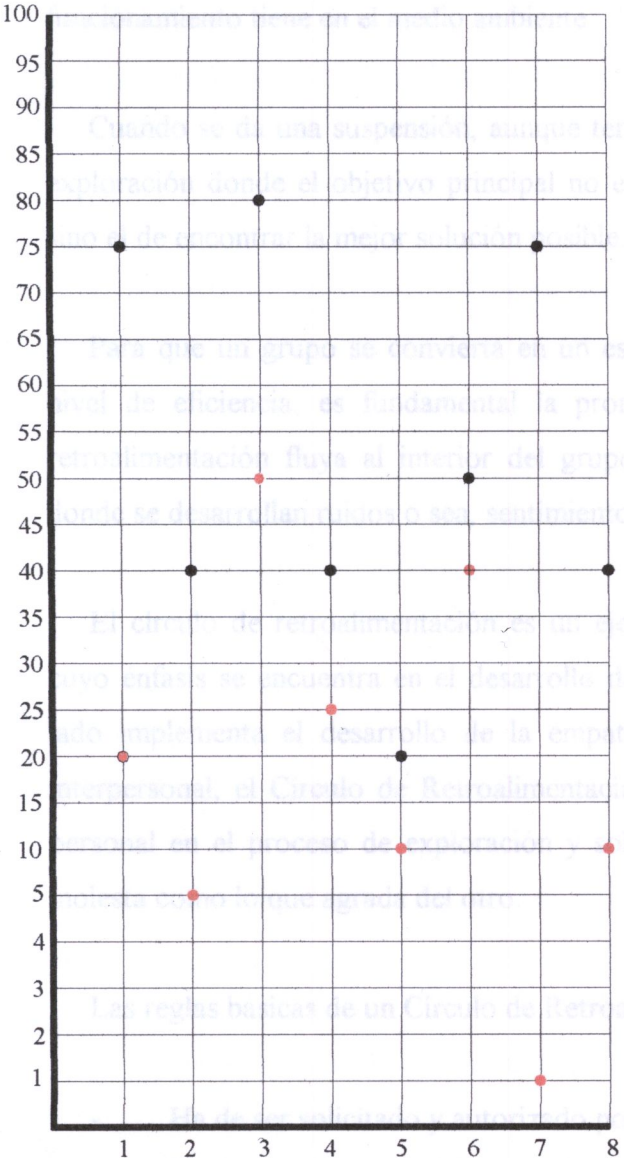


GRUPO CASO
GRUPO TESTIGO

RESULTADOS AFA (AUTO CONCEPTO FORMA A)

CASOS

TESTIGO



Antes ●
Después ●

TECNICAS HUMANISTAS:**CIRCULOS DE RETROALIMENTACION:**

Retroalimentación es la información que transmite un sistema acerca de los efectos que su funcionamiento tiene en el medio ambiente.

Cuando se da una suspensión, aunque temporal de juicios, se abre la probabilidad de un espacio de exploración donde el objetivo principal no es el de ganar o imponer un punto de vista sobre el otro, sino el de encontrar la mejor solución posible.

Para que un grupo se convierta en un espacio de desarrollo de sus miembros y mantenga un alto nivel de eficiencia, es fundamental la promoción de un clima de intercambio que facilite que la retroalimentación fluya al interior del grupo. Un grupo sin flujo de retroalimentación es un grupo donde se desarrollan ruidos o sea, sentimientos negativos acumulados que producen ineficiencia.

El círculo de retroalimentación es un ejercicio que integra elementos del modelo de grupos "T", cuyo énfasis se encuentra en el desarrollo de habilidades básicas de comunicación. Si el CAI, por un lado implementa el desarrollo de la empatía al escuchar como actitud básica en la comunicación interpersonal, el Círculo de Retroalimentación pretende el desarrollo de la expresión clara, directa y personal en el proceso de exploración y solución de conflictos. Aquí es tan importante decir lo que molesta como lo que agrada del otro.

Las reglas básicas de un Círculo de Retroalimentación son:

- Ha de ser solicitado y autorizado por quien la recibe.
- Pedir permiso para el intercambio, por ejemplo, "tengo algo que decirte, me podrías escuchar unos minutos", o "me gustaría hablarte de cómo me siento contigo, tienes tiempo ahora".

- 3 Evitar la primera persona del plural “nos sentimos mal contigo...” sino “me sentí mal contigo cuando...” *intelectual*.
- Ha de ser descriptiva: incluir 3 elementos: como, cuando, donde.
- 4 Evitar juicios y adjetivos: “tu siempre llegas tarde” o “eres un flojo”, en lugar de eso hablar del propio sentimiento: “yo me sentí molesto o no tomado en cuenta cuando ayer llegaste una hora después de lo acordado”. *con tener al rechazo*.
- Se evitaban interpretaciones por ejemplo, “llegas tarde para molestarme”.

5 *Expresión y existencia de material personalmente significativo* El clima de confianza se promueve a través de la práctica de los CAI. La práctica de los CAI promueve la confianza y apertura grupal y en este sentido debe ser previa a los de C-R que siendo una experiencia mas amenazante para el grupo, solo debe llevarse bajo ciertas condiciones de seguridad psicológica. *los interpersonales inmediatos dentro del grupo. Aparecen sentimientos tanto positivos como negativos hacia otros miembros del grupo*

Es importante que el maestro pueda detener el proceso para preguntar al grupo si lo están haciendo correctamente de acuerdo a las reglas. El maestro hará notar así mismo lo difícil que es retroalimentar sin adjetivos. *ya en clima de interés por las necesidades de los demás*

Durante la retroalimentación el aludido no puede contestar ni aclarar nada. *es el inicio del cambio. La auto aceptación produce un sentimiento de mayor realidad y autenticidad, mayor hga con los propios sentimientos y mayor capacidad para aceptar a los demás.*

GRUPOS DE ENCUENTRO:

9 *Caer las fachadas.* El grupo exige que la persona sea ella misma, que no se oculte tras ella. Su objetivo es el encuentro consigo mismo a través de un grupo.

Carl Rogers ha identificado una serie de etapas por las que pasa el grupo de encuentro. *siempre aportar a la persona información valiosa acerca del impacto que su presencia tiene en el grupo*

1. Etapa de rodeos. En el inicio hay confusión, silencios y otras actitudes que indican que el grupo no sabe como empezar a comunicarse. Las personas no saben que hacer con su libertad. *tratan de resolver dificultades de comunicación o simplemente de situarse uno frente a otro.*
2. Resistencia a la expresión o exploración personal. Se tiende a mostrar el yo público “la mascara”. Hay actitudes de temor y desconfianza. *sesiones del grupo. Se fortalecen lazos.*

3. Descripción de sentimientos del pasado. Se habla de sentimientos del pasado de modo personal e intelectual.
4. Expresión de sentimientos negativos. Es una manera de probar que tanto se puede confiar en el grupo. Los sentimientos positivos son más difíciles de expresar pues dejan a la persona en una situación más vulnerable y con temor al rechazo.
5. Expresión y exploración de material personalmente significativo. El clima de confianza va creciendo, hay más disposición a correr riesgos de expresar y explorar lo que les importa.
6. Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo. Aparecen sentimientos tanto positivos como negativos hacia otros miembros del grupo.
7. Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno. Esto facilita que el grupo tenga un clima de interés por las necesidades de los demás.
8. Aceptación de si mismo e inicio del cambio. La auto aceptación es el inicio del cambio. La auto aceptación produce un sentimiento de mayor realidad y autenticidad, mayor liga con los propios sentimientos y mayor capacidad para aceptar a los demás.

TALLER

9. Caen las fachadas. El grupo exige que la persona sea ella misma, que no se oculte tras los convencionalismos del trato social ordinario.
10. La persona recibe retroalimentación. Esta puede ser positiva o negativa, pero siempre aportara a la persona información valiosa acerca del impacto que su presencia tiene en el grupo.
11. Confrontación. Es un enfrentamiento en el que las personas se ponen a un mismo nivel y tratan de resolver dificultades de comunicación o simplemente de situarse uno frente a otro.
12. Desarrollo de una relación de ayuda fuera de las sesiones del grupo. Se fortifican lazos.

13. El encuentro básico. Rogers da este nombre a experiencias profundas de comunicación que conmueven profundamente a las personas y les producen una cercanía emocional poco común.

14. Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo. Que van en aumento conforme crece la libertad de expresión y la confianza, y contribuyen a generar el espíritu de grupo, el profundo sentimiento de pertenencia.

15. Cambios de conducta en el grupo. Se modifica el tono de voz, los gestos, las personas son más expresivas y emotivas, más naturales y espontáneas.

16. Extensión de los comportamientos a situaciones externas al grupo. Este es el resultado final esperado, la generalización de lo aprendido a situaciones de la vida ordinaria. Es difícil pues la persona ya no cuenta con el apoyo del grupo y con el ambiente que hizo posible que se comunicara de modo más auténtico. Sin embargo existen cambios en la experiencia grupal que se mantienen a largo plazo en la vida de la persona.

CÍRCULO MÁGICO

TALLER

Sistema que permite a la persona vivenciar su experiencia a través de una serie de condiciones básicas organizadas y planeadas hacia un objetivo, el cual se lograra dentro de un encuadre previamente establecido.

Una persona teme entrar en contacto profundo con otra por el temor de ser descalificada, sin preocuparse que es ella misma quien lo hace, ante este temor reacciona ya sea devaluándose o devaluando a otras personas como defensa, en el entendido de que "la mejor defensa es el ataque".

Los creadores del programa pensaron en una estrategia en donde los participantes estuvieran sentados todos en círculo, al mismo nivel y con la posibilidad de que cualquiera que hablase pudiera ser escuchado y respondido directamente por todos y cada uno de los participantes.

GRUPO TERAPEUTICO

El ser humano nace con una serie de motivaciones hacia el crecimiento que se van perdiendo a lo largo de la vida por la falta de condiciones necesarias para que esto suceda. El papel de la psicoterapia es liberar y facilitar esta tendencia del organismo hacia el desarrollo o madurez psicológicos cuando ella se haya bloqueada. El cambio personal se ve facilitado cuando en psicoterapia el terapeuta es lo que es, esto es, se relaciona de una manera autentica sin temor a la complejidad de sus sentimientos.

El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva hacia lo que existe en el cliente.

La tercera condición es la comprensión empática. Cuando el terapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento. A medida que el cliente descubre que alguien lo puede escuchar y atender cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a si mismo, recibe comunicaciones de su propio interior. Comienza entonces el cambio. Esto es terapéutico, el cliente tendrá entonces una actitud diferente hacia si mismo y hacia la vida.

CIRCULO MAGICO

Cuyo objetivo es el trabajo con grupos para el desarrollo del auto concepto y auto conocimiento de los integrantes, así como la destreza y la interacción social para mejorar su auto estima a través de una técnica de comunicación.

Una persona teme entrar en contacto profundo con otra por el temor de ser descalificada, sin percatarse que es ella misma quien lo hace, ante este temor reacciona ya sea devaluándose o devaluando a otras personas como defensa, en el entendido de que “la mejor defensa es el ataque”.

Los creadores del programa pensaron en una estrategia en donde los participantes estuvieran sentados todos en círculo, al mismo nivel y con la posibilidad de que cualquiera que hablase pudiera ser escuchado y atendido directamente por todos y cada uno de los participantes.

La sesión de Circulo Mágico es un sistema de comunicación sofisticado y eficiente por la cantidad y calidad de la información que se maneja y porque dicha información se puede mover en todas direcciones esto trae como consecuencia que:

- los integrantes aprenden a expresar verbalmente sus experiencias;
- los integrantes pueden ver las diferentes manifestaciones emocionales, apretar los puños, reírse, llorar, sonrojarse, hacer gestos;
- no se esta pasivamente y cada participante se involucra en la experiencia;
- la propia experiencia es el tema;
- los participantes aprenden lo que necesitan aprender;
- cuando la gente se sienta en circulo, que tiene algo de mágico, hay magia social;
- el que dirige es amable y respetuoso;
- los asistentes se hablan por su nombre;
- es un hecho que cuando una persona es tomada en cuenta, de igual manera toma en cuenta a los otros.

El circulo mágico ayuda a abrir a las personas a un dialogo que las vuelve: informadas, seguras y capaces, el programa tiene éxito cuando es llevado con una serie de condiciones:

- están sentadas en circulo;
- cada persona es escuchada;
- cada una escucha;
- cada una muestra aprecio por la contribución de otro;
- cada una aprende que otros también siente inseguridad, miedos, resentimientos, coraje;
- donde cada una aprende lo que los otros pueden hacer por ellas, lo que pueden hacer por si mismas y lo que pueden hacer por otros.
- donde cada una aprende a actuar constructivamente mas que nocivamente.

El facilitador elige la secuencia de sus sesiones y los temas que va a abordar. Se usan las preguntas como, donde, cuando quien para que. No hay respuestas equivocadas y se centra en los sentimientos, no en el contenido. Se mencionan las reglas al principio de cada sesión, como por ejemplo:

- Durante los 30 minutos de la sesión, nadie puede abandonar el círculo,
- Debe ir a participar quien lo desee,
- todos tendrán su turno para hablar,
- Es importante que las participaciones sean sobre el tema y nadie aborde un nuevo tema,
- los participantes van a hablar en primera persona singular.
- no vale agredir ni criticar.

Los tres momentos del círculo mágico son:

El facilitador plantea al grupo las reglas y el tema a tratar tiene una duración aproximada de 15 min.

La tarea del facilitador durante este primer momento será la de retroalimentar a los participantes de lo escuchado y recalcar más los sentimientos y las interacciones que los contenidos verbales.

Aclarara en caso de que el participante tuviera confusión en su participación, en cada ocasión el facilitador agradece a los participantes por su nombre y mirándolos a los ojos.

En el segundo momento el facilitador pregunta al grupo de lo escuchado y de lo hablado por cada uno ¿Qué es lo que aprenden? ¿De que se dan cuenta?, tiene una duración de 7 minutos.

Durante el segundo momento, el facilitador ya no retroalimenta y solamente agradece cada participación.

En el tercer momento el facilitador pregunta a los participantes que les gustaría hacer con lo aprendido, ¿de que les dan ganas en relación a lo aprendido?, este último momento tiene una duración de 7 minutos.

Durante esta etapa, el facilitador aclara que ese es el momento para hacer preguntas, en caso de que alguno tuviera dudas acerca de la participación de algún compañero.

Al igual que en el momento anterior, el facilitador no retroalimenta a los participantes y solamente agradece las participaciones.

ANEXO 4

Al terminar el tercer momento, el facilitador da por finalizada la sesión del círculo mágico.

TALLER DIP (Desarrollando una Imagen Positiva)

INTRODUCCION

Hablar del auto concepto, base de la autoestima es hablar del principal recurso personal. Si este recurso está satisfactoriamente desarrollado ayuda en situaciones difíciles e incide de modo directo en el bienestar. En cuanto a su desarrollo, este se produce gradualmente en interacción directa con los demás, así la escuela constituirá un importante contexto en el que el alumno irá desarrollando el concepto de sí mismo.

Para Carl Rogers, la finalidad de la existencia es favorecer personalidades lo más sanas posibles en todos los sentidos. La conducta de una persona depende por supuesto de la manera en que el o ella se percibe y percibe el mundo y sus acontecimientos.

La teoría humanista es una teoría centrada en la persona, no directiva, basada en 3 condiciones fundamentales que son:

- Una actitud empática de parte del coordinador, esta sería la capacidad de experimentar sentimientos de otra persona como si fueran propios, sin tratar de adoptar las actitudes del otro o perder las propias. El coordinador entiende el marco de referencia interno del cliente y lo comunica en gran medida a través de declaraciones que reflejan los sentimientos del cliente.
- Una segunda condición es tener una aceptación positiva incondicional (aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia de la persona). El coordinador no plantea ningún juicio de valor.

ANEXO 4

TALLER DIP (Desarrollando una Imagen Positiva)

INTRODUCCION:

Hablar del auto concepto, base de la autoestima es hablar del principal recurso personal. Si este recurso esta satisfactoriamente desarrollado ayudara en situaciones dificiles e incide de modo directo en el bienestar. En cuanto a su desarrollo, este se produce fundamentalmente en interacción directa con los demás, así la escuela constituirá un importante contexto en el que el alumno ira desarrollando el concepto de si mismo.

Para Carl Rogers, la finalidad de la existencia es favorecer personalidades lo mas sanas posibles en todos los sentidos. La conducta de una persona depende por completo de la manera en que el o ella se percibe y percibe el mundo y sus acontecimientos.

La teoría humanista es una teoría centrada en la persona, no directiva, basada en 3 condiciones fundamentales que son:

- Una actitud empática de parte del coordinador, esta seria la capacidad de experimentar sentimientos de otra persona como si fueran propios, sin tratar de adoptar las actitudes del otro o perder las propias. El coordinador entiende el marco de referencia interno del cliente y lo comunica, en gran medida a través de declaraciones que reflejan los sentimientos del cliente.
- Una segunda condición es tener una aceptación positiva incondicional, aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia de la persona. El coordinador no plantea ningún juicio de valor.

He encontrado que por medio de la aceptación el coordinador le permite actuar de modo libre a la otra persona.

- La tercera condición es tener una actitud de congruencia. Ser auténtico, ser uno mismo.

Mostrarse a los demás sin pretensiones ni defensas, es la correspondencia entre lo que la persona piensa, siente, dice y hace.

He encontrado sumamente satisfactorio cuando puedo aceptar a otra persona.

El coordinador no necesita ser un modelo de salud mental perfecta en todos los aspectos de su propia vida, puede tener errores y dificultades y debe ser congruente con esto.

Puedo confiar en mi propia experiencia.

Podemos incluir una cuarta condición, sería la confrontación. La confrontación llama la atención a discrepancias en el comportamiento del cliente. Entre lo que piensa y dice, entre lo que siente y dice, entre lo que dice y hace, entre sus palabras y el lenguaje corporal, entre su auto imagen y la forma en que los demás lo ven y entre la vida que lleva y la que quisiera llevar.

Lo que es más personal es más general.

Dice Carl Rogers que "la tendencia del organismo es mantenerse, realizarse y mejorarse a si mismo".⁸ Para lograr esto (este proceso de realización) es necesario mucha lucha e incluso a veces dolor, no sufrimiento. Es necesario entonces estar abierto a la experiencia para ir integrando todas las partes que componen al Ser Humano y que muchas veces la falta de liberación de restricciones absurdas dificultan más que facilitar el encuentro con nosotros mismos, por tanto la dificultad para vivir de una manera más plena.

El Ser Humano vive gran cantidad de emociones tanto agradables como desagradables. Ambas acompañan el logro de objetivos. Las emociones ayudan al organismo a evaluar sus experiencias vitales en términos de que tan bien sirven a la tendencia realizadora.

Rogers presenta un relato introspectivo de sus propias reacciones y esfuerzos para aplicar las perspectivas que ha obtenido en su asesoría y trabajo terapéutico que me es importante mencionar:

En mis relaciones con personas, he encontrado que no ayuda a la larga actuar como si fuera algo que no soy,

He encontrado que soy más eficaz cuando puedo escuchar yo mismo con aceptación y puedo ser yo mismo,

He encontrado que es de gran valor si puedo permitirme comprender a otra persona,

He encontrado que me enriquece abrir canales por medio de los cuales otros puedan comunicarme sus sentimientos, su mundo perceptual privado,

He encontrado sumamente satisfactorio cuando puedo aceptar a otra persona,

Cuanto más abierto estoy a las realidades en mi mismo y a las de otras personas, menos deseos tengo de lanzarme a componer las cosas,

Puedo confiar en mi propia experiencia,

La evaluación por otros no es una guía para mí,

Para mí, la experiencia es la más alta autoridad,

Disfruto descubrir el orden en la experiencia,

Los hechos son amigables,

Lo que es más personal es más general,

Mi experiencia ha sido que las personas tienen una dirección positiva básica,

La vida, en su mejor forma, es un proceso cambiante, en lo cual nada se ha establecido.

Estas premisas me parecen básicas como plataforma en el trabajo del taller.

Así mismo será de suma importancia la toma de conciencia y el trabajo con las emociones

reconociéndolas y dándonos cuenta de que tanto facilitan o dificultan el logro de los objetivos para que finalmente estas emociones reconocidas en nuestro cuerpo y en el grupo se puedan encausar positivamente y también muy importante, el conocernos y reconocernos a través de ellas. Serán herramientas o medios para el auto conocimiento y la auto aceptación de nosotros mismos.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

Experimentar por completo las emociones propias facilita la maduración, mientras que tal negación o la distorsión de estas pueden permitirles hacer estragos en nuestras vidas. La realización ocurre con mayor libertad cuando la persona es abierta y se percata de todas sus experiencias, sean estas sensoriales, viscerales o emocionales.

De la interacción del organismo y el ambiente, y en particular de la que se tiene con otros que son significativos, emerge en forma gradual una estructura del yo, o un concepto de quien soy. Aquellas experiencias que parecen aumentar el yo son valuadas e incorporadas en la imagen de si mismo. Aquellas experiencias que parecen amenazar al yo son negadas y son consideradas ajenas a este.

Objetivo específico:

El Auto concepto esta compuesto de aquellas percepciones y valores conscientes de mi, algunas de las cuales son resultado de la propia valoración por parte del organismo de sus experiencias, y en algunos casos han sido introyectadas o tomadas de otros individuos que son importantes para la persona. El auto concepto es un objeto de percepción. Es la imagen que el individuo percibe de si mismo.

En el taller se le dará mucha importancia a la creación de un clima de seguridad psicológica libre de amenazas para la autoestima de la persona, que permita la auto exploración y la creación de relaciones cercanas y significativas.

Cuando un individuo niega o distorsiona experiencias sensoriales y viscerales significativas surgen ciertas tensiones básicas. El yo como es percibido, no es un representante adecuado de las experiencias verdaderas del organismo. Se vuelve cada vez más difícil para el yo satisfacer las necesidades del organismo. Se desarrolla la tensión y se presenta una sensación de ansiedad o incertidumbre.

Cuando el auto concepto es congruente con las experiencias del organismo, la persona esta libre de la tensión interna y adaptada desde el punto de vista psicológico. Si los maestros pueden aceptar los sentimientos de rechazo así como los de afecto por sus alumnos, pueden relacionarse con ellos de forma mas honesta. Cuando las personas se dan cuenta de sus impulsos y percepciones y las aceptan, incrementan la posibilidad de control consciente sobre su expresión.

Por tanto para Rogers la adaptación psicológica es una función de la congruencia del yo con la realidad. El individuo que tiene una percepción precisa de si y del ambiente es libre de estar abierto a experiencias nuevas y de realizar su potencial.

Objetivo General:

DESARROLLO DEL TALLER

- Darse cuenta de cómo afecta nuestra vida la manera en que nos vemos a nosotros mismos.

El método DIP consiste en la aplicación de 6 fases desarrolladas a lo largo de 6 sesiones (será 1 hora

por sesión) de 2 horas cada sesión.

- El alumno reflexionará sobre las auto percepciones y su influencia en el desempeño académico.

Al inicio de la 1er sesión se recordará el objetivo del programa, así como la forma de trabajar que será con el enfoque humanista y las condiciones que propone Carl Rogers. También se hablará del cuaderno, el número de sesiones y se definirán las reglas dentro del grupo.

Cada sesión se iniciará con el objetivo y al término de las mismas se llevará a cabo una retroalimentación para saber si se logró o no el mismo.

A continuación se dará a conocer el desarrollo de cada sesión:

1ª sesión: "QUIEN SOY YO"

OBJETIVO: que el alumno se de cuenta de cómo se ve y que piensa de sí mismo.

MATERIAL: hoja, lápiz, lista de calificativos, música, espejo.

DESARROLLO: Comenzaremos con la presentación personal incluyendo las expectativas, los temas sugeridos serán:

Nombre

- lo que espero del taller,
- lo que te gustaría que pasara
- lo que no te gustaría que pasara

DESARROLLO DEL TALLER

El método DIP consiste en la aplicación de 6 fases desarrolladas a lo largo de 6 sesiones (será 1 fase por sesión) con una duración de 2 horas cada sesión.

En cada una de las sesiones participaran el facilitados y 8 alumnos.

Al inicio de la 1er sesión se recordara el objetivo del programa, así como la forma de trabajar que será con el enfoque humanista y las condiciones que propone Carl Rogers. También se hablara del encuadre, el número de sesiones y se definirán las reglas dentro del grupo.

Cada sesión se iniciara con el objetivo y al término de las mismas se llevara a cabo una retroalimentación para saber si se logro o no el mismo.

A continuación se dará a conocer el desarrollo de cada sesión.

DURACION: 2 horas aproximadamente

1ª sesión: "QUIEN SOY YO"

OBJETIVO: que el alumno se de cuenta de cómo se ve y que piensa de si mismo.

2ª sesión "EL AUTO CONCEPTO Y SUS MASCARAS O FOLIOS"

MATERIAL: hoja, lápiz, lista de calificativos, música, espejo.

OBJETIVO: Que el alumno descubra lo que es una mascara e identifique cual es la mascara que

DESARROLLO: Comenzaremos con la presentación personal incluyendo las expectativas, los temas sugeridos serán:

- Nombre
- lo que esperas del taller,
- lo que te gustaría que pasara
- lo que no te gustaría que pasara

- Se repartirán reglas y encuadre:

- Hablar en 1ª persona
- Se comenzará puntualmente tanto al iniciar como al terminar
- Total discreción en lo que se dice
- Profundo respeto de ti mismo y de los demás.
- Las sesiones serán martes y jueves de 10 a 12 p.m.

A cada alumno se le repartirá una hoja y un lápiz pidiéndoles que se describan, empezando con “soy una persona...”, se les ofrecerá una lista de calificativos que les ayude a definirse, incluir capacidades y habilidades.

Terminando les entregare un espejo para su descripción física, y que se den cuenta de cómo se ven. La hoja se les recogerá pues se usara en la sesión final.

El que desee puede compartir lo que escribió.

Terminaremos la sesión pidiéndoles a cada uno que terminen con un calificativo para si mismos.

DURACION: 1 ½ horas aproximadamente.

HOJA DE FRASES INCOMPLETAS:

2ª sesión “EL AUTO CONCEPTO Y SUS MASCARAS O ROLES”

OBJETIVO: Que el alumno descubra lo que es una mascara e identifique cual es la mascara que utiliza en el ámbito académico.

MATERIAL: tarjetas con palabras o calificativos

DESARROLLO: Al alumno se le explicara que todos usamos mascararas que hemos desarrollado durante nuestra vida, lo que se pretende ahora es descubrir cual es la mascara que uso en el campo académico.

Se pegaran en la pared diferentes etiquetas con nombres de mascararas o roles y cada uno elige con la que mas se identifica. Regresaran a sus lugares con su etiqueta recordando alguna situación particular en donde han usado esa mascara. ¿Tendrán algo que ver las notas reprobatorias con la mascara?

Terminaremos haciendo la reflexión de que todos usamos en diferentes momentos alguna mascara, a veces no nos gusta usar esa mascara, pues sacrificamos algo, ejemplo, tal vez a alguien le gusta usar la mascara de “desobligado”, esta persona estará perdiéndose la oportunidad de aprender cosas nuevas.

DURACION: 1 ½ horas aproximadamente

3ª sesión: “DE DONDE VIENE LA NECESIDAD DE UNA MASCARA”

OBJETIVO: “Que el alumno conozca el origen de su mascara o rol”.

MATERIAL: hoja de frases incompletas y lápiz.

DESARROLLO: A cada alumno se le dará una hoja de frases incompletas diciéndoles que contesten todas las frases con lo primero que les llegue a su mente.

HOJA DE FRASES INCOMPLETAS:

- Cuando era niño, en la escuela me sentía...
- En mi casa me decían...
- Cuando era niño mis papas pensaban que yo...
- Cuando me sentía solo yo...
- Para ser aceptado lo que tuve que hacer fue...
- Cuando necesitaba de mi papá el...
- Cuando necesitaba de mi mamá, ella...
- En la escuela para ganar atención lo que hacia era...

- Para ser importante para mis papas yo...
- Para ser importante para mis maestros yo...
- Para ser importante para mis amigos yo...

Al terminar de contestar las frases incompletas cada quien compartirá lo mas significativo para el haciendo ver que para negar lo que sentían, lo doloroso o vergonzoso tuvieron que ocultarse creando una mascara por 2 razones: una ocultar y la otra ganar aprobación, reconocimiento y afecto, esto lo hacemos todos, pero en la medida en que nos damos cuenta podremos ser nosotros mismos sin necesidad de ocultarnos.

DURACION: 1 ½ horas aproximadamente

4ª sesión. "DERRIBANDO MASCARAS"

OBJETIVO: "Que el alumno descubra que tras la mascara hay sentimientos y tras los sentimientos necesidades (¿Qué es lo que realmente quiere y siente en el campo académico?)

MATERIAL: Película de mente indomable y cuestionario.

DURACION: 1 ½ hora aproximadamente

DESARROLLO: Una vez dado a conocer el objetivo se les proyectara una parte de la película en donde se muestra como un chico rebelde (mascara) luego llora por un fuerte sentimiento de culpa y a partir de ahí comienza a hacer lo que realmente quiere. Se libera entonces de la mascara. ¿Cuál creen que haya sido su mascara?, ¿Qué ocultaba?, ¿Qué era lo que realmente quería?

Después se les entregara un cuestionario con el fin de descubrir que es lo que quieren y sienten en el campo académico.

El cuestionario se responderá palomeando aquellas afirmaciones que reporten lo que quieren.

CUESTIONARIO:

vas a cerrar tus ojos recordando tu vida escolar, desde que entraste por 1ª. Vez a la escuela hasta ahora. Te vas a detener en los momentos más importantes para ti, en donde has tenido

- Quiero tener mas amigos
- Quiero hacer mejor mis tareas
- Quiero sacar mejores calificaciones
- Quiero concentrarme mas en lo que hago
- Quiero participar mas en actividades de mi escuela
- Quiero respetar mas a los demás y que me respeten a mi
- Quiero aprender a decir lo que pienso y siento a mis maestros y compañeros
- Quiero terminar mas rápido mis trabajos
- Quiero aprender a escuchar y que me escuchen
- Quiero aprender a valorar lo que hago aunque los demás no estén de acuerdo

Después del cuestionario hay dos preguntas: ¿me gustaría continuar estudiando?, para que.

¿Qué tipo de estudiante me gustaría ser?

OBJETIVO: "Que el alumno pueda reconocer el crecimiento que hubo en relación a la imagen que

Concluiremos la sesión diciendo que lo que hace una mascara es ocultar nuestros verdaderos deseos, sentimientos y necesidades y esto nos aleja de nosotros mismos, es importante darnos cuenta de lo que queremos y llevarlo a cabo, no para los demás, sino para si mismos.

DURACION: 1 ½ hora aproximadamente

que han descubierto de si mismos, lo que les gustaria hacer mas adelante, sus logros y capacidades, incluir como se ven físicamente.

5ta sesión: "RECONSTRUYENDO MI IMAGEN A TRAVES DE MIS LOGROS ESCOLARES"

de verse

OBJETIVO: "Que el alumno rescate sus logros en el campo académico para que pueda verse con mayor orgullo y sentimiento de capacidad".

MATERIAL: hoja, lápiz, música.

DESARROLLO: “Vas a cerrar tus ojos recorriendo tu vida escolar, desde que entraste por 1ª. Vez a la escuela hasta ahora. Te vas a detener en los momentos más importantes para ti, en donde has tenido logros. Los vas a anotar. Vas a elegir uno de ellos, el que quieras.

Lo vas a recordar, que fue lo que paso, donde estabas, como te sentías, que pensabas de ti. Como te veías en esos momentos. Quédate ahí recordando lo importante que fue para ti.

Terminando se comparten sus logros. Terminar con la siguiente frase: “tus capacidades son mucho mas grandes de lo que jamás nadie te haya hecho creer”. De ti depende reconocerte, tus papas te vieron de alguna manera, pero tu puedes aprender a verte de otra”.

6ta sesión: “CAMBIOS EN MI PERCEPCION”

OBJETIVO: “Que el alumno pueda reconocer el crecimiento que hubo en relación a la imagen que tenia y la que tiene ahora de si mismo”.

MATERIAL: hoja, lápiz, espejo.

DESARROLLO: Volver a escribir ¿Quién soy yo? “soy (nombre), soy una persona...”, incluir lo que han descubierto de si mismos, lo que les gustaría hacer mas adelante, sus logros y capacidades, incluir como se ven físicamente.

Luego comparar el escrito con el de la 1ª sesión y darse cuenta si hubo algún cambio en la manera de verse.

El que quiera compartir.

Terminar haciendo ver como influye la imagen que tienen de si mismos en todo lo que hacen, y para verse de una manera mas amorosa es importante empezar a decirse cosas buenas, verse en el espejo y hablar bien de si mismos, aprender a darse cosas buenas y a hacer lo que les gusta, no para agradar, sino para sentirse mejor consigo mismos.

Terminar agradeciendo y haciendo una retroalimentación, si se cumplieron las expectativas, que aprendieron de ellos mismos. de garantizar la seguridad física y emocional de las personas. Para poder crear un ambiente interpersonal donde las personas puedan sentir libremente sus emociones y encuentren formas constructivas de expresarlos, en función de las propuestas del proceso de la psicoterapia.

Los 3 elementos del encuadre son:

1. LOS OBJETIVOS

Propiciar el cambio constructivo de la personalidad. En el caso de este taller sería promover el cambio en el auto concepto.

2. LOS ROLES Y LA RELACION

A la psicoterapeuta le toca establecer y mantener firme el encuadre. Cualquiera de las acciones del encuadre provoca algun efecto significativo en el proceso. La psicoterapeuta también ha de eliminar barreras ni fachadas, sin poses ni artificios, estar disponible para el otro. La otra psicoterapeuta debe tener empatía para ayudarle a la persona (en este caso al paciente) a descubrir una plenitud en sus relaciones vividas.

La terapeuta está para acompañarlo en todo este momento agudo a la persona y facilitar su propio proceso.

ENCUADRE

A la persona cliente, le corresponde explorar, atender a su vivencia y expresar lo que va experimentando en la relación psicoterapéutica. La persona expresa sus sentimientos, ideas, fantasías, recuerdos etc. con el propósito de reconocerse con más claridad y autenticidad.

A ella le corresponde indicar la dirección del proceso y asumir las decisiones sobre sí misma y su vida. Es la delimitación del contexto adecuado para que pueda ocurrir un proceso de crecimiento. Tiene que ver con la posibilidad de garantizar la seguridad física y emocional de las personas. Sirve para crear un ambiente interpersonal donde las personas puedan sentir libremente cualquier sentimiento y encuentren formas constructivas de expresarlos, en función de los propósitos del objetivo de la psicoterapia.

Es necesario contar con un lugar cómodo, agradable, que invite a la intimidad. Un lugar tranquilo, donde se pueda garantizar la seguridad de no ser escuchado por alguien más, un lugar para confidencias. Un lugar permanente.

1. Mantener LOS OBJETIVOS. Promover un cambio constructivo de la personalidad. En el caso de este taller sería promover un cambio en el auto concepto.

2. LOS ROLES Y LA RELACIÓN.

A la psicoterapeuta le toca establecer y mantener firme el encuadre. Cualquier modificación al encuadre provoca algún efecto significativo en el proceso. Le corresponde también hacerse presente sin barreras ni fachadas, sin poses ni artificios, estar disponible para el otro. Le toca escuchar con respeto y empatía para ayudarle a la persona (en este caso al grupo) a simbolizar con precisión su experiencia vivida.

La terapeuta está para compartirse en tanto ello realmente ayude a la persona a avanzar en su propio proceso.

A la persona cliente, le corresponde explorar, atender a su vivencia y expresar lo que va experimentando en la relación psicoterapéutica. La persona expresa sus sentimientos, ideas, fantasías, recuerdos etc. con el propósito de re conocerse con mas claridad y autenticidad.

A ella le corresponde indicar la dirección del proceso y asumir las decisiones sobre si misma y su vida.

Brandon N. Como llegar a ser autor responsable México: Ed Paidós, 1997

3. EL LUGAR/ESPACIO. *hacia uno mismo México: Ed Paidós, 1997*

Es necesario contar con un lugar cómodo, agradable, que invite a la intimidad. Un lugar tranquilo, donde la persona dentro del grupo tenga la seguridad de no ser escuchada por alguien más, un lugar para confidencias. Un lugar permanente. *auto estima México: Ed paidós, 1997*

Mantener el mismo lugar lo va haciendo familiar y vamos relacionando el espacio, con la seguridad, el respeto, la libertad y la comprensión experimentados en la relación. Un cambio en el lugar puede introducir en la relación un elemento vivenciado como intrusión, inestabilidad, perdida, desconfianza.

Cava Ma de la Cruz. La potenciación de la auto estima en la escuela Barcelona, España. México: Ed Paidós 1992

4. EL TIEMPO.

Desafío. Residencia en el Humanismo. 1ª ed. Guadalajara. Jalisco Ed. de la noche. 2002

El día, la hora, la duración y la frecuencia. La estabilidad en el tiempo es un elemento importante para la mejor comprensión de lo que acontece en el proceso y para mantener el clima de seguridad y confianza.

Tratado profesional. Universidad Interamericana México. 1990

5. LOS HONORARIOS. *El honorario y el grupo Ed Paidós 1997*

Este aspecto es muy importante como parte de un compromiso establecido en las sesiones, sin embargo por tratarse esta de una investigación, no habrá ningún costo monetario.

BIBLIOGRAFIA

- Machuca Salvador. Programa para el desarrollo de la auto estima. Trillas Ed. España Española. 1997.
- Mangruika, Leena. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños.
- Blois Peter. Psicoanálisis de la adolescencia. Ed. Trillas.
- Branden N. Como llegar a ser autor responsable. México: Ed Paidos, 1997.
- Branden N. El respeto hacia uno mismo. México: Ed. Paidos, 1997.
- Branden N. El poder de la auto estima. México. Ed. Paidos, 1998.
- Rogers, C. Psicoterapia centrada en el cliente. Boston. Ed. Paidos. 1984.
- Branden N. Como mejorar su auto estima. México, Ed paidos, 1998.
- Rogers, C. El proceso de convertirse en persona. 1ª ed. 1964. Reimpr. 2001. México. Ed. Paidos.
- Castillo Gerardo. Los adolescentes y sus problemas. 1ª ed. 1978. 9ª reimp 2002 Baranain, Pamplona, impreso en México. Ed Minos. 1975.
- Cava Ma. de Jesús. La potenciación de la auto estima en la escuela. Barcelona, Buenos Aires, México, Ed Paidos. 1992.
- Desafío. Senderos en el Humanismo. 1ª ed. Guadalajara, Jal. Ed, de la noche. 2002.
- Feinholz K. Dafna. Auto concepto en adolescentes varones con problemas de aprendizaje.
- Tesis profesional. Universidad Iberoamericana. México. 1990.
- Grinberg L y Grinberg R. Identidad y cambio. Ed. Paidos. 1976.
- Lafarga, Juan, Gómez del C. José. Desarrollo del potencial humano. México. Ed. Trillas. 1967.

- Machargo, Salvador. Programa de actividades para el desarrollo de la auto estima. España, Ed. Escuela Española. 1997.
- Mangrulkar, Leena. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Latinoamérica. Ed. Asdi. Sep. 2001.
- Maslow. Abraham. El hombre auto realizado. Ed. Kairos. SA. Barcelona 1972.
- Rodríguez E. Mauro. Autoestima. Clave del éxito personal. Ed Manual Moderno, México. 1988.
- Rogers, C. Psicoterapia centrada en el cliente. Boston. Ed. Paidos. 1984.
- Rogers, C. El proceso de convertirse en persona. 1ª ed. 1964. Reim 2001. México. Ed. Paidos.
- Rosenberg, M. La auto imagen del adolescente y la sociedad. 1ª ed. Ed. Paidos. 1973.
- Satir, Virginia. Autoestima. México, Ed Pax, 1995.