

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



**! ADOLESCENCIA: EDAD DORADA!
! SE BIENVENIDA!**

**SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES**

PROYECTO
PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR
PEDRO EZEQUIEL GIL PACHECO

CIB
Ej.1



65104

MONTEMORELOS, N. L. MEXICO, SEPTIEMBRE DE 1996

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



**!ADOLESCENCIA: EDAD DORADA!
!SÉ BIENVENIDA!**

**SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES**

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

PEDRO EZEQUIEL GIL PACHECO
MONTEMORELOS, N.L., MÉXICO, SEPTIEMBRE DE 1996

065104

!ADOLESCENCIA!

!EDAD DORADA!

!SÉ BIENVENIDA!

"SEMINARIO DE AUTOESTIMA

PARA ADOLESCENTES"



**!ADOLESCENCIA: EDAD DORADA!
!SÉ BIENVENIDA!
SEMINARIO SOBRE AUTOESTIMA
PARA ADOLESCENTES**

Proyecto

**Presentado en Cumplimiento Parcial de los Requerimientos
para Obtener el Grado de Maestría en Relaciones Familiares**

Por:

Pedro Ezequiel Gil Pacheco

Septiembre de 1996

APROBADO POR LA COMISION

PRESIDENTE:

Mtro. Neptalí Miranda

SECRETARIO:



MTRO. Luis Valencia

VOCAL:



MTRO. Javier Villegas

FECHA DE APROBACION 28 de Agosto de 1996

DEDICATORIA

A DIOS:

Por haberme permitido el gozo de llegar a la culminación de este proyecto.

A LA ADMINISTRACION DE LA ASOCIACION VENEZOLANA CENTRAL:

Por el apoyo recibido durante todos estos años de formación en esta área.

A LA UNION VENEZOLANA ANTILLANA:

Por el apoyo recibido de su parte.

A MI ESPOSA E HIJOS:

Por la paciencia que han tenido todos estos años mientras yo no estaba en casa.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Porque sé que ha conducido mi vida hasta el día de hoy y no me ha dejado solo en nungún momento.

A MI ESPOSA E HIJOS:

Porque en ellos he obtenido apoyo durante todos estos años de estudio en los que he tenido que alejarme del hogar para alcanzar esta meta.

A MIS PADRES:

Quienes me inculcaron el deseo de estudiar desde mis tiernos años.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I

El problema.....	1
Antecedentes.....	1
Declaración del Problema.....	3
Propósito del Proyecto.....	4
Objetivos.....	5
Importancia del Proyecto.....	6
Definición de Términos.....	6
Delimitaciones.....	7
Metodología.....	8
Trasfondo Filosófico.....	8
Organización del Proyecto.....	10

CAPÍTULO II

Información General.....	12
Cronograma de la Sección Uno.....	14
Sección Uno " Llegó la Adolescencia".....	15
Importancia de la Adolescencia.....	17
Definición de Adolescencia.....	18
Desarrollo Biológico.....	20
Características sexuales.....	22
Desarrollo Psicológico.....	23
Desarrollo Social.....	26
Crisis de Identidad.....	27
Tipos de Identidad.....	29
Identidad Propia.....	29
Identidad Intelectual.....	31
Identidad de Asignación.....	32
Identidad Familiar.....	32
Cronograma de la Sección Dos.....	34
Sección Dos.....	35
Porqué Estudiar la Autoestima.....	36
Definición de Autoestima.....	39
La Autoestima del Cristiano.....	41
Evaluación del Amor Propio.....	46
Desarrollo de la Autoestima.....	49
El Hogar y la Autoestima.....	51
Carta a Susana.....	53
Juicio a una Adolescente.....	55
La Escuela y la Autoestima.....	59
Otros Factores Negativos para la Autoestima.....	61
Desarrollo de la Autoestima Influencia positiva de Hogar.....	62
Cronograma de la Sección Tres.....	66
Sección Tres.....	67

Características de Estima Baja.....	68
Cronograma de la Sección Cuatro.....	75
Sección Cuatro.....	76
Características.....	78
Sugerencias Prácticas para Mejorar la Autoestima.....	83
Frases para Recordar.....	84

CAPÍTULO III

Generalidades.....	87
Manual del Participante.....	89
Sección Uno.....	91
Vamos a Conocernos.....	91
Definamos juntos Adolescencia.....	92
Características Sexuales del Adolescente.....	93
Desarrollo Psicológico del Adolescente.....	94
Tipos de Identidad.....	95
Sección Dos.....	96
Definir Autoestima.....	96
Evaluación de Tu Amor Propio.....	97
Carta a Susana.....	101
Juicio a una Adolescente.....	102
Factores Negativos de la Autoestima.....	105
Sección Tres.....	107
Características de la Estima Baja.....	108
Sección Cuatro.....	109
Características de la Estima Alta.....	110
Bibliografía Recomendada.....	112
Resumen.....	113
Conclusión.....	115
Recomendaciones.....	116
Reflexión.....	119
Bibliografía.....	120
Apéndice de Acetatos.....	123

CAPITULO I

NATURALEZA Y DIMENSION DEL PROBLEMA

INTRODUCCION Y ANTECEDENTES

Es un hecho innegable que una personalidad estable estará estrechamente relacionada con una autoestima adecuada en el individuo.

La adolescencia es una etapa fundamental en la vida de toda persona. Es en ella donde en gran parte se asientan las bases que han de ser el fundamento que soportará su vida futura.

Todo cambio genera resistencia, y la adolescencia es una etapa de cambios significativos para la persona, por tal razón es de esperarse que se presente cierto grado de resistencia.

Es en esta época cuando el ser humano desarrollará criterios que le permitan tomar decisiones relacionadas con los aspectos más importantes de la vida, como por ejemplo: ¿Con quien me casaré? ¿Cómo he de sostenerme en el futuro? ¿Cómo voy a vivir? ¿Que quiero llegar a ser en la vida?

El concepto que tenga de sí mismo será factor determinante para la toma de decisiones en esta etapa de la vida.

Según Erikson (1974) vivimos en un "Tiempo en el que se dice que el propio clero sufre una crisis de identidad". Si esto es cierto, y suponiendo que lo dicho se refiere a la identidad clerical, ¿Que podemos decir de una juventud desorientada como la que recorre las calles de cualquier ciudad del mundo?. Cabe suponer que la crisis por la cual atraviesa la sociedad adulta es originada en una adolescencia golpeada por una autoestima inadecuada.

En el otro extremo se ha visto un marcado énfasis en una autoestima centrada en las potencialidades del yo, apoyada en ideas y filosofías paganas y equivocadas de lo que realmente constituye una adecuada autoestima.

Cuando el hombre cree que puede desarrollar sus capacidades por sí mismo, ya no es autoestima sino 2 egocentrismo. Según Dyer (1978): "Tú eres la suma total de tus opciones" y por la tanto " lo que cuenta es tu momento presente."

Filosofías de esta naturaleza contribuyen a fomentar una disposición egocéntrica del individuo, lo cual va en contra de una concepción correcta de la autoestima, ya

que algunas ideas parecen ser buenas y realistas, pero al analizarlas con detenimiento se pueden hallar mezclas de ideas paganas.

DECLARACION DEL PROBLEMA

En el presente proyecto el problema radica en la necesidad de capacitar a quienes desean o están dispuestos a impartir conocimientos sobre cómo desarrollar una autoestima adecuada. De esta manera se podrá alcanzar a un mayor número de adolescentes y los resultados serán más eficientes.

En la práctica profesional como docente a nivel de educación media y diversificada, al autor ha encontrado que muchos adolescentes comprendidos entre los 12 y los 16 años dan muestras de una autoestima inadecuada, lo cual se traduce en problemas de conducta y bajo rendimiento escolar.

Sobre la autoestima existe mucha literatura al igual que sobre adolescencia. Un problema que se presenta a este nivel es que estos temas son presentados, por muchos autores, bajo un enfoque humanista que centran su atención exclusiva en el individuo y sus potencialidades.

En esta literatura cada autor tiene su propia concepción de la autoestima al punto que hasta se hace confuso el término. Pero, como se verá más adelante, en el presente trabajo se enfocará desde una perspectiva quizá desconocida para el lector que, lejos de crear confusión, dará verdadero sentido a la vida.

El uso de dicho material será de gran beneficio para que los facilitadores puedan ayudar a los adolescentes a hallar respuestas a algunas preguntas, entre otras, tales como: ¿Qué es la autoestima? y ¿Qué puedo hacer para mejorarla?.

PROPOSITO DEL PROYECTO

La elaboración de este proyecto está motivada por el deseo de colocar en manos de personas que estén dispuestas a trabajar en favor de los adolescentes, un manual que sirva para la realización de un seminario-taller sobre el desarrollo de la autoestima adecuada en la edad adolescente.

El proyecto incluye un manual para el instructor donde puede encontrar estrategias de enseñanza tales como: charlas orientadoras, dinámicas grupales con sus respectivas instrucciones de realización. También tiene

un manual del participante donde éste podrá encontrar bosquejos de los temas y orientación para la ejecución de las actividades prácticas durante el seminario.

OBJETIVOS

Mediante la realización de este proyecto se espera alcanzar los siguientes objetivos:

1- Elaborar un seminario-taller sobre autoestima en la adolescencia.

2- Colocar en manos de docentes, pastores y orientadores espirituales una herramienta útil para un trabajo más eficiente en favor de la población en edad adolescente.

3- Dejar en manos de los adolescentes un material con recursos que podrán utilizar por mucho tiempo para comprender lo que es una adecuada autoestima y mantenerla.

4- Presentar una información correcta de lo que es una autoestima adecuada enfocada desde una perspectiva cristiana.

IMPORTANCIA DEL PROYECTO

La importancia de la realización de este proyecto está determinada por los beneficios que aportará a los participantes, entre los cuales se pueden contar:

1- **Los instructores:** (pastores, docentes y orientadores), pues tienen un material fácil de utilizar en su labor, como facilitadores del conocimiento, para la realización de un seminario-taller sobre autoestima.

2- **Los participantes,** ya que pueden alcanzar una concepción correcta de lo que es una autoestima, logrando también entre otras cosas: descubrir dimensiones de su ser que antes eran desconocidas, desarrollar nuevas potencialidades en su vida, precisar su valor personal.

3- **La iglesia,** la cual tendrá a su disposición un material fácil de utilizar, con una concepción acertada de lo que es la autoestima; esta concepción está libre de toda idea tendiente a fijar la mirada únicamente en el individuo en sí mismo al punto de volverse egocentrista.

DEFINICION DE TERMINOS

Para todos los efectos, en este trabajo se emplearán los siguientes términos con el significado que se especifica.

Autoestima: Se refiere a los sentimientos e ideas que la persona tiene de sí misma y que los ha de manifestar en su comportamiento. Este revelará el aprecio que la persona tiene por sí misma.

Adolescencia: Es la etapa en la vida del ser humano que abarca desde el final de la niñez hasta el inicio de la edad adulta. Está marcada por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que ocasionan una gama de dificultades al individuo.

Valía Personal: Es el concepto que tiene toda persona acerca de su valor propio.

DELIMITACIONES

La aplicación de este seminario estará delimitado en los siguientes aspectos:

1- En cuanto a la audiencia, es un seminario-taller para adolescentes entre 12 y 18 años.

2- Respecto al tema, está circunscrito únicamente en un seminario sobre autoestima para adolescentes.

3- Sobre la metodología, se puede decir que es un seminario con técnicas participativas-expositivas.

4- En cuanto al enfoque, está basado en una cosmovisión cristiana sobre la autoestima.

5- Es un material para ser utilizado por pastores, dirigentes espirituales, orientadores y docentes de educación media y diversificada.

METODOLOGÍA

Para la realización del presente proyecto se utilizó la siguiente metodología:

1- Se realizó la revisión de la literatura disponible.

2- Se extrajo la información requerida y se elaboraron fichas de resumen, textuales y bibliográficas.

3- Se organizó el material en unidades para su mejor desarrollo.

4- A fin de hacer más efectiva la transmisión del contenido se han seleccionado técnicas de enseñanza que hacen más fácil su aplicación, tales como: dinámicas grupales, ejercicios prácticos, ilustraciones, etc. Se ha preparado un manual para el instructor y uno para el participante

TRASFONDO FILOSÓFICO

La Universidad de Montemorelos es una institución que pertenece a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, y como tal sistema apoya una filosofía cristiana en relación al origen del hombre y por ende, al valor que éste tiene. El autor del presente proyecto se identifica

con dichos conceptos.

Los escritores bíblicos enseñan que el hombre fue creado a imagen de Dios (Gén.1:27) y que gozaba de una relación cara a cara con el Creador. Una relación de esta naturaleza la podría disfrutar mientras decidiera permanecer en obediencia a los requerimientos establecidos por Dios.

Pero también enseña la Biblia que el hombre eligió no obedecer a Dios y así comenzó a experimentar sentimientos de culpa que afectaron su autoestima, por lo cual sintió miedo de hablar nuevamente cara a cara con su Creador una vez que hubo desobedecido; por esta razón se escondió cuando fue llamado por Dios en el huerto del Edén (Gén.3:8-10)

De igual manera enseña la Palabra de Dios que esa condición de pecado fue transmitida de padres a hijos hasta nuestros días (Rom: 5:12) y que sólo la misericordia y el amor de Dios lo llevaron a realizar en favor del hombre el mayor esfuerzo por redimirlo de su condición caída (Isa.43:4,5; Jn.3:16; Rom.8:1; 5:1,21; Hech.4:12). Además, Pedro enseña: "Sabendo que fuisteis rescatados de vuestra vana manera de vivir, no con cosas corruptibles como oro o plata, sino con la sangre preciosa de Cristo... (1 Ped. 1:18,19)

Cuando el hombre se mira a través de este lente, su concepción de valía personal adquiere una dimensión verdadera y su autoestima estará fundada en una perspectiva que se valorará sólo en comparación del precio pagado por él y no sólo en el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas que pueda alcanzar.

En el presente proyecto se hace un análisis de la autoestima en la adolescencia desde el punto de vista arriba mencionado, sabiendo que es necesario hacerlo a fin de contrarrestar la marea de ideas humanistas que invaden las enseñanzas sobre este tema y porque en este período de la vida cuando las enseñanzas correctas sobre este tema pueden ser más fácilmente asimiladas, ya que entra en la etapa de las operaciones abstractas. (Papalia 1978)

Una concepción de la autoestima basada en la parte hecha por Dios en favor del hombre, estará lejos del egocentrismo, el cual es condenado por Dios a la vez que dará al individuo un acertado concepto de su valía personal.

ORGANIZACION DEL PROYECTO

Este proyecto ha sido dividido en cuatro partes para una presentación formal.

El **capítulo primero** contiene información sobre la naturaleza y dimensión del problema, introducción y antecedentes, el propósito del proyecto y sus objetivos, la importancia del mismo, definición de términos específicos, las delimitaciones, la metodología seguida en la elaboración del proyecto, el trasfondo filosófico y la organización del trabajo.

Un **segundo capítulo** contentivo del manual del instructor con las estrategias y metodologías a seguir en aplicación del seminario.

Un **tercer capítulo** que constituye el manual para el participante con las actividades a efectuar y las indicaciones sobre el proceso.

Un **cuarto capítulo** con las conclusiones, las observaciones y las recomendaciones para la aplicación del seminario.

CAPITULO II

MANUAL DEL INSTRUCTOR

El presente capítulo constituye el manual del instructor, en el cual se encuentra la información necesaria para dirigir el seminario para adolescentes.

El manual está dividido en cuatro secciones donde se consigue la presentación de los objetivos, el tiempo aproximado para cada sección, los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades, las instrucciones para los participantes y para el instructor, las dinámicas y los ejercicios en los que deben participar los asistentes al seminario.

Las siguientes son las secciones que conforman el presente manual del instructor:

Sección Uno: "Llegó la adolescencia" Se presentará el desarrollo biológico, intelectual y social del adolescente.

Sección Dos: "¿Qué es la autoestima y cómo se forma?". Se presentará la relación entre la autoestima y la adolescencia.

Sección Tres: Aquí se encuentra las características de la autoestima baja y cuáles son las causas de la misma.

Sección Cuatro: En ella se consiguen las características de la autoestima alta y cómo mejorarla si está baja.

SECCIÓN UNO

!!LLEGÓ LA ADOLESCENCIA!!



CRONOGRAMA DE LA SECCION UNO

!LLEGÓ LA ADOLESCENCIA!

	MINUTOS
DINAMICA 1 Romper el hielo:	
Vamos a conocernos	15
Charla 1 Importancia de la	
adolescencia	5
DINAMICA 2 Definamos juntos	
la adolescencia	30
Ejercicio 1 Definición de adolescencia	5
Charla 2 Desarrollo del adolescente	40
R E C E S O	15
Ejercicio 2 Características sexuales	
primarias y secundarias	10
Ejercicio 3 Impacto de los cambios	
físicos	5
DINÁMICA 3 Compartiendo observaciones	5
Charla 3 Tipos de identidad	25
Ejercicio 4 Tipos de identidad	10
Sección de preguntas y respuestas	<u>15</u>
TOTAL DE TIEMPO	180

SECCION UNO

"LLEGÓ LA ADOLESCENCIA"

OBJETIVOS:

- Comprender el significado del término adolescencia.
- Conocer las características de su desarrollo.
- Comprender la identidad del adolescente.

TIEMPO APROXIMADO:

Tres horas

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

- Lápices
- Hojas blancas

MATERIAL DIDACTICO:

- Acetato con la definición de adolescencia

→ Acetato con las características sexuales primarias y secundarias.

→ Acetato con los tipos de identidad del adolescente.

→ Retroproyector y pantalla

→ T V y VHS

→ Película sobre orientación sexual

ESTRATEGIAS:

Seguidamente se presenta el orden sugerido para el desarrollo de las actividades propuestas para la SECCION UNO

Dinámica 1 Romper el hielo: "Vamos a conocernos" (15 minutos)

Instructor:

▶ Dará la Bienvenida a los participantes y presentará los objetivos a lograr durante el curso de autoestima.

▶ Indicará a cada participante a buscar un compañero que no conozca y se sentará frente a él.

▶ Entregará a cada participante una tarjeta donde va a escribir el nombre del compañero seleccionado y lo prenderá en la camisa (del compañero) con un alfiler que le será provisto para tal efecto.

► Cada participante dirá a su compañero su edad y lugar de nacimiento.

► Cada participante presentara a su nuevo amigo a tres de los asistentes al curso, indicando su nombre, edad y lugar de nacimiento.

Charla 1 "Introducción: Importancia de la adolescencia."

(5 Minutos)

Instructor:

► Presentará en cinco minutos la importancia del estudio de este tema.

MATERIAL DE APOYO:

Todos los padres con hijos adolescentes están de acuerdo en que el período más difícil que han tenido que afrontar en relación con los hijos ha sido la adolescencia. Quizá los que menos coinciden con esta opinión son los mismos adolescentes.

Por esta razón es de suma importancia conocer más sobre la adolescencia, de tal manera que se pueda estar mejor preparado para hacer frente a la crisis que se presenta con su llegada.

=====

**Dinámica 2 Lluvia de ideas: "Definamos qué es
adolescencia" (30 minutos)**

Objetivos:

→ Comentar las distintas ideas y conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre el término "adolescencia" y,

→ Obtener una definición colectiva preliminar sobre el término "adolescencia".

Instructor:

▶ Deberá hacer una pregunta clara: ¿Qué es adolescencia? La pregunta debe dar oportunidad a los asistentes de responder en base a la realidad de cada uno, de su experiencia o su conocimiento.

▶ Indicará que no se cuestionará ningún aporte de los participantes. Serán aceptadas tal y como la presente cada uno. Únicamente se le pedirá mayor explicación si no se entiende lo que se ha dicho.

▶ Nombrará un secretario que anotará todas las propuestas expresadas en el orden en el cual surgen.

▶ Redactará la definición grupal sobre el término "adolescencia".

▶ Presentará definiciones de distintos autores sobre el término "adolescencia".

MATERIAL DE APOYO:**Definiciones de adolescencia:**

Aunque se puede presentar la opinión de diversos autores, lo cierto es que muchos coinciden en aspectos similares.

Papalia (1978) nos dice que es el período de tiempo que transcurre entre la niñez y la edad adulta.

Faw (1981) dice que es la etapa de transición de la vida de niño a la vida de adulto.

Dobson (1993) lo presenta como un término cultural y significa la época entre la niñez y la edad adulta en una sociedad particular.

Leão (1951) la describe como un nuevo nacimiento.

Mantovani (1947) la presenta como el momento de más fácil sumisión de la vida a la dirección del Espíritu.

Mira y López (1981) dice que marca el período de crecimiento acelerado - el llamado "estirón"- que precede a la pubertad y separa la niñez de la juventud.

El autor la concibe como la flor que comienza a abrirse, como la fruta que empieza a madurar, como el cachorro de un año.

=====
Charla 2 "Desarrollo del adolescente"
(45 minutos)
—

Instructor:

▶ Hablará de los distintos aspectos del desarrollo del adolescente.

▶ Utilizará lámina de acetato para las características sexuales primarias y secundarias.

=====
MATERIAL DE APOYO:

Desarrollo biológico del adolescente:

En la pubertad comienza a darse la secreción hormonal en los adolescentes, lo cual origina una serie de cambios físicos e intelectuales. Su pensamiento cambia a medida que desarrollan su capacidad de abstracción. Sus sentimientos también son afectados acerca de casi todo. En fin todas las áreas del desarrollo convergen cuando los adolescentes confrontan la tarea de establecer la identidad del adulto.

Papalia (1978) nos presenta los cambios biológicos que señalan el fin de la infancia los cuales son: el

rápido desarrollo fisiológico, alteraciones en las proporciones del cuerpo, el desarrollo de los senos en las niñas, el cambio de voz en ambos sexos, la llegada de la menstruación en las niñas y el comienzo de la capacidad en los muchachos de eyacular semen. Pero también nos dice que dichos cambios se dan en forma gradual y diferente en cada adolescente.

McCary (1983) y Gotwald y Golden (1981) presentan características similares para los varones y hembras en la etapa embrionaria del desarrollo fetal en los caracteres sexuales primarios.

Papalia (1981), McCary (1983) y Gotwald y Golden (1981) coinciden en presentar las siguientes características sexuales primarias para chicos y chicas, las cuales son las que están más directamente relacionadas con la reproducción: En la mujer los ovarios, el útero, las trompas de falopio y la vagina; y en los hombres los testículos, el epidídimo, el conducto deferente, la vesícula seminal, la ampolla, la próstata, la glándula bulbouretral y el pene. Estos órganos sufren un aumento gradual durante la pubescencia y llevan a la maduración sexual.

La presencia de espermatozoides en la orina es considerada como la principal señal de maduración sexual en los chicos. Papalia (1978)

De igual manera los autores antes mencionados concuerdan en presentar las siguientes características sexuales secundarias para los adolescentes de ambos sexos.

CARACTERISTICAS SEXUALES SECUNDARIAS

CHICAS	CHICOS
Pechos	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Vello facial
Aumento creciente en anchura y profundidad de la pelvis.	Cambio en la voz
Cambios en la voz	Cambios en la piel
Cambios en la piel	Ensanchamiento de los hombros

Fuente: Papalia 1978.

MATERIAL DE APOYO:**Desarrollo psicológico del adolescente****Impacto psicológico de los cambios físicos**

La adolescencia es el tiempo más embarazoso de toda la vida, (Papalia, 1978) ya que es la época cuando el adolescente está extremadamente autoconsciente y seguro de que todas las miradas están sobre él para notar el más mínimo cambio; paradójicamente el cuerpo le hace una mala jugada, ya que sus voces se destiemplan inesperadamente, su pene se hace erecto en momentos y lugares no deseados. Las chicas se preocupan por el crecimiento de sus senos y se cuidan por no manchar su ropa en el período de su regla con la sangre menstrual. A todo esto es necesario añadir la acción hormonal que despierta en ellos las urgencias sexuales que vienen con la pubertad y que deben aprender a manejar en forma correcta.

Dos cosas preocupan intensamente a adolescente: Desarrollar su identidad individual por un lado, mientras le acosa un deseo enorme de ser exactamente como sus amigos o amigas por el otro lado. Cualquier cosa que los coloque fuera del grupo, los inquieta en gran manera; y si maduran sexualmente mucho antes o mucho después que sus amigos, la angustia mental aumenta. Si bien es cierto que la maduración tardía ni la temprana tienen que

convertirse en una ventaja ni en un problema, ciertos estudios han encontrado que el ritmo de la maduración puede tener importantes efectos psicológicos, especialmente para los chicos. (Papalia, 1978)

Se ha encontrado que los varones que maduran más temprano son más equilibrados, más relajados, de buen ánimo, son menos afectados, más populares entre los compañeros, mejores líderes en la escuela y menos impulsivos que aquellos compañeros que maduran tardíamente. También obtienen los beneficios de una alta autoestima. (Papalia, 1978) De la misma forma pueden tener ventajas en los deportes y en citas con las chicas, pero de la misma forma tienen ciertas desventajas como por ejemplo: deben actuar más maduramente que los otros y llenar las expectativas que los demás tiene de ellos. Por otro lado tienen muy poco tiempo para prepararse para los cambios repentinos que conlleva la adolescencia y sus demandas.

Por otro lado se sabe que los que maduran más tarde tienen que preocuparse por ser populares, son más cautelosos y más ligados a la rutina y las reglas. También se sienten más desadaptados, rechazados y dominados y tienden a ser más rebeldes con los padres y por lo tanto tienden a subvalorarse en mayor medida. No obstante, tienen la ventaja que pueden sentirse y actuar

más infantilmente que los que maduran temprano, lo cual les permite disfrutar de un período más largo de infancia, por lo que no necesitarán enfrentarse con las nuevas y diferentes demandas de la adolescencia y pueden llegar a ser más flexibles mientras se adaptan a los problemas de ser más pequeños y con más apariencia infantil que sus compañeros.

Si bien es cierto que algunos estudios indican que los que maduran más temprano poseen una ventaja en lo que respecta al desempeño intelectual, parece que muchas diferencias desaparecen en la edad adulta.

Por su parte las adolescentes también tienen motivos de preocupación. Se ha encontrado que las chicas que maduran más temprano son menos sociables, expresivas, equilibradas y más introvertidas y tímidas que las que maduran más tarde. No obstante ello, se adaptan mejor en la vida adulta. (Papalia, 1978)

Por su desarrollo temprano alcanzan mayor estatura que los chicos y las chicas de su misma edad, lo cual representa el problema que surge de sentirse más maduras. Es posible que su problema sea una reacción a las preocupaciones de la otra gente hacia su sexualidad. Padres y profesores tienden a exigir más a aquellas chicas que han desarrollado un cuerpo más maduro físicamente que a las niñas menos desarrolladas.

Otro motivo de preocupación para los adolescentes es la apariencia física. Muchos no están satisfechos con lo que ven en el espejo. "Los chicos quieren ser altos y de hombros anchos; las niñas quieren ser delgadas pero bien formadas. Cualquiera cosa que haga creer a los chicos que parecen femeninos, a las niñas que parecen masculinas los hacen sentirse infelices. Los adolescentes de ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y sus rasgos faciales. Las chicas tienden a sentirse más infelices acerca de su apariencia que los chicos de la misma edad, probablemente porque nuestra cultura hace más énfasis en los atributos físicos de la mujer." (Papalia, 1978. p354)

Estos aspectos afectan la autoestima del adolescente positiva o negativamente con efectos duraderos en sus sentimientos acerca de sí mismos. Estudios realizados demuestran que los adultos que se consideraron atractivos en su adolescencia tienen una autoestima más alta y son más felices que los que no se consideraron así. Estas diferencias en autoestima y felicidad no desaparecen sino hasta los cuarenta y cinco años. (Papalia. 1978)

MATERIAL DE APOYO

Desarrollo social del adolescente:

Conciencia de sí mismo. Cuando un chico oye a sus padres cuchicheando "sabe" que están hablando de él, y

una chica que pasa cerca de unos muchachos que se ríen ruidosamente "sabe" que están hablando de ella. Esto es lo que algunos autores identifican como **audiencia imaginaria**: un observador que existe sólo en su imaginación y que están tan preocupados son sus pensamientos y comportamientos como ellos mismos.

El adolescente piensa que es objeto de observación de todo el mundo que le rodea, hasta que comprende que cada quien tiene sus propios motivos de preocupación. Si piensa ir a una fiesta, se preocupa por la vestimenta que ha de llevar y cree que todos los asistentes van a notar lo que tiene puesto y quizá a criticarlo, cuando en realidad cada uno de los otros está pendiente de lo mismo que le preocupa a él.

Un elemento más de preocupación del adolescente es el tomar decisiones, aun de las cosas más simples, y es porque de repente, son conscientes de la gran variedad de elecciones que deben tomar en cada aspecto de la vida.

Crisis de identidad.

Según Erikson (1968), la principal tarea de la adolescencia es resolver el **conflicto de identidad versus confusión de identidad**. El resultado deseable es el sentido de uno mismo como ser humano único con un papel

significativo para practicar en sociedad. El agente activo de formación de identidad es el yo, el cual une su conocimiento de las habilidades de las personas, necesidades, deseos y lo que debe hacer para adaptarse al ambiente social.

La búsqueda de identidad es una búsqueda de toda la vida, la cual se enfoca durante la adolescencia. (Erikson, 1968). Este esfuerzo por encontrar un sentido de sí mismo y del mundo es un proceso sano y vital que contribuye a la fuerza del ego del adulto. Mediante los conflictos involucrados en este proceso se estimulan el crecimiento y el desarrollo.

La decisión por una carrera es un aspecto significativo en la búsqueda de identidad durante la adolescencia. El rápido desarrollo físico del joven le indica que debe pensar en lo que desea ser en el futuro.

Durante la **moratoria psicosocial** (Erikson, 1950) o "tiempo libre", período que la adolescencia y la juventud proporcionan, los esfuerzos de muchas personas jóvenes se centran en la búsqueda de compromisos a los cuales pueden ser fieles. Así, en la crisis de identidad surge el sentido de la fidelidad, o sentido de pertenencia de los amigos y compañeros, a la persona amada, o a un grupo de valores, una ideología, una religión, un movimiento o un grupo étnico. La fidelidad

representa un nivel más alto de la virtud de la confianza, desarrollada durante la infancia: no solamente la capacidad de confiar en otros y en sí mismos, sino la capacidad de ser confiable.

=====

Charla 3 "Tipos de identidad" (25 minutos)

Instructor:

► Hablará de los tipos de identidad desde el punto de vista cristiano.

=====

MATERIAL DE APOYO:

Identidad propia:

Antes de pasar a la edad adulta el adolescente debe hallar respuesta a la pregunta que cicatea su mente en este período. La respuesta que dé a la misma determinará en gran medida su realización en el futuro como profesional, esposo padre y miembro de la comunidad donde se desenvuelve.

El concepto del Yo se desarrolla en el niño desde los más tiernos años y va cobrando fuerza a medida que crece y pasa por las varias etapas de la vida, pero es en la adolescencia cuando el joven se va a enfrentar a la gran pregunta: ¿Quién soy yo?, ¿De dónde vengo?, ¿Hacia dónde voy?

La identidad propia del adolescente es saber quién es y de dónde viene. Para hallar la respuesta el mejor camino es el que muestra la Palabra de Dios donde se halla escrito lo siguiente: "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó". (Génesis 1:27) Puede verse entonces que el hombre es producto de la mente maravillosa de Dios. Sólo alguien como Dios pudo ser capaz de hacer una maquinaria tan perfecta como el cuerpo humano. Cuando se estudia la anatomía y la fisiología humanas se puede llegar a esta conclusión: **El cuerpo humano es perfecto porque proviene de una mente perfecta: la de Dios.**

"Cuando Adán salió de las manos del Creador llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor. "Creó Dios al hombre a su imagen", con el propósito de que , cuanto más viviera, más plenamente revelara la gloria del Creador. Todas sus facultades eran susceptibles de desarrollo; su capacidad y su vigor debía aumentar continuamente. Vasta era la esfera que se ofrecía a su actividad, glorioso el campo abierto a su investigación. Los misterios del universo visible -"las obras de Aquel que es perfecto en saber"- invitaban al hombre a estudiar. Tenía el privilegio de relacionarse íntimamente, cara a cara con su Hacedor. Si hubiese

permanecido leal a Dios ...habría cumplido cada vez más cabalmente el objetivo de su creación; habría reflejado cada vez más plenamente la gloria del Creador." (White, 1974. p.12,13)

Se puede ver con toda plenitud que el hombre tiene su origen en Dios y no en la evolución de las especies inferiores como se ha pretendido enseñar por muchos años. Por tal razón cuando el adolescente comprende esto puede desarrollar un sentido de valía personal más claro y preciso. Cada ser humano es único, no hay otro igual en ninguna parte del planeta. Pero el ser diferentes no establece superioridad de unos e inferioridad en otros. Simplemente son diferentes.

Si bien es cierto que el pecado "mancilló y casi borró la semejanza divina", (White,1974) a pesar de ello la humanidad aún tiene esperanza."La obra de la redención debía restaurar en el hombre la imagen de su Hacedor, hacerlo volver a la perfección con que había sido creado". (White,1974)

Identidad intelectual:

Al buscar la razón de su existencia el hombre usa su intelecto. Este le fue otorgado por Dios para diferenciarlo de los animales. El hombre es el único ser que goza de la capacidad de razonar de causa a efecto.

"Cada ser humano creado a la imagen de Dios está dotado de una facultad semejante a la del Creador: la individualidad, la facultad de pensar y hacer. Los hombres en quienes se desarrolla esta facultad, son los que llevan responsabilidades, los que dirigen empresas, los que influyen sobre el carácter." (White, 1974. p.16)

Todos tienen aptitudes distintas. Unos poseen más que otros, pero todos poseen alguna. Este hecho no debe ser motivo de desaliento para ninguno

Al identificar lo que tiene cada uno puede conocer el potencial que posee como individuo. Al hacer esto el joven estará apto para realizar un servicio más pleno y satisfactorio para Dios, para los demás y para sí mismo.

Identidad de asignación:

Se refiere a las actitudes y conductas que se confieren al niño desde su nacimiento por parte de las personas que lo rodean y que lo condicionan a asumir comportamientos acordes con la sociedad donde se desenvuelve. Los distintos grupos sociales donde se desempeña el adolescente pueden transmitirle sentimientos de aceptación o rechazo; aprecio o menosprecio.

Identidad familiar:

La familia fue instituida por Dios para satisfacer las necesidades básicas (Maslow, 1954) del individuo. Todo niño nace en un contexto y un ambiente familiar distinto

al de los demás, aun cuando pertenezca a la misma familia.

Por ser cada uno diferente del otro es necesario que todos lleguen a satisfacer la necesidad básica de pertenencia a la familia.

Cuando esto no sucede se están colocando las bases para el desarrollo de una persona con una baja estima, lo cual se reflejará en su conducta posterior.

Por el contrario, cuando el sentido de pertenencia a una familia está arraigado en la mente del joven adolescente, éste gozará de una autoestima adecuada que le permitirá hallar apoyo emocional en la familia cuando se presente una situación adversa, y no se dejará abatir por las dificultades.

Puede ser que no consiga apoyo moral en la familia terrena; no obstante Dios ofrece un apoyo incondicional al joven adolescente. Dice el salmista: "Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo Jehová me recogerá". (Salmo 27:10). Y agrega la Palabra de Dios: ¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti". (Isaías 49:15)

SECCIÓN DOS

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA

Y CÓMO SE FORMA?



CRONOGRAMA DE LA SECCION DOS

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE FORMA?

		MINUTOS
Charla 1	¿Porqué estudiar la Autoestima?	10
DINAMICA 1	Definamos juntos Autoestima	10
Charla 2	Definiciones de Autoestima	15
Charla 3	La Autoestima del cristiano	25
Ejercicio 1	Tu definición de Autoestima	5
Ejercicio 2	Medida de tu Autoestima	10
DINAMICA 2	Desarrollo de la Autoestima	20
R E C E S O		10
Charla 4	Autoestima negativa	20
Ejercicio 3	Carta a Susana	10
DINAMICA 3	Juicio a una adolescente	20
Ejercicio 4	Factores negativos de la Autoestima	5
R E C E S O		10
Charla 5	Autoestima positiva	20
Ejercicio 5	Familias nutridoras	<u>5</u>
	TOTAL DE TIEMPO	195

Material didáctico:

- Acetato con la definición de autoestima
- Acetato o laminas con factores que contribuyen a la formación de la autoestima inadecuada
- Retroproyector o rotafolio, y pantalla.
- Televisión y VHS
- Película "YOU"
- Pizarra y tiza o marcadores.

Estrategias:

En esta sección se presenta el orden sugerido para la realización de las actividades programadas

Charla 1 Introducción: ¿Porqué estudiar la autoestima?

(10 minutos)

Instrutor:

▶ Dará una reseña breve de porqué es necesario estudiar el tema de la autoestima, sin definir el término.

▶ Una vez finalizada la reseña planteará la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos definir la autoestima?

SECCION DOS

¿QUE ES LA AUTOESTIMA Y COMO SE FORMA?

OBJETIVOS:

-
- Que los participantes lleguen a aprender el concepto de autoestima.
 - Que todos puedan estar conscientes de los factores que contribuyen a la formación de una autoestima adecuada.

Tiempo aproximado:

-
- Tres horas, quince minutos

Material para la audiencia:

-
- Lápices
 - Hojas blancas

MATERIAL DE APOYO:

Vivimos en un tiempo cuando la crisis de identidad (Erikson 1974) es más aguda en la personas que deambulan por las calles de cualquier ciudad del mundo. Esta crisis afecta la autoestima de todos sin distinción de raza, posición económica, edad, sexo, nivel de instrucción, religión, origen, etc.

Muchos no están claros en cuanto a quiénes son, ni porqué se comportan de tal o cual forma. No ven sentido alguno a sus vidas y van desorientados de un lugar a otro tratando en vano de hallar solución a un sentimiento de vacío que anida en sus vidas.

De ahí que sea de gran utilidad el estudio de este tema, porque allí radica el mal que acosa a cientos de miles de personas en el mundo entero. **La autoestima** es una cualidad **inherente** a cada ser humano porque está **basada en el origen** del hombre y en **el valor que Dios le otorgó** al punto de hacer el máximo esfuerzo por rescatarlo.

Muchos aún no han comprendido su propio valor y esa es la razón de no verle sentido a nada en la vida, por tal motivo toman senderos que los conducen a la locura,

o al suicidio. Otros se limitan a vegetar en su lugares dejándose llevar por el viento de un lado a otro, sin producir nada ni ocuparse de nada, simplemente dejar pasar los días y las noches en una rutina sin sentido ni placer alguno.

=====

Dinámica 1 Por parejas: "Definamos juntos ¿Qué es autoestima? (10 minutos)

Objetivos:

- Comentar lo que cada participante piensa que es autoestima.
- Participar activamente en la dinámica.
- Obtener una definición general con el aporte de cada uno de los participantes.

Instructor:

- ▶ Indicará a los asistentes que unidos en parejas dedicarán 3 minutos a redactar una definición de autoestima con la opinión de ambos.
- ▶ Transcurridos los 3 minutos cada pareja compartirá con el grupo su definición.
- ▶ Nombrará un secretario que anotará en el pizarrón las distintas opiniones de los participantes.

- ▶ Las opiniones serán aceptadas tal y como sean presentadas sin discutir las.
- ▶ Agradecerá la participación de cada uno.
- ▶ Las opiniones serán anotadas en el orden en que se van dando.
- ▶ Redactará una definición general basada en los aportes presentados por el grupo.
- ▶ Compartirá con los asistentes la definición de autoestima dada por los distintos autores.

Charla 2 "Definamos autoestima" (15 MINUTOS)

MATERIAL DE APOYO:

Definición de autoestima:

El equilibrio psicológico de cualquier persona está determinado en gran medida por su autoestima.

Según Dobson (1993) la salud de toda la sociedad depende de la facilidad con que sus miembros logren ser aceptados individualmente.

Branden (1978) dice que es una experiencia íntima que reside en el núcleo de cada ser. Por tal razón es lo que el individuo piensa y siente sobre sí mismo y no lo que otros piensan o sientan sobre él. De ahí que lo más sensato es buscar la autoconfianza dentro de sí mismo.

La autoestima positiva es una victoria en la evolución de la conciencia, (Branden 1978) por lo tanto,

al ser concebida de este modo el individuo descubre algo importante: Es una necesidad pensar que vamos a tener una mejor imagen de nosotros mismos en la medida que los demás también la tengan.

Podemos decir entonces que la autoestima es un estado de una persona que no está en guerra consigo misma ni con lo demás.

Nancy Van Pelt (1985) la define como la fotografía mental de sí mismo que se forma con la ayuda de lo que los demás han dicho de uno, el modo como lo han tratado y las experiencias de la vida.

Es vista como la capacidad de aceptarnos a nosotros mismos. (Chaij 1989)

Es la capacidad de despojarnos de pensamientos deprimentes aun en las circunstancias más difíciles. (Perez M. 1978).

Como podemos ver todos los autores coinciden en un hecho importante: **Es una condición interna de la persona;** un estado que está determinado por la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Nuestro nivel de autoestima influirá en gran medida en la forma como nos relacionamos con los demás, cómo respondemos ante el trabajo y nuestros compromisos, en fin , todas las actividades que realizamos a diario están influenciadas por nuestra autoestima.

=====

Charla 3 "La autoestima del cristiano"
(25 minutos)

=====

Instructor:

► Presentará la posición cristocéntrica de la autoestima.

=====

MATERIAL DE APOYO:

La Biblia y la autoestima:

En el mundo secular se pueden hallar varios puntos de vista en relación con la autoestima. Autores como Roger (1980), Satir (1991), Dyer (1978) y otros conciben la autoestima basada en un humanismo que ve al individuo como un ser capaz de hacer todo, que tiene posibilidades y capacidades propias por sí mismo; en otras palabras : casi un dios.

En la filosofía no cristiana la autoestima se basa en factores externos, la mayoría visibles, tales como: apariencia física, estatura, belleza, color; también en otros no visibles como la inteligencia, posición social, etc.

Dios pasa por alto todos estos aspectos. "Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque Yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que

está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón"
(1 Sam. 16:7)

El rey Saúl había sido elegido según los deseos del pueblo de Israel, pero no según los de Dios. De él se dice: "Desde los hombros arriba era más alto que todo el pueblo. Y Samuel dijo a todo el pueblo: ¿Habéis visto al que ha elegido Jehová, que no hay semejante a él en todo el pueblo?". (1 Sam. 10:23,24)

Ahora, ante la elección de un nuevo rey, Dios dice a Samuel que la apariencia externa no es lo más importante.

Desde el punto de vista cristiano la autoestima es una concepción muy distinta. Se basa en el valor que Dios nos ha dado a cada uno. **"Porque a mis ojos fuiste de gran estima,** fuiste honorable y yo te amé; daré, pues, hombres por ti y naciones por tu vida." (Isa. 43:4)

Dios nos valora tanto, que está dispuesto a hacer mayores sacrificios por nosotros. El valor del cristiano se basa en el precio pagado por él. "Sabiedo que fuisteis rescatados... no con cosas corruptibles como oro o plata, sino con la sangre preciosa de Cristo." (1 Ped.1:18,19)

El cielo lo arriesgó todo al enviar a Cristo a mundo. (White 1955). Ahí radica el valor del Cristiano. Todo lo demás es pura vanidad. "Los talentos brillantes,

la cuna encumbrada y las facultades maravillosas" (White 1975) tienen valor sólo si provienen de un "Corazón contrito y humillado" (Salmo 51:17) que depende de los méritos de Cristo y que cada día es transformado de "Gloria en gloria, en la misma imagen " de Cristo Jesús.

"El Señor se chasquea cuando su pueblo se tiene en estima demasiado baja. Desea que su heredad escogida se estime según el valor que él le ha atribuido. Dios la quería: de lo contrario no hubiera mandado a su hijo a una empresa tan costosa para redimirla." (White, 1955. p.621

"Y creó Dios al hombre a su imagen; a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó." (Gén. 1:27). Hemos sido creados a la imagen de Dios. Somos hechura suya. Este pensamiento es básico para el fortalecimiento de nuestra autoestima.

Pero existe un peligro a acecho que no podemos dejar de mencionar en el estudio de nuestro tema: **el egocentrismo**.

Junto al desarrollo de la autoestima alta corre en forma paralela el sendero del **egocentrismo**. Son como los dos rieles de las vías del tren, y es necesario estar muy atentos para no saltar de uno al otro.

El egocentrismo rechaza el principio bíblico que dice: "El que se humilla será ensalsado." (Mat. 23:12).

El egocentrista tiende a compararse con los demás para resaltar los defectos de ellos a la par que exalta sus propias "virtudes". En su vida no hay lugar para la humillación; todo lo que hace es con la finalidad de

ensalzarse. Es necesario ser cautelosos para no llegar al extremo del egocentrismo. San Pablo nos advierte:

"Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno." (Rom.12:3)

Una persona que tiende a creerse superior a otra basado en su color de piel, su posición social, su capacidad intelectual o su apariencia física está demostrando que posee una imagen personal muy pobre, y por tal razón trata de reflejar lo contrario asumiendo estas actitudes.

Cabe decir que los grandes conflictos mundiales donde uno o varios hombres han sobresalido por los daños ocasionados a la humanidad, son una evidencia de la baja estima en que se tenían a sí mismos, viéndose impulsados a realizar acciones en las cuales ellos resultaran sobresalientes.

La persona que tiene una autoestima alta no busca sobresalir a expensas de la tranquilidad de otros. Por el contrario, una actitud altruísta es símbolo de una verdadera autoestima alta.

El mayor ejemplo de verdadera estima alta lo tenemos en Cristo Jesús: nació en un pesebre; no fue a la famosas

escuelas de su época; no tuvo posesiones materiales, sin embargo, toda la historia ha sido influenciada por su vida.

No obstante esto, hay personas que basan su autoestima en sus cualidades externas tales como: sus capacidades, su belleza, sus posesiones, etc. Cuando éstas desaparecen y ya no están presentes, el fundamento emocional cede y viene el colapso.

Pero el cristiano permanece incólume porque su autoestima tiene fundamentos sólidos fijados en la Roca Eterna, Cristo Jesús.

=====

Ejercicio 1 "Definición personal de autoestima".
(5 minutos)

Participante:

→ Redactará su propia definición de autoestima en el manual del participante.

=====

Ejercicio 2 " La medida de tu autoestima."
(10 minutos)

Participante:

→ Contestará en su manual el cuestionario: "Avaluación del amor propio."

=====

MATERIAL DE APOYO:

Avaluación del amor propio:

Un amor propio positivo es indispensable para formar amistades solidas con miembros del sexo opuesto. Al determinar tu grado actual de amor propio, podrás calcular el tiempo y el esfuerzo que serán necesarios para mejorarlo. Con el fin de tener una indicación de tus sentimientos actuales de valor personal, o dignidad personal, evalúa las declaraciones que siguen, utilizando la escala que aparece a continuación.

- "0" SI NO ES VERDADERA
 "1" SI ES VERDADERA EN FORMA LIMITADA
 "2" SI MAYORMENTE VERDADERA
 "3" SI ES TOTALMENTE VERDADERA

COLOCA EL PUNTAJE QUE CONSIDERES ADECUADO EN EL ESPACIO EN BLANCO CORRESPONDIENTE A CADA DECLARACION.

- _____1.- Generalmente me siento inferior a los demás.
- _____2.- Normalmente siento aprecio hacia mí mismo.
- _____3.- Con frecuencia me siento incompetente para manejar nuevas situaciones.
- _____4.- Generalmente siento aprecio hacia las personas con las que me relaciono.
- _____5.- Habitualmente me condeno por los errores que cometo.
- _____6.- Me siento libre de vergüenza, culpa y remordimiento.

- _____7.- Siento una compulsión a demostrar a los demás lo que valgo y mi excelencia.
- _____8.- Disfruto mucho de la vida y siento aprecio por ella.
- _____9.- Me preocupa mucho lo que los demás piensan y dicen de mí.
- _____10.- Puedo permitir que otros estén equivocados sin intentar corregirlos.
- _____11.- Siento una intensa necesidad de reconocimiento y aprobación.
- _____12.- Normalmente estoy libre de agitación, conflictos y frustraciones.
- _____13.- Cuando pierdo siento resentimiento e inferioridad.
- _____14.- Hago frente a los situaciones nuevas con serenidad y confianza.
- _____15.- Condono fácilmente a otros; deseo que sean castigados.
- _____16.- Pienso por mi cuenta y tomo mis propias decisiones.
- _____17.- Hago diferencias con la gente rica y la de prestigio.
- _____18.- Me responsabilizo voluntariamente por los resultados de mis acciones.

- ___19.- Suelo mentir y exagerar para mantener mi autoestima.
- ___20.- Me siento libre para ocuparme de mis necesidades y deseos.
- ___21.- Tiendo a despreciar mis talentos, posesiones y realizaciones.
- ___22.- Hablo libremente de mis opiniones y convicciones.
- ___23.- Me siento a gusto y cómodo entre gente desconocida.
- ___24.- Suelo negar, justificar o racionalizar mis errores y derrotas.
- ___25.- Con frecuencia critico y desmerezco a los demás.
- ___26.- Puedo expresar libremente amor, enojo, hostilidad, resentimiento, gozo, etc.
- ___27.- Me siento muy vulnerable a las opiniones, comentarios y actitudes de los demás.
- ___28.- Casi nunca experimento celos, envidia o sospechas.
- ___29.- Siento compulsión a agradar a los demás.
- ___30.- No siento prejuicios hacia grupos raciales, étnicos o religiosos.
- ___31.- Siento temor a expresar mi verdadero yo.

- ____32.- Normalmente soy amistoso, considerado y generoso con los demás.
- ____33.- Con frecuencia culpo a otros por mis limitaciones, problemas o errores.
- ____34.- No me siento incómodo, solitario ni aislado cuando estoy solo.
- ____35.- Con frecuencia evito nuevas realizaciones porque siento temor a cometer errores o fracasar.
- ____36.- Hago nuevas amistades y las retengo sin esforzarme.
- ____37.- Acepto el desacuerdo y las negativas sin sentirme disminuido y rechazado.

Autor: Prof. Carmen Salazar. Dpto. Orientación, Zona Educativa del Estado Aragua

Dinámica 2 "El desarrollo de la autoestima".
(20 Minutos)

Instructor:

- ▶ Exhibirá la película "YOU".
- ▶ Pedirá a los participantes que observen las cualidades del ser humano que son propias en el niño de la película.

► Asignará a un secretario para anotar todas las cualidades descubiertas por los participantes.

► Estimulará a los presentes a desarrollar en sí mismos esas cualidades que ya han perdido.

Receso

(10 minutos)

Charla 4 "Desarrollo de la autoestima"

(20 minutos)

MATERIAL DE APOYO:

Factores que influyen negativamente en la autoestima.

Diversos autores (Branden 1994; Satir 1991; Dobson 1993 y otros) coinciden en enfocar a la familia como el **primer elemento** que puede contribuir a la formación de una autoestima adecuada o inadecuada en el niño.

El segundo lugar lo ocupa la escuela. Según Dobson (1993) la escuela es un lugar peligroso para los niños cuyos egos son frágiles.

El tercer lugar lo ocupa la posición económica. Al estudiarlos veremos qué aspectos de ellos son los que hacen más daño a la autoestima del individuo.

I.- El hogar y la Belleza vs. la autoestima.

En realidad no es el hogar como tal, sino el tipo de relaciones que se dan en él.

Existen dos tipos de familias: Conflictivas y nutritivas. (Satir 1991) En las familias conflictivas las relaciones que se dan tienden a golpear la autoestima del niño. ¿Cómo saber si nuestra familia es conflictiva?

Si en nuestra familia **la comunicación es indirecta**, vaga e incierta; si hay **falta de disciplina o abuso**, si las **normas son rígidas**, inhumanas, fijas e inmutables, con **maltrato físico**; si hay una **madre que es regañona, un padre infiel o criticón**; si hay **carencia de afectos** - no existen o no se expresan-, podemos estar ante la presencia de una familia conflictiva y es seguro que los miembros de ella, y en especial los niños y jóvenes sufrirán de una autoestima baja.

Estos últimos no pueden expresar libremente sus opiniones porque no hay cabida para ello y se les hace sentir que no "vale nada."

Por otro lado es en el **hogar** donde se coloca el primer falso fundamento para una autoestima inadecuada: la belleza.

Hoy día se rinde un culto de adoración a la belleza física, y desde muy temprana edad el niño aprende la importancia social de la belleza física. Abundan concursos de belleza donde se otorgan premios y becas para los niños hermosos, como si el niño atractivo no tuviera ya suficientes ventajas esperándole en la vida.

Según esto el niño que no es hermoso no tiene mucho que esperar de la vida. No tiene derecho a becas o tratos cariñosos, o expresiones de afecto.

En la prensa salió a relucir el asesinato de ocho aspirantes a enfermeras, con el siguiente comentario: "Lo que hace peor esta tragedia es que estas ocho muchachas eran muy atractivas." (Dobson 1993). ¿Significa que su valor personal se debía tan sólo a su belleza física?

Los niños captan estos conceptos desde muy temprano en la vida. Sólo un tonto no se daría cuenta de que las feas no ganan un concurso de belleza; rara vez protagonizan una película; quizá no se casan; tienen menos amigos y son menos deseables.

A los niños se les enseña a rendir culto a la belleza. La literatura infantil está enfocada a ese fin.

» El Patito Feo se convierte en un hermoso cisne.

- » A la Bella Durmiente le llega su príncipe.
- » Rodolfo, el reno de la nariz roja, es rechazado por ello, hasta que realiza una acción heroica.
- » Dumbo es rechazado hasta que se descubre que puede volar.
- » Blanca Nieves es la más hermosa de toda la tierra.
- » Cenicienta contrasta con sus hermanas por su belleza.

=====

Ejercicio 3 "Carta a Susana" (10 Minutos)

=====

Participantes:

Leerá en silencio la siguiente carta y luego emitirá su opinión sobre el impacto de ésta sobre la autoestima de Susana.

Instructor:

- ▶ Hará la lectura en voz alta mientras los asistentes siguen el texto en el manual del participante
- ▶ Hará la siguiente pregunta: "Qué habrá pensado la "Horrible Susana"

- ▶ Dirigirá la participación de los asistentes.
- ▶ Permitirá que cuatro de los asistentes, colocándose en el lugar de Susana, expresen su opinión.

MATERIAL DE APOYO:

La siguiente es una nota que una madre mostró al Dr. Dobson, (1993). La nota la encontró su hija sobre su pupitre en la escuela. Según parece la nota fue escrita sin ninguna provocación de su parte y sirve para ilustrar lo que estamos hablando.

"Horrible Susana:

Eres la niña más asquerosa del mundo. Quisiera que te murieras, pero supongo que eso será imposible. Sin embargo, tengo algunas sugerencias:

1. Juega en medio de la calle.
2. Córtate la garganta.
3. Tómate un veneno.
4. Emborráchate.
5. Date una puñalada.

Por favor, haz alguna de estas cosas, gordinflona grandota. Todos te odiamos. Estoy pidiéndole a Dios que por favor te haga morir. Todos necesitamos aire puro. Dios, ¿me has escuchado?, porque si no lo has hecho, todos nos moriremos aquí con ella. Ya ves, Susana, que no somos tan malos.

Alicia Márquez"

Fuente: Dobson 1993

=====

Dinámica 3 "Juicio a una adolescente."
(15 Minutos)

Participante:

- Se reunirán en grupos de 4 ó 5
- Leerán el contenido del siguiente texto.
- Emitirán la opinión grupal del mismo.
- Responderán a la pregunta que hará el instructor.

Instructor:

- ▶ Dirigirá la formación de los grupos.
- ▶ Indicará el tiempo destinado para la actividad.
- ▶ Hará la siguiente pregunta: **¿Se puede confiar en la belleza física como un elemento favorable a la autoestima?**

=====

MATERIAL DE APOYO:

Juicio a una adolescente:

"Para poder entender más fácilmente la situación difícil con que se enfrentan nuestros niños, imagínate por un momento que vives la siguiente experiencia: Tiene dieciséis años y tu nombre es Elena Escuela Secundaria. Sinceramente , no eres muy atractiva que *digamos*. *Tienes los hombros encorvados y se te olvida cerrar la boca cuando estás meditando.* (Esto preocupa mucho a tus padres.) Tienes granos por toda la frente y en la barbilla, y tus orejas excesivamente grandes

aparecen por debajo del cabello que debería ocultarlas. Piensas a menudo en estas imperfecciones y te has preguntado, con la debida reverencia, por qué Dios no estaba prestando atención cuando te formó.

Nunca has tenido una verdadera cita con un muchacho, con la excepción de aquel desastre del pasado mes de febrero. Una amiga de tu mamá, se encargó de arreglarte una cita a ciegas que casi significó el fin del mundo. Sabías que era arriesgado aceptar, pero estabas tan entusiasmada que no pensaste inteligentemente. Carlitos Simpático llegó muy animado esperando encontrar a la muchacha de sus sueños. Pero tú no eras lo que él tenía en mente. ¿Recuerdas la expresión de desilusión en su rostro cuando entraste en la sala arrastrando los pies? ¿Recuerdas que al día siguiente le dijo a María Luisa que tu aparato de ortodoncia sobresalía más que tu busto? ¿Recuerdas que también le dijo que tenías tantos puentes dentales que para besarte tendría que pagar por derecho de tránsito? ¡Eso fue horrible!. Pero la noche de la cita no dijo nada. Toda la noche puso cara larga y te llevó de regreso a casa con dos horas de anticipación. Por supuesto, María Luisa casi no pudo esperar hasta la tarde siguiente para decirte cuánto te odiaba Carlitos. Entonces lo atacaste llena de ira. Lo encontraste en el vestíbulo de la escuela y le dijiste que su falta de inteligencia se debía a que tenía la cabeza vacía como un coco seco. Pero la herida que él te había causado fue profunda y te dolió mucho. Durante por lo menos seis meses despreciaste a todos los varones y pensaste que nunca tus hormonas volverían a la normalidad.

Cuando esa tarde regresaste a casa de la escuela, fuiste directamente a tu habitación sin hablarle a ninguno de tus familiares. Cerraste la puerta y te sentaste en la cama. Pensaste en lo injusta que era toda la situación en que te encontrabas y permitiste que tu joven mente viajara de uno a otro de los innumerables recuerdos dolorosos, que rehusaban esfumarse. En realidad, te pareció como si de súbito estuvieras ante un tribunal siendo juzgada para determinar si podías ser aceptada como miembro de la raza humana.

El fiscal se puso de pie ante el jurado y comenzó a presentar la evidencia incriminatoria de tu indignidad. Habló de aquella fiesta por el Día de los Enamorados (o del amor) cuando estabas en cuarto grado en la que Ana, tu hermosa prima, recibió treinta y cuatro tarjetas y dos cajas de bombones, la mayoría de las cuales se las dieron los muchachos que estaban

locamente enamorados de ella. Tú recibiste tres

tarjetas, dos te las dieron tus compañeras de la escuela y una te la envió tu tío Alberto que vive en San Antonio. Los miembros del jurado menearon sus cabezas apesadumbrados. Entonces el fiscal describió aquel día cuando un muchacho de sexto grado compartió su cucurucho de helado con Berta Bella, pero dijo que no te dejaría darle ni un mordisco porque no quería contagiarse con tu fealdad. Tú pretendiste no haberlo oído, pero fuiste al baño de las muchachas y estuviste llorando allí hasta que terminó el recreo.

"Señoras y señores del jurado", dijo el fiscal, "estas son las opiniones imparciales de la propia generación de Elena. Es evidente que todos los estudiantes de su escuela están de acuerdo. No tienen ningún motivo para mentir. Sus puntos de vista son totalmente verdaderos. ¡Esta muchacha fea no merece ser parte de nosotros!. Les insto a que hoy mismo la declaren culpable."

Entonces el abogado defensor se puso de pie. Era un hombrecito frágil que tartamudeaba. Presentó algunos testigos a tu favor, incluyendo a tu papá y a tu mamá, y por supuesto, a tu tío Alberto.

"¡Protesto, señor juez!", gritó el fiscal. "Estos son miembros de la familia de la acusada. No se les puede tomar en cuenta. Son testigos parciales y, por lo tanto, indignos de confianza". "Se admite la protesta", declaró el juez. Entonces, tu abogado totalmente confundido dijo que siempre mantenías limpia tu habitación y enfatizó que el mes pasado habías sacado una nota sobresaliente en un examen de geografía. Viste al presidente del jurado conteniendo un bostezo y los demás miembros mostraban señales de total aburrimiento.

"Y, po-po-por lo tanto, se-se-ñoras y señores de ju-ju-rado, les pi-pi-pido que declaren a esta jo-jo-jovencita ino-ino-inocente de los cargos."

Los miembros del jurado se retiraron y treinta y siete segundos después regresaron con el veredicto. Te pusiste de pie ante ellos y los reconociste a todos. Allí estaban la reina de belleza de la escuela del año pasado, el defensor del equipo de fútbol, el alumno encargado de hacer el discurso de despedida de fin de año. También estaba allí el apuesto hijo del cirujano. Todos te dieron una mirada severa y de pronto gritaron a una voz: "«!CULPABLE DE LOS CARGOS, SEÑOR JUEZ!»" Luego el juez leyó la sentencia.

"Elena Escuela Secundaria, un jurado compuesto por tus compañeros te han declarado inaceptable para la raza humana. Por lo tanto, te sentencio a una vida de

soledad. Probablemente fracasarás en todo lo que hagas

y bajarás a la tumba sin tener un solo amigo en el mundo. El matrimonio será imposible para ti y nunca habrá un niño en tu casa. Eres un fracaso, Elena. Eres una desilusión para tus padres y de ahora en adelante serás considerada como un gran estorbo. Queda cerrado el caso."

El sueño se desvaneció, pero la decisión del jurado permaneció siendo real para ti. Tus padres se preguntaban por qué estabas tan irritable y tratabas mal a todo el mundo durante las siguientes semanas. Nunca supieron, y tú nunca les dijiste, que te habían expulsado del mundo de la gente hermosa."

(Fuente: Dobson 1993)

Quiero decir en esta ocasión a todas las Elenas y Marías, a todos los Juanes y Pedros que también han sido declarados inaceptables en el tribunal de sus mentes. Tal vez nunca sepan que el juicio fue un fraude, que cada uno de los miembros del jurado ha sido acusado del mismo delito y el juez mismo fue condenado hace ya muchos años.

Muy pocos de los presentes en este lugar hemos sido absueltos ante este tribunal. Muchos de los adolescentes serán absueltos en el futuro, pero otros jamás podrán escapar de la sentencia dictada por el juez. Lo más triste es que cada uno dirige su propio juicio fraudulento. Nosotros mismos somos el juez, el fiscal y el jurado.

autoestima.

Ya hemos dicho que la escuela es un lugar peligroso para niños con egos frágiles.

Es común que los padres estén a la expectativa cuando su hijo está por nacer, pues anhelan que sea normal, es decir «promedio». Pero a partir de allí, ya no es suficiente con que sea promedio.

El otro factor extremadamente importante para calcular el valor de una persona es **la inteligencia**. Junto con la belleza, este factor ocupa la cumbre del sistema de valores de los padres.

Podemos mencionar cuatro casos de niños cuya autoestima corre severos riesgos al asistir a la escuela.

1.- **El niño lento para aprender.**- Nadie sabe cómo ni por qué. Ni siquiera él mismo lo sabe. Trata de hacer sus tareas escolares, pero todo le sale mal. No sabe leer. *Nunca* verá en su cuaderno un : "*Buen trabajo, te felicito*". Jamás tendrá una estrella dorada en sus pruebas de ortografía

Esto no pasa inadvertido para él. Le creará ansiedad y tratará de colocarse al par con sus compañeros. Puede llegar a pensar: «Soy un bueno para nada». Este sentimiento puede acabar con su creatividad

y hacerlo un adulto inseguro.

En realidad no es que no pueda aprender. Sólo que lo hace a un ritmo más lento. Si a esto se le suma las burlas de sus compañeros, el daño es, en muchos casos, de larguísima duración y pronósticos reservados.

2.- **El niño semianalfabeto.**- No participa de lectura en voz alta a menos que se le obligue. El silencio es su única defensa contra el mundo hostil que le rodea.

3.- **El niño de bajo rendimiento escolar.**- Puede ser muy inteligente pero es distraído, indisciplinado en sus hábitos de estudio, se siente aburrido y es poco motivable. Evita todo esfuerzo innecesario. No cumple con las tareas para la casa. Sus padres y maestros no están contentos con su rendimiento y es posible que él mismo llegue a creer que es un "tonto".

4.- **El niño con privación cultural.**- De muy escasos recursos para adquirir los textos escolares, útiles o incluso para asistir a la escuela. Su vocabulario es muy limitado excepto por su famosa colección de palabras vulgares. *Sabe* que no va a tener mucho éxito en la escuela y este pensamiento influye mucho en sus evaluación personal.

III. Otros factores que influyen en la autoestima

1.- Los padres poseen un poder extraordinario para preservar o perjudicar la autoestima de un niño. Su manera de tratarlos les comunica respeto y amor o desilusión y desinterés.

2.- Las dificultades económicas que impiden que un niño se vista igual a sus compañeros, no tenga juguetes como ellos y no pueda disfrutar de un estilo de vida como ellos.

3.- Alguna enfermedad aunque no sea evidente puede significar "defecto interior". Deficiencia cardíaca, asma, hemofilia, etc.

4.- Un niño criado en el campo y que asiste ahora a un liceo en la ciudad.

5.- Algún problema familiar que hace sentir vergüenza al joven, como demencia, alcoholismo, etc.

6.- Los apodos.

7.- Los medios de comunicación.

8.- El maltrato físico.

9.- La disciplina rígida

=====

Ejercicio 4 "Factores negativos para la autoestima" (5 minutos)

=====

Participante:

→ Anotará en su manual los factores mencionados que inciden negativamente en la autoestima.

=====

Receso

(10 Minutos)

=====

=====

Charla 5 "Desarrollo de la autoestima." (20 Minutos)

=====

MATERIAL DE APOYO:

Influencia positiva del hogar en la autoestima.

Los padres juegan un papel sumamente importante en la formación de la autoestima de los hijos.

Estudios realizados indican que todo padre desea para sus hijos dos cosas importantes: Felicidad y realización, (Davitz 1989). Para ello debe realizar una labor especial en su relación con los hijos.

Debería ser el ideal de todo padre mandar "a sus hijos después de sí que guarden el camino de Jehová" (Gén.18:9) ¿Cómo puede hacer esto?:

1.- La autoestima del adolescente se verá estimulada positivamente si posee padres con los cuales pueda tener **una relación que sea sincera y franca**. El adolescente puede comprender que tiene padres que son tan humanos como él, que cometen errores, que son auténticos. No importa los conflictos que puedan surgir, los adolescentes saben que pueden contar con los padres.

2.- Es necesario **un contacto con empatía** entre el adolescente y sus padres. Esto fortalece la autoestima de ambos. Los padres se ponen en el lugar del muchacho y ven las cosas desde el punto de vista de éste. Empatizan más que analizan. Son capaces de ver el mundo como si fueran adolescentes de nuevo sin olvidar que son adultos.

3.- Por otro lado los padres que **oyen y escuchan** con atención a los hijos; sin interrumpirlos cuando hablan, sin prejuicios y sin proponerse "ganar puntos", están contribuyendo al desarrollo de la autoestima de joven.

4.- Es necesario **hablar con ellos y no a ellos**. Al expresar sus sentimientos lo hacen en primera persona sin acusar a los jóvenes.

5.- Si los padres **atacan al problema** y no al adolescente, éste no se verá afectado en su autoestima.

6.- Si los padres **respetan la independencia** del adolescente, contribuyen a darle más realce a su dignidad personal. Pueden mantener una relación estrecha y continua con su hijo, pero respetando siempre su independencia individual.

7.- En estas familias se ve la **expresión de afecto** como la cosa más natural del mundo.

8.- También se da **importancia a los sentimientos y a la persona**.

9.- Los padres **comprenden y aceptan los cambios** que se presentan y no tratan de evitarlos.

Ejercicio 5 "Familias nutridoras" (5 Minutos)

Participante:

→ Anotará en su manual las características de las familias nutridoras.

Receso (10 Minutos)

SECCIÓN TRES

INFLUENCIA DE LA ESCUELA EN LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE:

APODOS BURLAS BROMAS



CRONOGRAMA DE LA SECCION TRES
"CARACTERISTICAS DE UNA AUTOESTIMA BAJA"

	MINUTOS
DINAMICA 1 Tu opinión de lo que has oído	20
Charla 1 Características de la Autoestima baja	40
Ejercicio 1 Puntos débiles de la Autoestima	5
R E C E S O	10
DINAMICA 2 Compartiendo para fortalecer	<u>15</u>
TOTAL DE MINUTOS	90

SECCION TRES

CARACTERISTICAS DE AUTOESTIMA BAJA

Objetivos:

→ Que todos lleguen a conocer las características de una autoestima baja.

→ Que puedan analizar su propia experiencia en relación a esas características.

Tiempo aproximado:

90 Minutos

Material para la audiencia:

→ Manual para participantes.

→ Hojas blancas.

- Lápices o lapiceros.

Materiales didácticos:

- Láminas de acetato.
- Retroproyector y pantalla o Rotafolio.
- Pizarrón y tiza o marcadores.

Dinámica 1 "Tu opinión sobre lo que has oído"
(20 Minutos)

Participantes:

- Formarán equipos de cuatro.
- Intercambiarán opiniones sobre lo que han aprendido hasta este momento.
- Compartirán sus conclusiones con el grupo.

Instructor:

- Dirigirá la dinámica.
- Controlará el tiempo

Charla 1 "Características de una estima baja"
(40 Minutos)

MATERIAL DE APOYO:

Nuestro fundamental medio de supervivencia es la mente (Branden 1994). Mediante ella decidimos crecer o no. Tomamos la decisión del nivel que va a tener

nuestra autoestima. Es como un jardín donde nosotros somos los que decidimos qué tipo de flores vamos a sembrar.

En esta sección vamos a ver algunas características que distinguen al individuo con estima baja. La autoestima es la que determina si un individuo es un perdedor o un triunfador. (James y col. 1976)

Los perdedores se pueden identificar sin mucha dificultad porque:

- 1.- Son manipuladores de los demás para poder progresar.
- 2.- Se sienten ansiosos, atrapados e infelices.
- 3.- Se refieren a sí mismos como totalmente derrotados, sin objetivos e incapaces de avanzar.
- 4.- Se sienten medio muertos o muertos de aburrimiento.
- 5.- Raramente vive en el presente, lo destruye con los recuerdos del pasado o con expectativas de un futuro que no hace nada por alcanzar.
- 6.- Siente lástima de sí mismo.
- 7.- Se lamenta de su mala suerte.

- 8.- Culpa a los demás y se disculpa a sí mismo de su desgracia.
- 9.- Cuando vive en un pasado, el perdedor suele lamentarse de si...
- a- Si me hubiera casado con...
 - b- Si hubiera tenido otro empleo...
 - c- Si hubiera terminado mis estudios...
 - d- Si hubiera sido guapo (bonita)...
 - e- Si mi esposo hubiera dejado de beber...
 - f- Si hubiera nacido rico...
 - g- Si mis padres hubieran sido mejores...
- 10.- Cuando vive esperando el futuro para ser feliz por siempre, vive en el cuando...
- a- Cuando termine mis estudios...
 - b- Cuando llegue el príncipe encantado (la mujer ideal)...
 - c- Cuando los niños crezcan...
 - d- Cuando el jefe se muera...
 - e- Cuando me favorezca la suerte...
- 11.- Algunos viven bajo la amenaza constante del desastre. ¿Qué pasará si...
- a- Pierdo el empleo?...
 - b- Me vuelvo loco?...
 - c- Se me cae algo encima?...
 - d- Me rompo una pierna?...

e- No les caigo bien en la oficina?...

f- Meto la pata?...

12.- Están tan preocupados por el futuro que dejan pasar las oportunidades del presente.

13.- Tienen dificultad para dar y recibir afecto.

14.- No usan su inteligencia adecuadamente.

(Racionalizan en todo tiempo).

15.- Aumento de presunción y caprichos autoritarios.

16.- Alcoholismo.

17.- Pensamiento arcaico. (Enfermedad de la vejez)

18.- Soberbia, impaciencia y egolatría.

19.- Se irrita cuando le aconsejan.

20.- Responde con agresiones.

21.- No vive la realidad. Vive en un pasado o en un futuro.

22.- Tiene autodefiniciones distorsionadas tales como:

a.- Soy un impotente, víctima inocente. Un infeliz y lo que me ocurra en la vida es provocado por circunstancias externas o sucesos del pasado de los que no soy responsable no tengo control.

b.- No soy atractiva, femenina; o poco varonil.

c.- Soy deficiente y por lo tanto destinado al fracaso.

d.- Soy débil (y necesita ser guiado).

e.- Soy tan excepcional que estoy autorizado por mi propia manera.

f.- Soy indeseable y nadie puede amarme.

23.- Tiene hipótesis incorrectas sobre la gente y el mundo.

a.- La vida no me da una oportunidad y estoy condenado al fracaso.

b.- En los hombres (mujeres) no se puede confiar.

c.- Otra gente es feliz, "normal" y no tiene problemas como los que tengo yo.

d.- La gente me desprecia por inepto si yo hago o admito errores, limitaciones y busco consejo.

e.- La vida es caótica e impredecible por completo.

24.-Tiene objetivos de autodestrucción, incorrectos:

a.- Es esencial ser perfecto, completamente competente y sin defectos para valer la pena.

b.- Debo ser amado y aprobado por todos.

Nunca debo ofender.

c.- Tengo que ser el mejor, el primero o correcto.

d.- Debo ser el centro de atención, la estrella de atracción.

e.- No permitir que la gente sepa que en realidad soy igual a todos.

25.- Se guía por ideales erróneos:

a.- Debo ser siempre frío, calmado, sereno y nunca perder el control.

b.- Debo saber siempre la respuesta correcta.

c.- Un hombre "real" es un tipo tenaz que nunca tiene altercados con nadie.

d.- Soy capaz de triunfar y ser feliz sin esfuerzo o inconformidad.

=====

Ejercicio 1 "Puntos débiles de la autoestima"
(5 Minutos)

Participante:

→ Tomará nota de los puntos débiles que atañen a su experiencia.

CRONOGRAMA DE LA SECCION CUATRO
CARACTERISTICAS DE UNA AUTOESTIMA ALTA

	MINUTOS
DINAMICA 1 Conoce a uno nuevo	15
Charla 1 Características de la Autoestima alta	40
Ejercicio 1 ¿Cómo ves tu Autoestima	10
DINAMICA 2 Grupo compacto	<u>30</u>
TOTAL DE TIEMPO	95

SECCION CUATRO

CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA ALTA

Objetivos:

→ Presentar a los oyentes las características de una autoestima alta.

→ Que puedan analizar su propia experiencia en relación con esas características.

Tiempo aproximado:

90 Minutos

Material para la audiencia:

→ Manual para el participante.

→ Hojas blancas.

→ Lápices.

Materiales didácticos:

→ Lápices

→ Hojas blancas

→ Láminas de acetato

→ Rotafolio

→ Retroproyector y pantalla

→ Pizarrón y tiza o marcadore

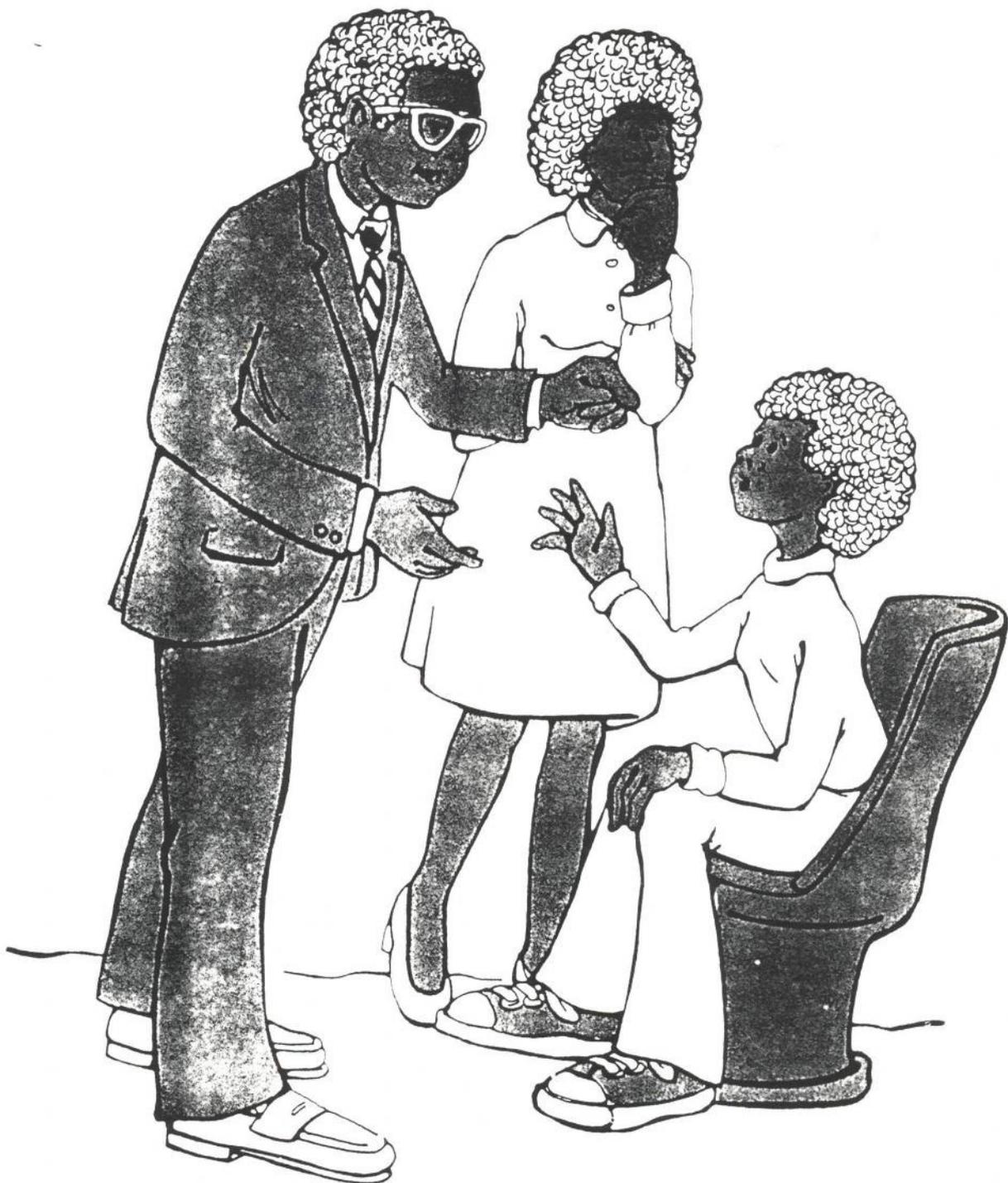
Dinámica 1 "Conoce a uno nuevo" (15 Minutos)

Participante:

→ Cada participante se sentará frente a un asistente con el cual haya tenido poco o ningún trato antes.

SECCIÓN CUATRO

EL HOGAR Y LA AUTOESTIMA



→ Se presentará al nuevo amigo y dialogará con él sobre un tema cualquiera.

Instructor:

► Hará las siguientes preguntas:

- ¿Estás contento con la persona que escogistes?
- ¿Habías pensado en escoger otra persona?
- ¿Por qué no lo has hecho?

=====
Charla 1 "Características de la autoestima alta"
(40 Minutos)

MATERIAL DE APOYO:

Según James y Jongeward (1976) pocas personas son totalmente triunfadoras o perdedoras; es una cuestión de grado.

En esta sección nos dedicaremos a conocer las características de una persona que tiene autoestima alta y trataremos de aprender cómo podemos mejorar la nuestra.

Una persona con autoestima alta se distingue por:

- 1.- Tener éxito no es lo más importante en su vida; sí ser auténtico.

- 2.- No consagra su vida al servicio de lo que imagina que **debe ser**, sino, por el contrario, se esfuerza por ser él mismo.
- 3.- Puede revelarse como realmente es en vez de proyectar una imagen de lo que no es.
- 4.- No proyecta imágenes que agreden, incitan o seducen a los demás.
- 5.- Conoce por experiencia lo que significa ser cariñoso en contraste con actuar cariñosamente.
- 6.- Conoce lo que significa ser inteligente y no sólo actuar inteligentemente.
- 7.- No se deja atemorizar por la autonomía.
- 8.- No se atemoriza de utilizar sus propios conocimientos.
- 9.- No pretende tener todas las respuestas.
- 10.- Sabe escuchar a los demás.
- 11.- Admira a otras personas, pero no se deja definir, abatir, limitar o atemorizar por ellas.
- 12.- Siempre asume la responsabilidad de su vida.
- 13.- Posee un justo sentido del tiempo.
- 14.- Sabe que hay una oportunidad para cada cosa y un momento para cada actividad.
- 15.- No malgasta el tiempo. Vive aquí y ahora.
- 16.- Conoce el pasado, por eso vive el presente conscientemente y espera el futuro con optimismo.

17.- Aprende a conocer sus sentimientos y sus limitaciones y no los teme.

18.- Puede dar y recibir afecto, o amar y ser amado.

19.- Es espontáneo.

20.- Le entusiasma la vida: goza con su trabajo, el juego, la comida, de otras personas, el sexo la naturaleza.

Estas son sólo algunas de las características que identifican a una persona con autoestima alta. No son todas, pero nos sirven como referencia para conocer cómo está la nuestra.

Si al conocer estas características nos damos cuenta que estamos en un nivel más bien bajo, podemos aplicar algunas deas sugerencias que a continuación daremos para subir nuestro nivel de autoestima.

Un famoso escritor mexicano (Cuauhtémoc 1995) nos da algunas recomendaciones:

1.- Libérate de la creencia de ser el protector de la humanidad. Tienes derecho a no cargar con la culpa de todos.

2.- Libérate de la obligación de ser perfecto. Tienes derecho a cometer errores.

3.- Libérate de la rigidez. Tienes derecho a cambiar de opinión.

4.- Libérate de la obligación de saberlo todo. Tienes derecho a decir "no sé" o "no entiendo".

5.- Libérate del complejo de acusado. Tienes derecho a no dar explicaciones.

6.- Cambia tu dieta mental. La mente se alimenta de los conceptos. Somos el dibujo de las ideas con las que nos alimentamos más continuamente.

7.- Vivir conscientemente. (Branden 1993)

Todos nuestros logros específicamente humanos son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Ello implica conocer todo lo que afecta a nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con aquello que vemos y sabemos.

Significa también generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza: manejar, escribir la lista de compras, hacer el amor, etc.

Significa respeto por los hecho de la realidad.

Significa vivir conscientemente con la realidad. No quiere decir que tiene que gustarnos lo que vemos, sino que debemos

reconocer lo que es y lo que no es.

Significa que podemos elegir ver o no ver; ver más o ver menos; luchar para tener claridad y no confusión.

8.- Aprender a aceptarse.

No significa carecer de afán de cambiar, mejorar o evolucionar.

No significa necesariamente gustar.

No significa que no podamos imaginar o desear cambios o mejoras.

Cambiar lo que se puede cambiar en cuanto a aspecto físico: corte de cabello, estilo de ropa, peso.

No sostener una relación de rivalidad con tu propia experiencia. Si tienes miedo, pues, tienes miedo. Eso no es malo. Tener miedo es muy humano.

Si una persona no acepta plenamente una parte de su conducta pasada, es casi seguro que la repita de una forma u otra.

Los errores con los que estamos dispuestos a enfrentarnos se convierten en peldaños de una escalera que conduce a una autoestima más elevada.

SUGERENCIAS PRACTICAS

FOMENTANDO LA AUTOESTIMA CRISTIANA

- 1.- Tengamos presente que Dios + Yo = Una persona completa.

Nos hizo especiales y nos ama aún cuando hacemos cosas incorrectas. Murió para salvarnos y está planeando para nosotros una vida eterna en los cielos. Dios es el fundamento cristiano para la estima propia.

- 2.- Aprendamos a desarrollar un sentido de competencia, realizando bien las tareas que son importantes. Perfeccionemos nuestras habilidades lo mejor posible.

- 3.- Fijémosnos objetivos reales. Que sean alcanzables. Nunca llegaremos más allá de la meta que nos hemos propuesto.

- 4.- Aprendamos a afrontar los errores y fracasos como algo que no indica el fin de todo. No tengamos miedo a cometer errores. Intetémoslo otra vez.

- 5.- Desarrollemos nuevos talentos y habilidades. Mejorando la apariencia personal.

- 6.- Compensar las debilidades. Concentrase en los aspectos positivos.

7.- Jamás nos subvaloremos. Reconocer nuestras fallas no es subvalorarnos sino un sentido de realidad, a la vez que podemos mejorar las cosas.

8.- Concentrarse en los puntos fuertes es mucho más saludable.

FRASES PARA RECORDAR

- En ocasiones, sólo en algunas ocasiones me equivoco.
- Soy un ser humano valioso, a pesar de mis limitaciones.
- Puedo hacer el bien.
- Puedo seguir haciendo las cosas buenas que sé hacer.
- Un error no es la última oportunidad, tengo vida por delante.
- Me puedo aceptar como soy.
- Puedo quererme a mí mismo(a).
- Soy imperfecto(a) y tengo la oportunidad de crecer.
- Puedo imprimir a esta vida mi sello único y valioso.
- Merezco lo mejor, como todo ser humano.
- Puedo responder a los retos.

- Yo puedo hacer una diferencia positiva cada día.
- Puedo ser feliz con lo que tengo.
- Puedo borrar mis errores y escribir aciertos.
- Puedo estar en paz conmigo mismo(a).
- Soy un ser que merece respeto.
- Me gusta como soy, aun cuando tenga cosas por mejorar.
- Puedo dar cosas valiosas a los demás.
- Puedo amar y cuidar la vida.
- Puedo mejorar siempre.

(Aguilar, 1993)

Ejercicio 1 "¿Cómo te relacionas con ellas?"
(10 Minutos)

Participante:

- Tomará nota de las características mencionadas.

Dinámica 2 "Grupo compacto" (20 Minutos)

Participantes:

- Formarán un círculo con los brazos entrelazados.
- Tres voluntarios permanecerán fuera del círculo.
- A la indicación del instructor tratarán de entrar al círculo por todos los medios, mientras los

componentes del mismo no los dejan entrar.

→ Una vez que estén dentro del círculo intentarán salir, mientras los miembros del mismo no los dejan salir.

Instructor:

- ▶ Dirigirá la actividad.
- ▶ Preguntará a los voluntarios cómo se sintieron cuando no podían entrar o salir.
- ▶ ¿Cómo se sintieron cuando al fin lo lograron?

=====

Moralejas de la dinámica:

- 1.- Podemos lograr lo que nos proponemos con esfuerzo de nuestra parte y confiando en la fortaleza que Dios nos da.
- 2.- Podemos cambiar la concepción que tenemos de nosotros mismos.
- 3.- Formemos un grupo compacto de ayuda mutua. Cuando alguno se sienta desanimado, llame a alguno de los amigos que ha conseguido aquí y préstense apoyo unos a otros.
- 4.- No dejen solo a un compañero. No lo dejen fuera. Búsquenlo cuando lo vean desanimado, y ayúdenlo.

DIOS LOS BENDIGA A TODOS.

!ADOLESCENCIA!

!EDAD DORADA!

!SÉ BIENVENIDA!

"SEMINARIO DE AUTOESTIMA

PARA ADOLESCENTES"



CAPITULO III

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Este capítulo constituye el manual del participante. Es una herramienta de trabajo que debe ser empleada durante el desarrollo del seminario-taller con la finalidad de que su participación sea activa y no pasiva.

Este manual está constituido por cuatro secciones al igual que el manual del instructor.

Sección Uno: !Llegó la adolescencia.!

Sección Dos: ¿Qué es la autoestima y cómo se forma?

Sección Tres: Características de una autoestima baja

Sección Cuatro: Características de una autoestima alta.

Amigo participante, en cada sección podrás encontrar actividades para las cuales se espera tu participación, tales como: dinámicas, ejercicios y cuestionarios. El propósito es ayudarte a fortalecer tu autoestima y esto sólo se podrá efectuar si estás dispuesto a participar activamente en esta experiencia

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Todo ser humano siente la gran necesidad de ser reconocido, apreciado, tomado en cuenta. Esto es básico para la formación de una positiva imagen de sí mismo, la cual contribuirá para lograr el éxito en la vida y sentirse realizado como persona.

El tener una buena imagen de nosotros mismos nos impulsa a alcanzar el ideal divino trazado por Dios para la raza humana.

Mientras más positiva sea la imagen interior que tengamos estaremos más aptos para alcanzar el éxito en lo que emprendamos, y estos éxitos nos ayudarán, a su vez, a fortalecer la imagen interior que ya tenemos.

Quizá hemos experimentado tener imagen negativa de nosotros mismos y no nos sentimos realizados con las metas alcanzadas. Déjame decirte que esto es muy probable en el mundo en que vivimos.

Pero también quiero decirte que podemos comenzar a disfrutar de una experiencia distinta desde este mismo día.

El manual que tienes en tu mano es una herramienta útil para cambiar o mejorar tu imagen interior.

Si te has sentido en ocasiones deprimido, desanimado o que nadie te aprecia, quiero decirte que eres una persona normal si no es ésta la nota tónica en tu vida. Si por el contrario son éstos tus sentimientos la mayor parte de tu vida es que no disfrutas de una imagen interior positiva. La participación en este seminario te será de gran beneficio para cambiar lo que se puede cambiar y mejorar lo que es susceptible de mejoras

No podemos rechazarnos a nosotros mismos sin graves riesgos para nuestra personalidad. Lograr una autoestima adecuada nos hace sentir como lo que realmente somos: seres humanos creados a la imagen de Dios.

SECCIÓN UNO

!!LLEGÓ LA ADOLESCENCIA!!



SECCIÓN UNO

¡LLEGÓ LA ADOLESCENCIA!

DINÁMICA I "VAMOS A CONOCERNOS"

Instrucciones:

- *Busca a un participante en el seminarios al cual no conozcas o conozcas poco y siéntate a su lado.*
- *Pregúntale su nombre, edad y lugar de nacimiento.*

○ Anota estos datos en la tarjeta que se te ha entregado.

○ Facilita esa misma información al compañero seleccionado.

○ Busca otras tres persona y preséntales a tu nuevo amigo, quien hará lo mismo contigo.

DINÁMICA 2 "LLUVIA DE IDEAS: DEFINAMOS ADOLESCENCIA"

Redacta en cinco minutos lo que tú crees que es adolescencia y comparte tu opinión con el grupo. _____

EJERCICIO 1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

Anota una de las definiciones que más se adapte a la que redactaste anteriormente. _____

EJERCICIO 2 "CARACTERÍSTICAS SEXUALES DEL ADOLESCENTE"

Anota las características sexuales primarias para ambos sexos:

VARONES

HEMBRAS

Anota las características sexuales secundarias para ambos sexos:

VARONES

HEMBRAS

EJERCICIO 3 DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL
ADOLESCENTE

Anota la forma en que los cambios físicos afectan
la autoestima del adolescente. (Varones y hembras) _____

DINÁMICA 3 COMPARTIENDO OBSERVACIONES
HECHAS

Comparte con el grupo una de tus anotaciones
hechas en el ejercicio 3. _____

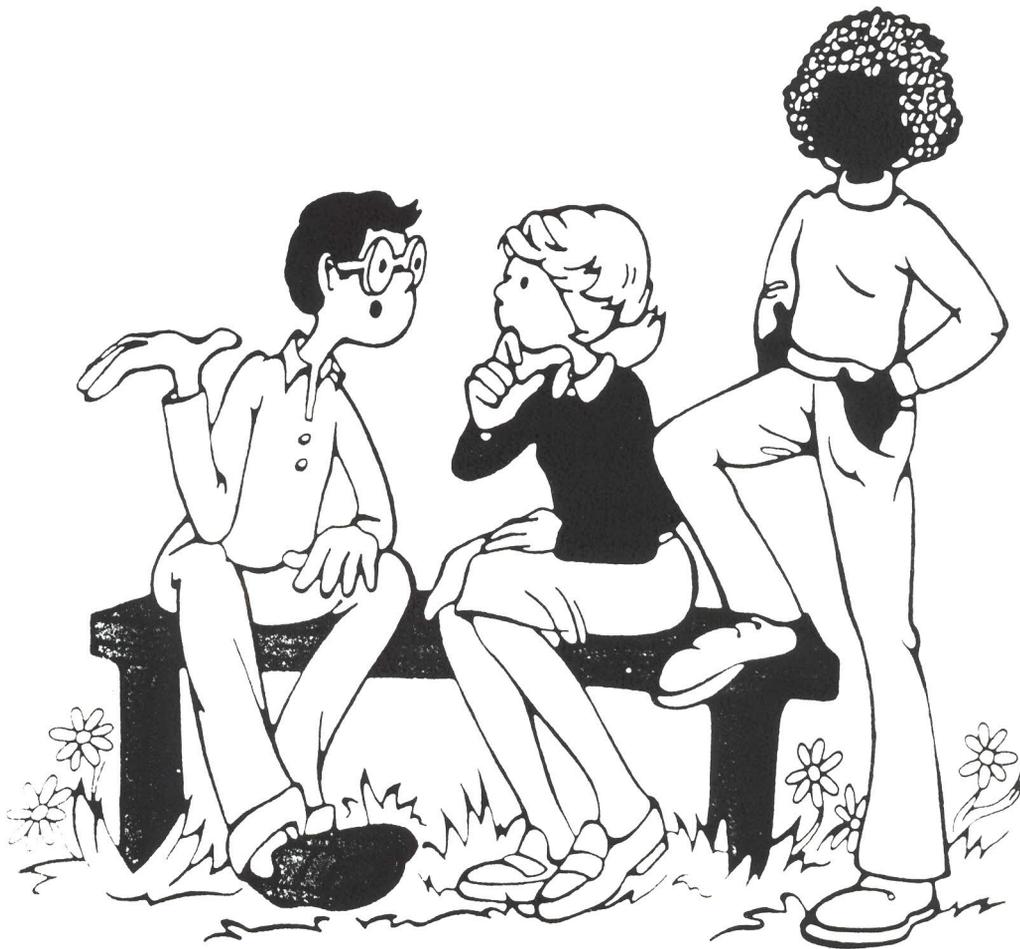
EJERCICIO 4 TIPOS DE IDENTIDAD

*Anota los tipos de identidad mencionados por el instructor con una breve reseña de cada uno.*_____

SECCIÓN DOS

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA

Y CÓMO SE FORMA?



SECCIÓN DOS

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE FORMA?

DINÁMICA 1 POR PAREJAS: DEFINIR AUTOESTIMA

*Busca un compañero y juntos redacten una definición de autoestima. Luego, cuando lo indique el instructor podrás compartirla con el grupo.*_____

EJERCICIO 1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

Anota la definición que más te agradó _____

EJERCICIO 2 LA MEDIDA DE TU AUTOESTIMA

Avaluación del amor propio:

Un amor propio positivo es indispensable para formar amistades solidas con miembros del sexo opuesto. Al determinar tu grado actual de amor propio, podrás calcular el tiempo y el esfuerzo que serán necesarios para mejorarlo. Con el fin de tener una indicación de tus sentimientos actuales de valor personal, o dignidad personal, evalúa las declaraciones que siguen, utilizando la escala que aparece a continuación.

- "0" SI NO ES VERDADERA
- "1" SI ES VERDADERA EN FORMA LIMITADA
- "2" SI MAYORMENTE VERDADERA
- "3" SI ES TOTALMENTE VERDADERA

COLOCA EL PUNTAJE QUE CONSIDERES ADECUADO EN EL ESPACIO EN BLANCO CORRESPONDIENTE A CADA DECLARACIÓN.

_____ 1.- Generalmente me siento inferior a los demás.

_____ 2.- Normalmente siento aprecio hacia mí mismo.

- _____3.- *Con frecuencia me siento incompetente para manejar nuevas situaciones.*
- _____4.- *Generalmente siento aprecio hacia las personas con las que me relaciono.*
- _____5.- *Habitualmente me condeno por los errores que cometo.*
- _____6.- *Me siento libre de vergüenza, culpa y remordimiento.*
- _____7.- *Siento una compulsión a demostrar a los demás lo que valgo y mi excelencia.*
- _____8.- *Disfruto mucho de la vida y siento aprecio por ella.*
- _____9.- *Me preocupa mucho lo que los demás piensan y dicen de mí.*
- _____10.- *Puedo permitir que otros estén equivocados sin intentar corregirlos.*
- _____11.- *Siento una intensa necesidad de reconocimiento y aprobación.*
- _____12.- *Normalmente estoy libre de agitación, conflictos y frustraciones.*
- _____13.- *Cuando pierdo siento resentimiento e inferioridad.*
- _____14.- *Hago frente a los situaciones nuevas con serenidad y confianza.*

- _____15.- *Condeno fácilmente a otros; deseo que sean castigados.*
- _____16.- *Pienso por mi cuenta y tomo mis propias decisiones.*
- _____17.- *Hago diferencias con la gente rica y la de prestigio.*
- _____18.- *Me responsabilizo voluntariamente por los resultados de mis acciones.*
- _____19.- *Suelo mentir y exagerar para mantener mi autoestima.*
- _____20.- *Me siento libre para ocuparme de mis necesidades y deseos.*
- _____21.- *Tiendo a despreciar mis talentos, posesiones y realizaciones.*
- _____22.- *Hablo libremente de mis opiniones y convicciones.*
- _____23.- *Me siento a gusto y cómodo entre gente desconocida.*
- _____24.- *Suelo negar, justificar o racionalizar mis errores y derrotas.*
- _____25.- *Con frecuencia critico y desmerezco a los demás.*
- _____26.- *Puedo expresar libremente amor, enojo, hostilidad, resentimiento, gozo, etc.*

- ____27.- *Me siento muy vulnerable a las opiniones, comentarios y actitudes de los demás.*
- ____28.- *Casi nunca experimento celos, envidia o sospechas.*
- ____29.- *Siento compulsión a agradar a los demás.*
- ____30.- *No siento prejuicios hacia grupos raciales, étnicos o religiosos.*
- ____31.- *Siento temor a expresar mi verdadero yo.*
- ____32.- *Normalmente soy amistoso, considerado y generoso con los demás.*
- ____33.- *Con frecuencia culpo a otros por mis limitaciones, problemas o errores.*
- ____34.- *No me siento incómodo, solitario ni aislado cuando estoy solo.*
- ____35.- *Con frecuencia evito nuevas realizaciones porque siento temor a cometer errores o fracasar.*
- ____36.- *Hago nuevas amistades y las retengo sin esforzarme.*
- ____37.- *Acepto el desacuerdo y las negativas sin sentirme disminuido y rechazado.*

Autor: Carmen Salazar, Dpto. de Orientación de la Zona Educativa del Edo. Aragua.

DINÁMICA 2 *RECUPERA TUS CUALIDADES*

*Observa con atención la película y anota las cualidades que tiene el niño. Luego comparte con el grupo tus observaciones.*_____

EJERCICIO 3 *"CARTA A SUSANA"*

Lee con detenimiento el contenido de la "Carta a Susana". Luego emite al grupo tu opinión sobre el impacto de esa nota en la autoestima de Susana.

La siguiente es una nota que una madre mostró al Dr. Dobson, (1993). La nota la encontró su hija sobre su pupitre en la escuela. Según parece la nota fue escrita sin ninguna provocación de su parte y sirve para ilustrar lo que estamos hablando.

"Horrible Susana:

Eres la niña más asquerosa del mundo. Quisiera que te murieras, pero supongo que eso será imposible. Sin embargo, tengo algunas sugerencias:

1. Juega en medio de la calle.
2. Córtate la garganta.
3. Tómate un veneno.
4. Emborráchate.
5. Date una puñalada.

Por favor, haz alguna de estas cosas, gordinflona grandota. Todos te odiamos. Estoy pidiéndole a Dios que por favor te haga morir. Todos necesitamos aire puro. Dios, ¿me has escuchado?, porque si no lo has hecho, todos nos moriremos aquí con ella. Ya ves, Susana, que no somos tan malos.

Alicia Márquez

Fuente: Dobson 1993

DINÁMICA 3 "JUICIO A UNA ADOLESCENTE

En grupos de cuatro personas leer el contenido del siguiente texto. Luego responde: ¿Es bueno confiar en la belleza física como un elemento favorable para la autoestima? ¿Qué le puede recomendar el equipo a Susana para darle ánimo?

Juicio a una adolescente:

"Para poder entender más fácilmente la situación difícil con que se enfrentan nuestros niños, imagínate por un momento que vives la siguiente experiencia: Tiene dieciséis años y tu nombre es Elena Escuela Secundaria. Sinceramente, no eres muy atractiva que digamos. Tienes los hombros encorvados y se te olvida cerrar la boca cuando estás meditando. (Esto preocupa mucho a tus padres.) Tienes granos por toda la frente y en la barbilla, y tus orejas excesivamente grandes aparecen por debajo del cabello que debería ocultarlas. Piensas a menudo en estas imperfecciones y te has preguntado, con la debida reverencia, por qué Dios no estaba prestando atención cuando te formó.

Nunca has tenido una verdadera cita con un muchacho, con la excepción de aquel desastre del pasado mes de febrero. Una amiga de tu mamá, se encargó de arreglarte una cita a ciegas que casi significó el fin del mundo. Sabías que era arriesgado aceptar, pero estabas tan entusiasmada que no pensaste inteligentemente. Carlitos Simpático llegó muy animado esperando encontrar a la muchacha de sus sueños. Pero tú no eras lo que él tenía en mente. ¿Recuerdas la expresión de desilusión en su rostro cuando entraste en la sala arrastrando los pies? ¿Recuerdas que al día siguiente le dijo a María Luisa que tu aparato de ortodoncia sobresalía más que tu busto? ¿Recuerdas que también le dijo que tenías tantos puentes dentales que para besarte tendría que pagar por derecho de tránsito? ¡Eso fue horrible!. Pero la noche de la cita no dijo nada. Toda la noche puso cara larga y te llevó de regreso a casa con dos horas de anticipación. Por supuesto, María Luisa casi no pudo esperar hasta la tarde siguiente para decirte cuánto te odiaba Carlitos. Entonces lo atacaste llena de ira. Lo encontraste en el vestíbulo de la escuela y le dijiste que su falta de inteligencia se debía a que tenía la cabeza vacía como un coco seco. Pero la herida que él te había causado fue profunda y te dolió mucho. Durante por lo menos seis meses despreciaste a todos los varones y pensaste que nunca tus hormonas volverían a la normalidad.

Cuando esa tarde regresaste a casa de la escuela, fuiste directamente a tu habitación sin hablarle a ninguno de tus familiares. Cerraste la puerta y te sentaste en la cama. Pensaste en lo injusta que era toda la situación en que te encontrabas y permitiste que tu joven mente viajara de uno a otro de los innumerables recuerdos dolorosos, que rehusaban esfumarse. En realidad, te pareció como si de súbito

estuvieras ante un tribunal siendo juzgada para determinar si podías ser aceptada como miembro de la raza humana.

El fiscal se puso de pie ante el jurado y comenzó a presentar la evidencia incriminatoria de tu indignidad. Habló de aquella fiesta por el Día de los Enamorados (o del amor) cuando estabas en cuarto grado en la que Ana, tu hermosa prima, recibió treinta y cuatro tarjetas y dos cajas de bombones, la mayoría de las cuales se las dieron los muchachos que estaban locamente enamorados de ella. Tú recibiste tres tarjetas, dos te las dieron tus compañeras de la escuela y una te la envió tu tío Alberto que vive en San Antonio. Los miembros del jurado menearon sus cabezas apesadumbrados. Entonces el fiscal describió aquel día cuando un muchacho de sexto grado compartió su cucurucho de helado con Berta Bella, pero dijo que no te dejaría darle ni un mordisco porque no quería contagiarse con tu fealdad. Tú pretendiste no haberlo oído, pero fuiste al baño de las muchachas y estuviste llorando allí hasta que terminó el recreo.

"Señoras y señores del jurado", dijo el fiscal, "estas son las opiniones imparciales de la propia generación de Elena. Es evidente que todos los estudiantes de su escuela están de acuerdo. No tienen ningún motivo para mentir. Sus puntos de vista son totalmente verdaderos. ¡Esta muchacha fea no merece ser parte de nosotros!. Les insto a que hoy mismo la declaren culpable."

Entonces el abogado defensor se puso de pie. Era un hombrecito frágil que tartamudeaba. Presentó algunos testigos a tu favor, incluyendo a tu papá y a tu mamá, y por supuesto, a tu tío Alberto.

"!Protesto, señor juez!", gritó el fiscal. "Estos son miembros de la familia de la acusada. No se les puede tomar en cuenta. Son testigos parciales y, por lo tanto, indignos de confianza". "Se admite la protesta", declaró el juez. Entonces, tu abogado totalmente confundido dijo que siempre mantenías limpia tu habitación y enfatizó que el mes pasado habías sacado una nota sobresaliente en un examen de geografía. Viste al presidente del jurado conteniendo un bostezo y los demás miembros mostraban señales de total aburrimiento.

"Y, po-po-por lo tanto, se-se-ñoras y señores de ju-ju-rado, les pi-pi-pido que declaren a esta jo-jo-jovencita ino-ino-inocente de los cargos."

Los miembros del jurado se retiraron y treinta y siete segundo después regresaron con el veredicto. Te pusiste de pie ante ellos y los reconociste a todos.

Allí estaban la reina de belleza de la escuela del año pasado, el defensor del equipo de fútbol, el alumno encargado de hacer el discurso de despedida de fin de año. También estaba allí el apuesto hijo del cirujano. Todos te dieron una mirada severa y de pronto gritaron a una voz: "«!CULPABLE DE LOS CARGOS, SEÑOR JUEZ!»" Luego el juez leyó la sentencia.

"Elena Escuela Secundaria, un jurado compuesto por tus compañeros te han declarado inaceptable para la raza humana. Por lo tanto, te sentencio a una vida de soledad. Probablemente fracasará en todo lo que hagas y bajarás a la tumba sin tener un solo amigo en el mundo. El matrimonio será imposible para ti y nunca habrá un niño en tu casa. Eres un fracaso, Elena. Eres una desilusión para tus padres y de ahora en adelante serás considerada como un gran estorbo. Queda cerrado el caso."

El sueño se desvaneció, pero la decisión del jurado permaneció siendo real para ti. Tus padres se preguntaban por qué estabas tan irritable y tratabas mal a todo el mundo durante las siguientes semanas. Nunca supieron, y tú nunca les dijiste, que te habían expulsado del mundo de la gente hermosa."

(Fuente: Dobson 1993)

EJERCICIO 4 FACTORES NEGATIVOS PARA LA AUTOESTIMA

Anota los factores mencionados por el instructor que afectan la autoestima. _____

EJERCICIO 5 *FAMILIAS NUTRIDORAS*

Anota los factores mencionados que estimulan la autoestima positiva. _____

SECCIÓN TRES

INFLUENCIA DE LA ESCUELA EN LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE:

APODOS BURLAS BROMAS



SECCIÓN TRES

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA BAJA

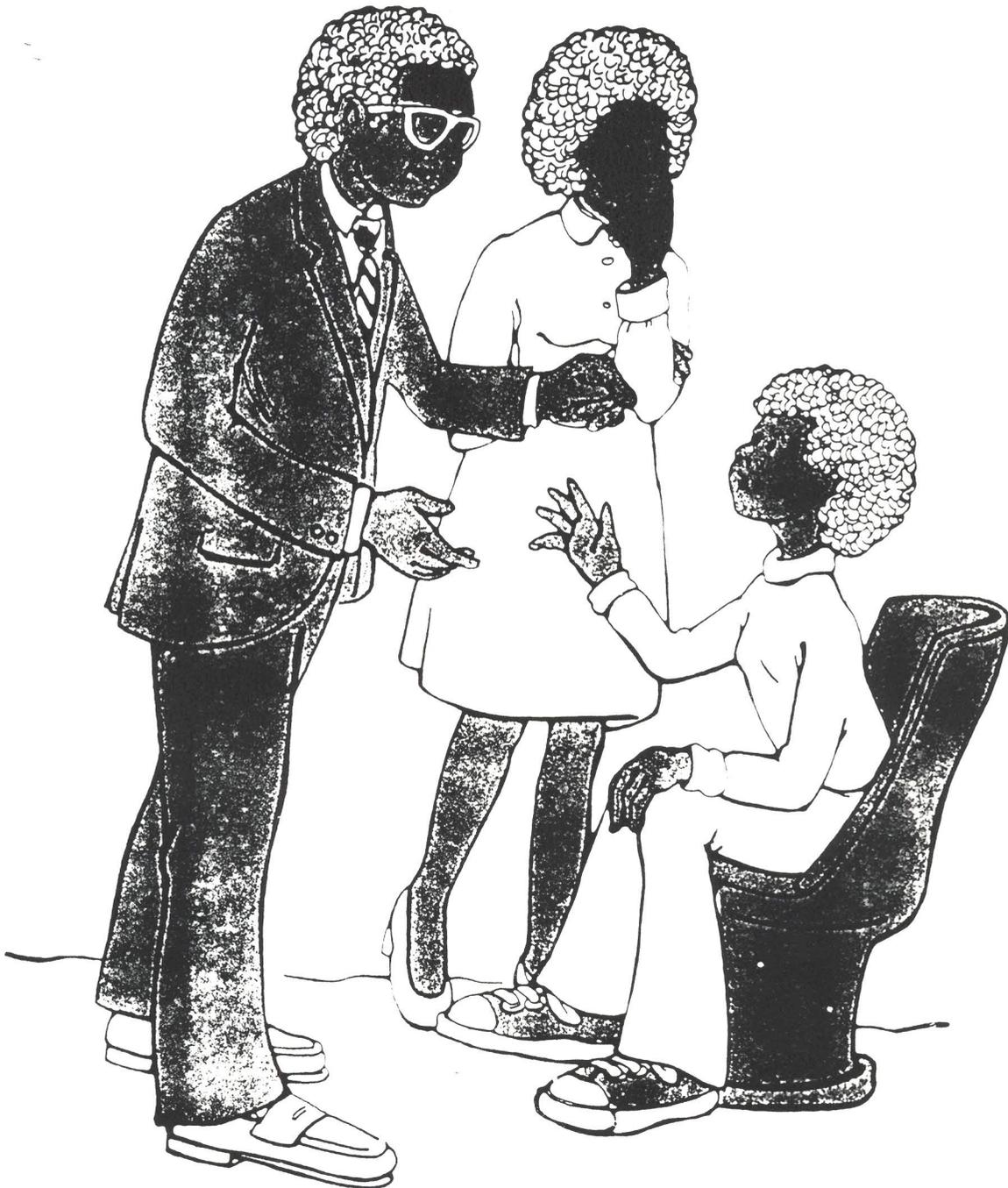
DINÁMICA 1 *TU OPINIÓN*

Reúnete con dos de tus compañeros y comparte con ellos dos de las cosas que más te han beneficiado en el transcurso de este seminario.

Anótalas en tu manual. _____

SECCIÓN CUATRO

EL HOGAR Y LA AUTOESTIMA



SECCIÓN CUATRO

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA ALTA

DINÁMICA 1 *CONOCE A UNO NUEVO*

○ *Siéntate junto a alguien con el cual no hayas compartido en este seminario, o con el que hayas compartido menos.*

○ *Dialoga con el durante dos minutos sobre un tema libre.*

○ *Disponte a seguir las recomendaciones del instructor.*

○ Recuerda que el beneficio personal depende de la participación activa en los ejercicios y dinámicas.

DIOS TE BENDIGA

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Acosta, María Elisa. Un Proyecto de Vida para Directivos. México: Panorama, 1995.
- Beach, Raimundo. Nosotros y Nuestros Hijos. California, USA: Publicaciones Interamericana 1977.
- Beers, Gilbert. Tu hijo, tu Amigo. Minneapolis, USA: Betania, 1990.
- Branden, Nathaniel. Cómo Mejorar su Autoestima. Barcelona: Paidós, 1994.
- Bruno, Jorge y Mauricio. Los Jóvenes Preguntan Sobre el Sexo. Florida, USA: Publicadora Interamericana, 1995.
- Chaij, Enrique. A Pesar de Todo, Qué Linda es la Vida. Fl., USA: Publicadora Interamericana, 1989.
- Christenson, Larry y Nordis. La Pareja Cristiana. Minneapolis, USA: Betania, 1982.
- Cuauhtémoc Sánchez, Carlos. Volar Sobre el Pantano. México: Diamante, 1995.
- Davitz, Lois y Joel. Su Hijo Adolescente. Colombia: Norma, 1982.
- Dobson, James. Criemos Niños Seguros de Sí Mismos. Fl. USA: Betania, 1993.

CAPÍTULO IV

RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este proyecto ha sido dividido en cuatro capítulos. En el primero se ha planteado el problema, el propósito del proyecto, los objetivos, las delimitaciones, la metodología, la definición de los términos y la organización del proyecto.

El capítulo segundo, el cual constituye el manual del instructor, ha sido dividido en cuatro secciones: La **sección uno** contiene información relativa a la adolescencia, el desarrollo biológico, psicológico y social del adolescente; la **sección dos** trata sobre el tema de la autoestima y su formación; la **sección tres** habla sobre las características de la autoestima baja y la **sección cuatro** presenta las características de la autoestima alta y recomendaciones sobre cómo mejorarla.

Cada sección está precedida por una hoja con información sobre las dinámicas y a realizar durante el seminario y el tiempo dedicado para cada uno.

Le sigue a ésta otra hoja con la información sobre los objetivos a alcanzar en dicha sección, los materiales recomendados y las estrategias a seguir para

el desarrollo de las actividades de la sección.

El capítulo tres conforma el manual del participante. Dicho manual está formado por cuatro secciones iguales a las del capítulo dos, y contiene los ejercicios y dinámicas que sugiere éste, con espacios suficientes para que el participante tome los apuntes necesarios.

CONCLUSIONES

Al elaborar este proyecto se ha llegado a las siguientes conclusiones:

En lo que respecta a la parte teórica, este proyecto:

○ Aporta a los profesionales material bibliográfico aplicable en la labor de orientación a los adolescentes.

○ Facilita la comprensión y enseñanza de lo que constituye la autoestima desde un punto de vista cristiano.

○ Provee estrategias aplicables para el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima.

En lo que respecta a la metodología, este proyecto:

○ Permite la interacción constructiva de consejeros y alumnos en una actividad práctica destinada a fortalecer la identidad del adolescente.

○ Promueve el desarrollo personal mediante la participación en ejercicios y dinámicas fáciles de ejecutar.

En lo que respecta a la parte práctica, este proyecto:

○ Beneficia a los participantes al tener una

concepción más acertada de sí mismos.

- Les ayuda a formarse una imagen interna desde una perspectiva correcta.

- Les permite emanciparse de ideas erróneas sobre sí mismos.

- Amplía su capacidad de desarrollo personal.

- Les ayuda a reconocer mejor sus capacidades.

RECOMENDACIONES

En relación con este proyecto y otros más, dejamos las siguientes recomendaciones:

En lo teórico:

- Preparar más material con enfoques cristianos que contribuyan al desarrollo integral del individuo.

- Diseminar estos conocimientos a nivel del cuerpo ministerial de la Unión Venezolana Antillana.

En lo metodológico:

- Validar este manual mediante su aplicación a nivel de colegios, escuelas y otros grupos heterogéneos.

- Realizar un estudio previo mediante la aplicación de tests para conocer cómo está la

autoestima de quienes van a participar.

- Efectuar un trabajo de seguimiento posterior al seminario con miras a constatar los logros alcanzados por los participantes.

En lo práctico:

- Aplicarlo dos o tres veces por año.
- Realizar evaluaciones después de cada aplicación.

Para los instructores tenemos las siguientes recomendaciones:

- Cada instructor debe prepararse con antelación en el conocimiento de las etapas del desarrollo del ser humano.

- Debe tener capacidad de conducción de grupos.

En cuanto a la aplicación se requiere:

- Que cada participante tenga sus manual con el fin de que pueda aprovechar el máximo su desarrollo.

- Que su aplicación pueda ser realizada durante un fin de semana.

- Que el lugar disponga de las condiciones mínimas necesarias: corriente eléctrica, iluminación adecuada, ventilación.

- Se recomienda que sea utilizado por pastores, docentes, orientadores y laicos que estén capacitados.

- Se recomienda su aplicación en escuelas de nivel medio.

○ Si va a ser aplicado a personas mayores de 20 años deben hacerse las modificaciones pertinentes a ese nivel.

REFLEXIÓN

De entre los muchos factores que influyen en la formación de una personalidad equilibrada, la autoestima marca el rumbo. En ninguna otra etapa de la vida, el ser humano puede verse severamente afectado en su sentido de valía personal, como en la adolescencia. Todos debiéramos ver el valor de un adolescente al ponerlo junto al calvario y ver el sacrificio hecho en su favor.

Los adultos capacitados, -docentes, pastores y orientadores- son los llamados a realizar un esfuerzo especial en favor de la juventud de nuestros días. Sólo la eternidad dará fe de los resultados obtenidos al hacer semejante labor en favor de la juventud.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, María Elisa. Un Proyecto de Vida para Directivos. México: Panorama, 1995.

Aguilar Kubli, Eduardo. Elige la Autoestima. México: Árbol, 1993

Beach, Raimundo. Nosotros y Nuestros Hijos. California, USA: Publicaciones Interamericana, 1977.

Beers, Gilbert. Tu hijo, tu Amigo. Minneapolis, USA: Betania, 1990.

Branden, Nathaniel. Cómo Mejorar su Autoestima. Barcelona: Paidós, 1994.

Bruno, Jorge y Mauricio. Los Jóvenes Preguntan Sobre el Sexo. Florida, USA: Publicadora Interamericana, 1995.

Chaij, Enrique. A Pesar de Todo, Qué Linda es la Vida. Fl., USA: Publicadora Interamericana, 1989.

Christenson, Larry y Nordis. La Pareja Cristiana. Minneapolis, USA: Betania, 1982.

Cuauhtémoc Sánchez, Carlos. Volar Sobre el Pantano. México: Diamante, 1995.

Davitz, Lois y Joel. Su Hijo Adolescente. Colombia: Norma, 1982.

Dobson, James. Criemos Niños Seguros de Sí Mismos. Fl. USA: Betania, 1993.

Dyer, Waine. Tus Zonas Erróneas. Barcelona: Gribaljo, 1978.

Erikson, Erik. Sociedad y Adolescencia. Argentina: Siglo XXI, 1974.

_____. Childhood and Society. NY, USA: Norton, 1950.

_____. Identity: Youth and Crisis. NY, USA: Norton, 1968.

Fabbri, Enrique. Adolescencia, Tiempo de Dudas y Esperanzas. Argentina: Bonum, 1981.

Faw. Terry. Psicología de Niño. Colombia: Mc Graw Hill, 1981.

Gotwald y Col. Sexualidad, La Expresión Humana. México: Manual Moderno, 1981.

James, Muriel y Col. Nacidos para Triunfar. Mass. USA: Fondo Educativo Interamericano, 1976.

Kelly George. Guía de la Juventud Católica para la Vida y el Amor. México: Trillas, 1973.

Carneiro, Leao. Adolescencia: Sus Problemas y su Educación. México: Hispano Americana.

Mc Cary, James y Col. Sexualidad Humana de Mc Cary. México: Manual Moderno, 1983.

Mantovani, Juan. La Adolescencia y los Dominios de la Cultura. Argentina: Ateneo, 1947.

Maslow, Abraham. Motivation and Personality. NY, USA: Harper, 1954.

Mira y López, Emilio. Psicología Evolutiva del Niño y el Adolescente. Argentina: Ateneo, 1981.

Núñez, Miguel A. Espejo para un Adolescente. Fl. USA: Publicadora Interamericana, 1992.

Osborn, Daisy. La Mujer y su Autoestima. Colombia: Desafío, 1994.

Papalia, Dianne. Psicología del Desarrollo. Colombia: Mc Graw Hill, 1978.

Pérez M., Braulio. !Adelante Juventud!. Cal. USA: Publicaciones Interamericana, 1978.

_____. La Conquista del Exito. USA: Publicaciones Interamericana, 1995.

Rogers, Carls. El Poder de la Persona. México: Manual Moderno, 1980.

Satir, Virginia. Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México: Pax, 1991.

- _____ . Autoestima. México: Pax, 1988-
- Tieche, Mauricio. Guía de la Educación Familiar. Madrid: Safeliz, 1971.
- Van Pelt, Nancy. Desarrollo Integral del Adolescente. Fl., USA: Publicadora Interamericana, 1989.
- _____ . Sin Reservas. El Arte de Comunicarse. Madrid: Safeliz, 1996.
- _____ . Hijos Triunfadores. Fl., USA: Publicadora Interamericana, 1985.
- Vándeman, Jorge. Felicidad Plena. USA: Publicaciones Interamericana, 1970.
- White, Helen. Deseado de Todas las Gentes. USA: Publicaciones Interamericana, 1955.
- _____ . Evangelismo. USA: Publicaciones Interamericana, 1975.
- _____ . La Educación. USA: Publicaciones Interamericana, 1974.

A P E N D I C E
D E
A C E T A T O S

Anatomía sexual del hombre

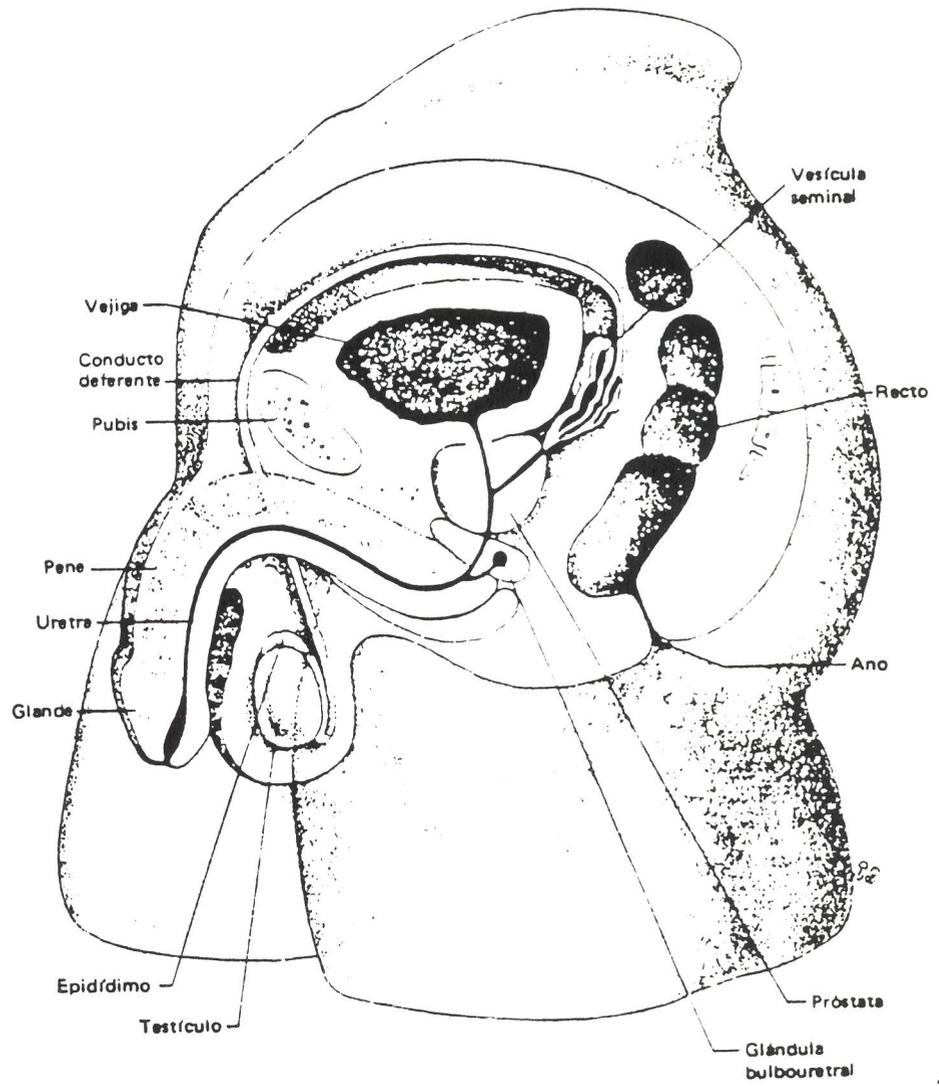


Fig. 3-2. Anatomía sexual del hombre.

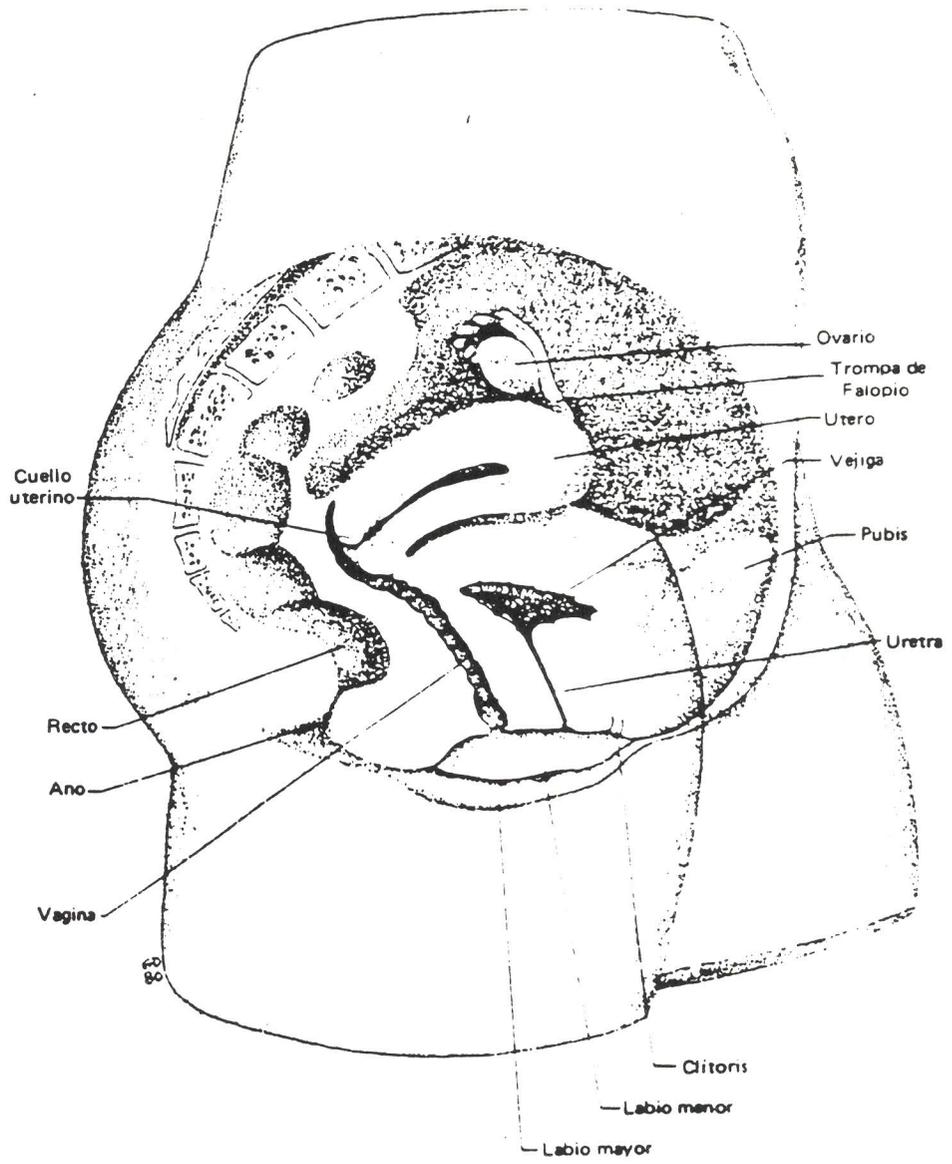
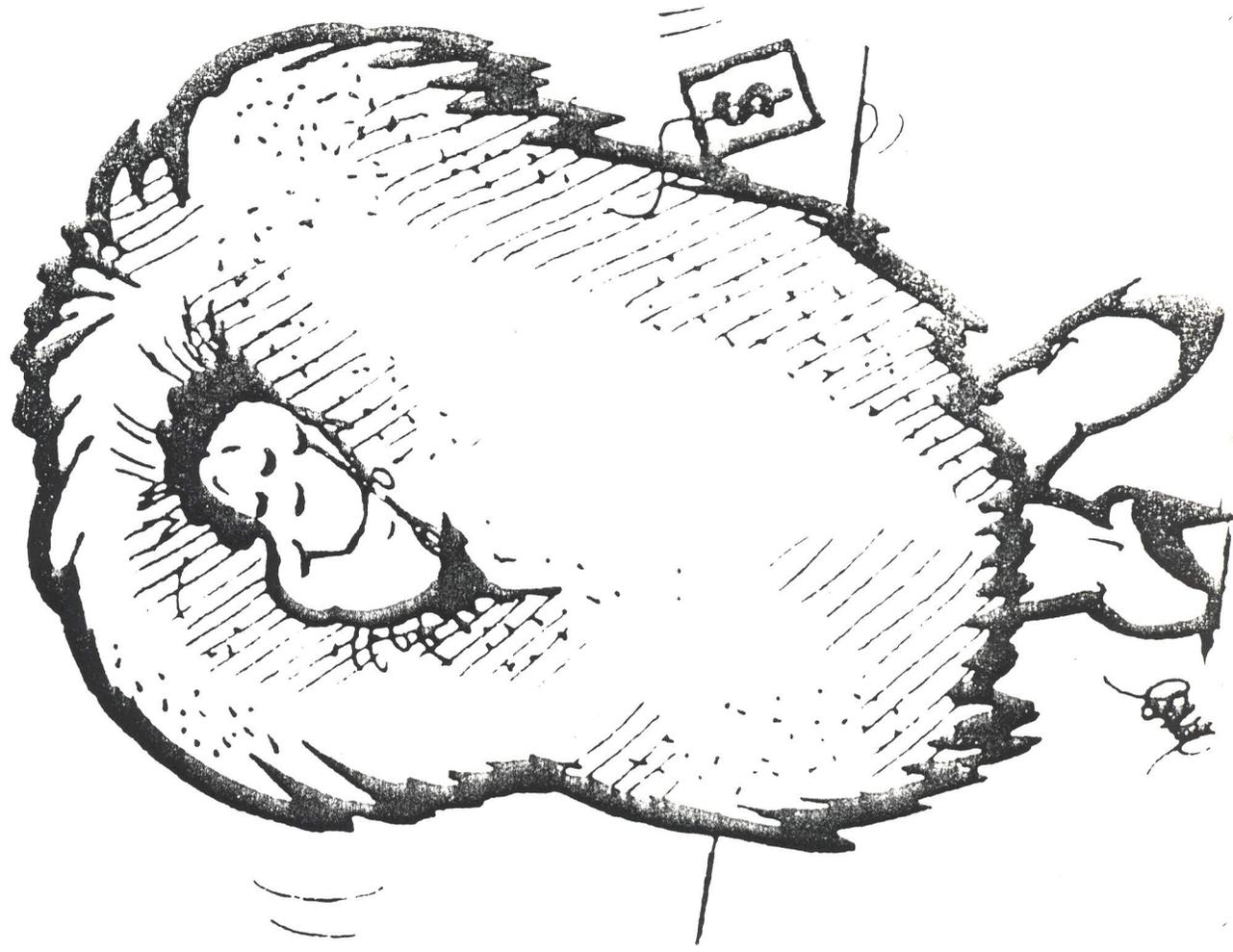


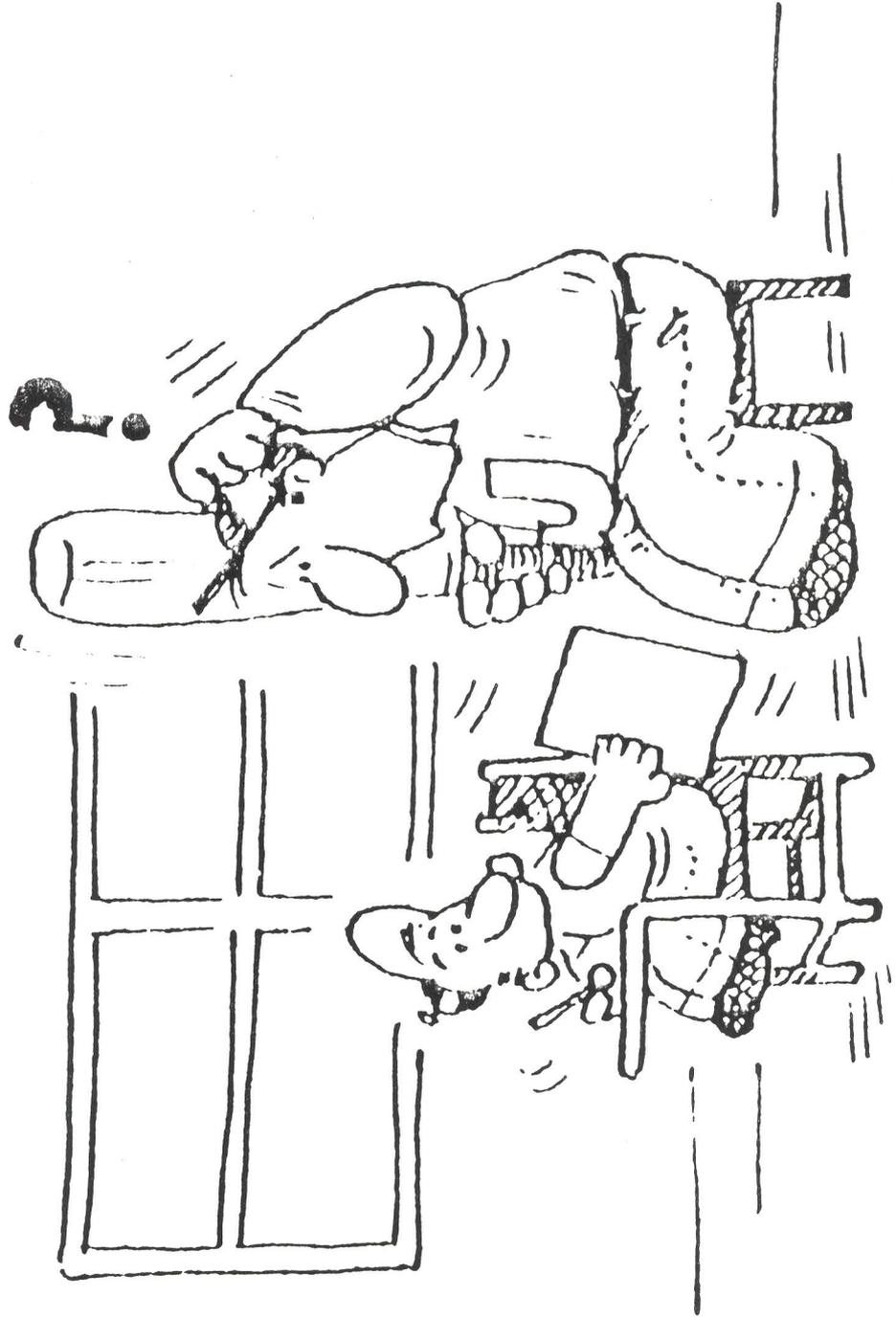
Fig. 4-1. Anatomía sexual de la mujer.

**El criterio del mundo para
evaluar a los seres humanos**

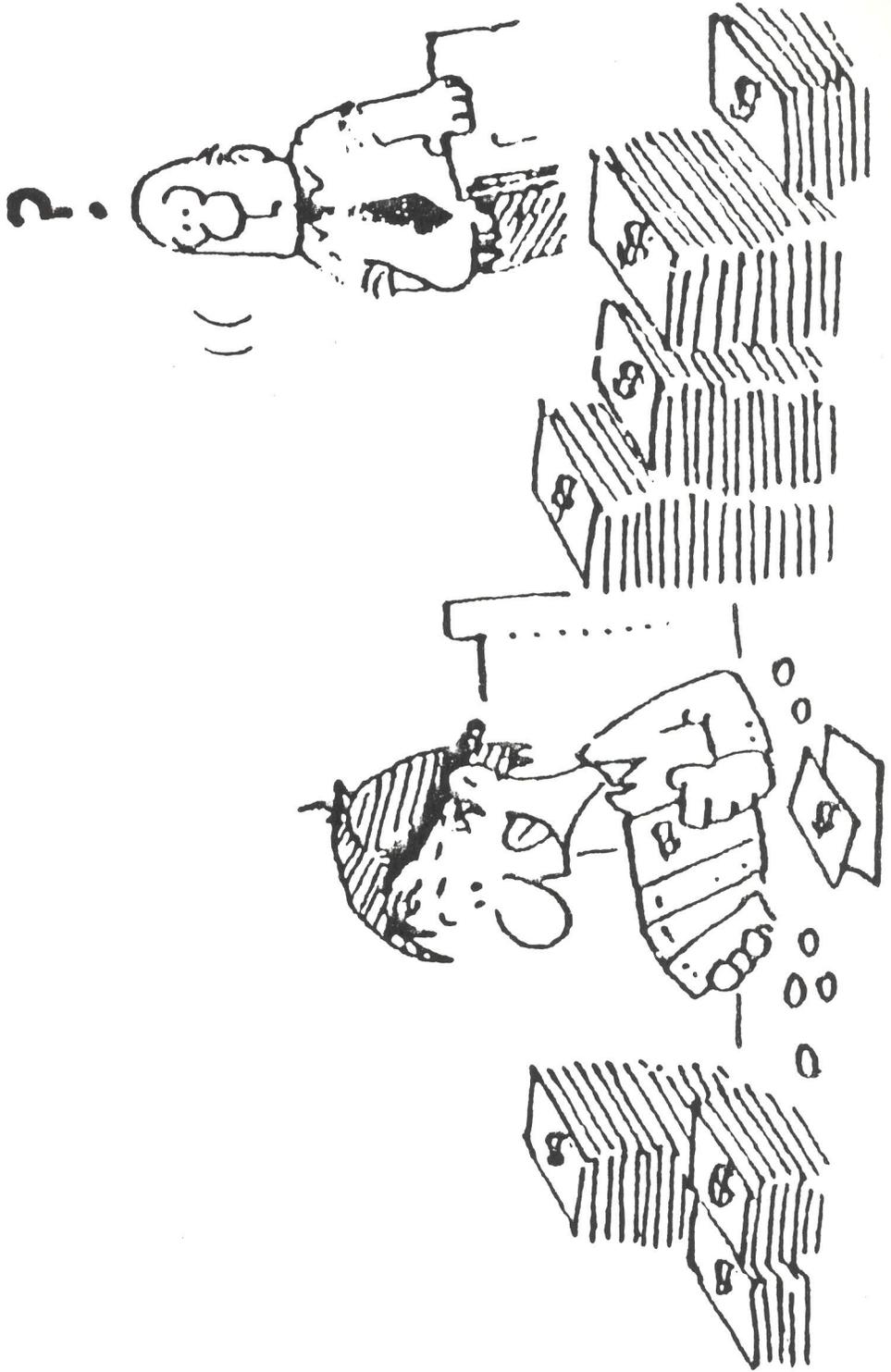
1. Belleza



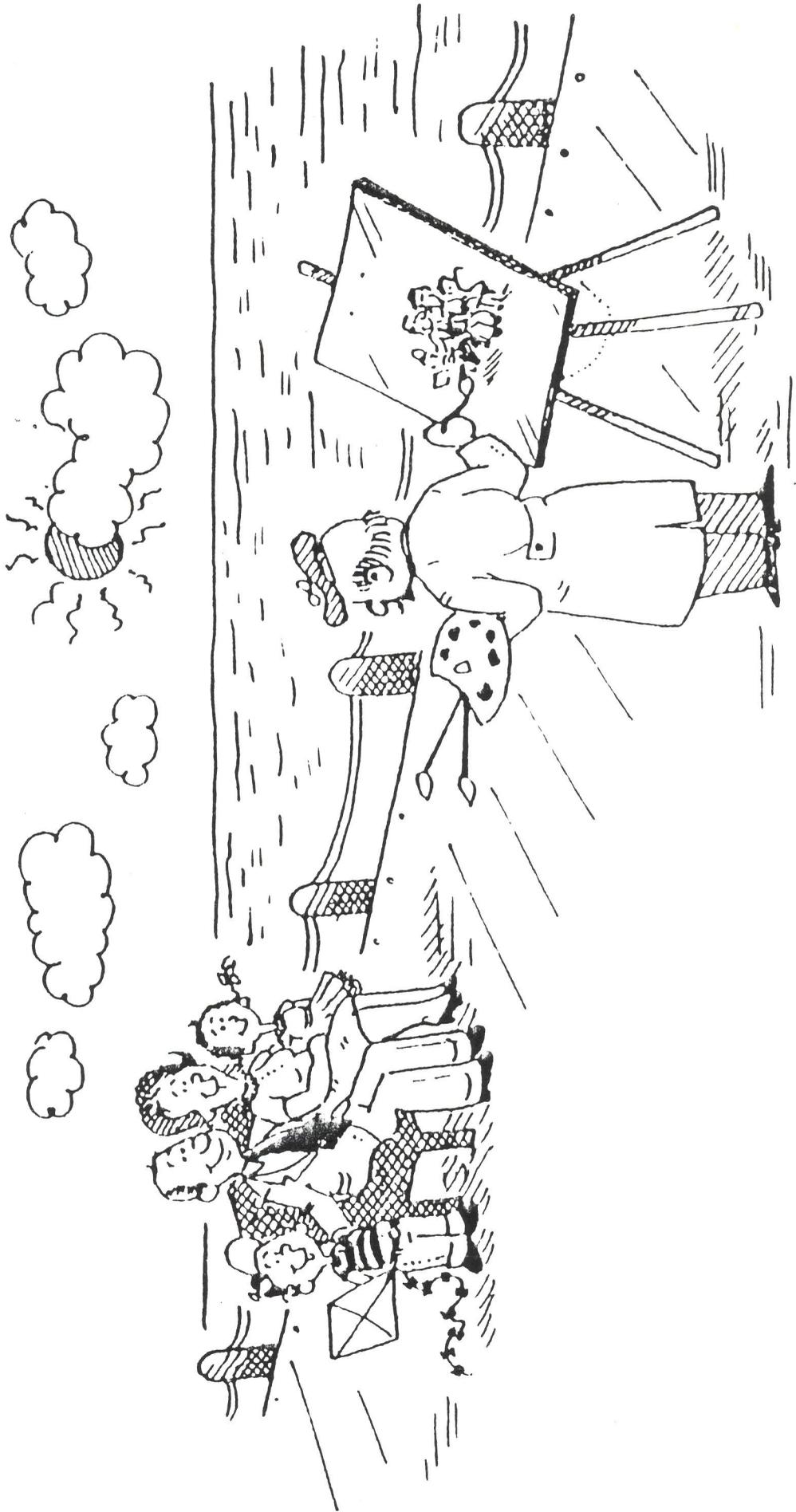
2. Inteligencia



3. Riquezas



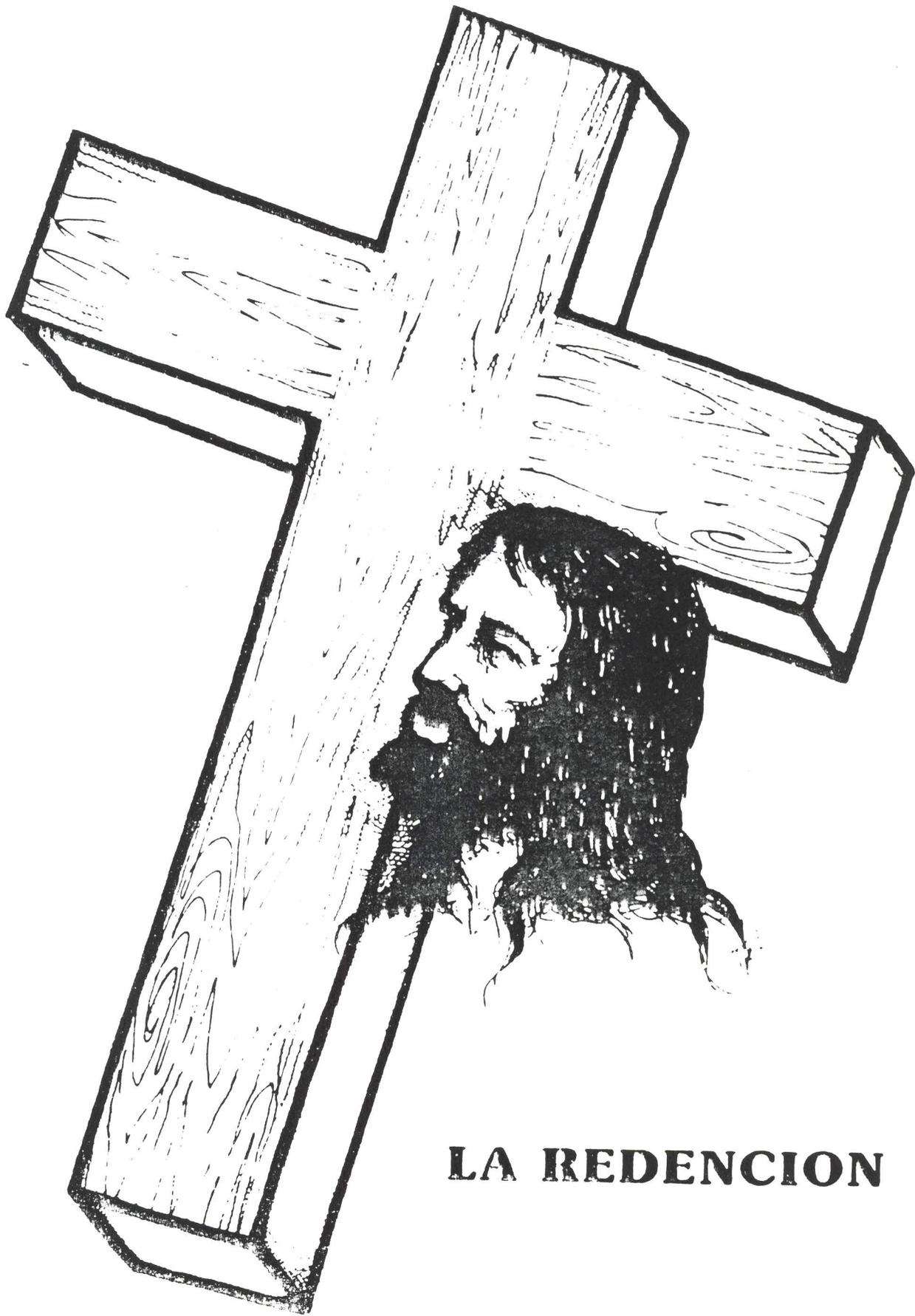
4. Actuación





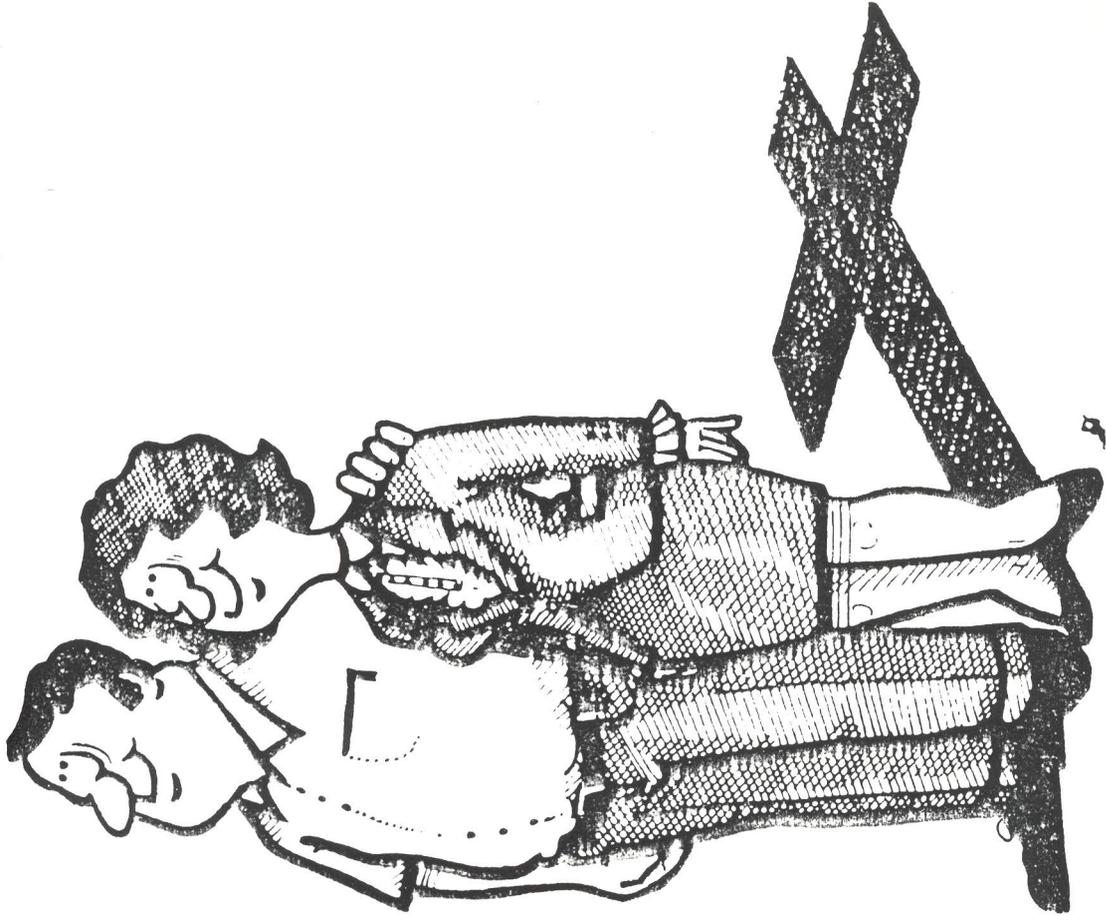
**El Valor que
Dios pone sobre
el Ser Humano**

I. LA CREACION



LA REDENCION

“El Señor se chasquea cuando su pueblo se tiene en estima demasiado baja. Desea que su heredad escogida se estime según el valor que él le ha atribuido. Dios la quería: de lo contrario no hubiera mandado a su Hijo a una empresa tan costosa para redimirla.”



El Deseado de Todas las Gentes, p. 621