

**Miriam Elizabeth Quinac Sirin**

**Módulo para fortalecer la autoestima, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio” de San Andrés Itzapa Chimaltenango.**

**Asesor: M.A. Oscar Leonel Santos**



**Facultad de Humanidades**

**Departamento de Pedagogía**

**Guatemala agosto de 2,014**

Este informe fue presentado por la autora como trabajo del ejercicio personal supervisado –EPS- previo a optar el Título de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala agosto de 2,014.

## INDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I DIAGNOSTICO	
1. Datos generales de la institución Patrocinante.	2
1.1.1 Nombre de la institución.	2
1.1.2 Tipo de institución	2
1.1.3 Ubicación geográfica	2
1.1.4 Visión	2
1.1.5 Misión	2
1.1.6 Políticas	2
1.1.7 Objetivos	3
1.1.8 Metas	3
1.1.9 Estructura organizacional	4
1.1.10 Recursos	4
1.2 Procedimientos técnicas utilizadas en el Diagnostico.	5
1.2.1 Procedimientos	5
1.2.2 Técnicas	5
1.3 Lista de carencias	6
1.3.1 Cuadro de análisis y priorización del problema	6
1.4 Datos de Institución o comunidad beneficiada	8
1.4.1 Nombre de la institución	8
1.4.2 Tipo de la Institución	8
1.4.3 Ubicación Geográfica	8
1.4.4 Visión	8
1.4.5 Misión	8
1.4.6 Políticas	8
1.4.7 Objetivos	8
1.4.8 Metas	9
1.4.9 Estructura Organizacional	9
1.4.10 Recursos (humanos, materiales, financiero)	10
1.5 Lista de carencias	10
1.5.1 Cuadro de análisis del problema	11
1.6 Priorización del problema	12
1.7 Problema seleccionado	13
1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad	13
1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución viable y factible	17

## CAPITULO II PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Aspectos Generales del proyecto	18
2.1.1 Nombre del proyecto	18
2.1.2 Problema	18
2.1.3 Localización del proyecto	18
2.1.4 Unidad ejecutora	18
2.1.5 Tipo de proyecto	18
2.2 Descripción del proyecto	18
2.3 Justificación	19
2.4 Objetivos del Proyecto	19
2.4.1 Objetivo General	19
2.4.2 Objetivos Específicos	19
2.5 Metas	19
2.6 Beneficiarios	20
2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto	20
2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto.	21
2.9 Recursos a utilizar en la ejecución del proyecto.	23

## CAPITULO III EJECUCIÓN DEL PROYECTO

3.1 Cuadro Actividades Y Resultados	24
3.2 Productos Y Logros	25
Evidencias	26
Módulo de la Autoestima	30

## CAPITULO IV PROCESO DE EVALUACIÓN

4.1 Evaluación del diagnóstico	83
4.2 Evaluación del Perfil	83
4.3 Evaluación de la ejecución	83
4.4 Evaluación final	83

CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES	85
BIBLIOGRAFÍA	86

APENDICE	87
Plan de Diagnóstico	88
Instrumentos de Evaluación	90
Plan de Sostenibilidad	93
Cuestionarios y entrevistas	96

## INTRODUCCIÓN

El presente informe corresponde al ejercicio profesional supervisado –EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El proyecto se realizó en el Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio” del municipio de San Andrés Itzapa, del departamento de Chimaltenango

El Objetivo del proyecto fue realizar un módulo para fortalecer la autoestima a los estudiantes del establecimiento “INEB 25 de Junio” el informe consta de cuatro capítulos sobre la base de etapas fundamentales:

**En el capítulo I Diagnóstico**, realizado en el instituto del municipio de San Andrés Itzapa del departamento de Chimaltenango, mediante el uso de técnicas e instrumentos de investigación tales como: Observación directa e indirecta, Diálogos, Entrevistas, cuestionarios y el análisis de factibilidad y viabilidad.

**Capítulo II Perfil del proyecto**, que contiene básicamente los aspectos generales, la justificación, los objetivos, recursos, presupuesto y el programa de actividades.

**Capítulo III Proceso de Ejecución del proyecto**, consistió en llevar a la práctica toda la planificación de las actividades plasmadas en el perfil del proyecto, atendiendo los rangos de tiempo establecidos para tal efecto, consecuentemente se lograron los objetivos planteados los cuales fueron evaluados para su comprobación, se adicionaron conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo IV Proceso de evaluación**, durante el proceso se evaluó cada etapa mediante una lista de cotejo para llevar el control de lo realizado.

Se espera que el informe cumpla con las exigencias que para el efecto se tiene establecido.

## **CAPÍTULO I DIAGNOSTICO**

### **Datos generales de la institución Patrocinante.**

#### **1.1.1 Nombre de la institución.**

Supervisión Educativa  
No. 04- 13- 04  
San Andrés Itzapa.

#### **1.1.2 Tipo de institución**

Administrativa

#### **1.1.3 Ubicación geográfica**

Edificio municipal en el cantón Santísima Trinidad, Parque Central de San Andrés Itzapa Chimaltenango.

#### **1.1.4 Visión**

“Ser una instancia Administrativa que proporciona las herramientas pedagógicas, orienta, motiva y dinamiza el proceso educativo fortaleciendo los valores, la convivencia democrática y la cultura de Paz y atención a la comunidad educativa para mejorar la calidad humana en el ámbito municipal”<sup>1</sup>.

#### **1.1.5 Misión**

“Contribuir la calidad educativa, modernización y participación a través de la organización, planificación, ejecución y evaluación mediante programas, proyectos, capacitación de manera eficiente y eficaz que responda a las necesidades educativas para el desarrollo integral de acuerdo a las políticas y leyes del ministerio de Educación”.<sup>2</sup>

#### **1.1.6 Políticas**

Son las directrices, es decir, un conjunto de instrucciones o normas generales que rigen los procesos del desarrollo desde el establecimiento de los fundamentos hasta la evaluación; todo esto de acuerdo con el contexto y en cada nivel de concreción.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Supervisión Educativa San Andrés Itzapa

<sup>2</sup> IBID

<sup>3</sup> IBID

1. “Fomento de igualdad de oportunidades de personas y pueblos con criterios de pertinencia y relevancia”.
2. “Implementar un modelo de gestión transparente que responda a las necesidades de la Comunidad educativa”.
3. “Avanzar hacia una educación de calidad”.

#### **1.1.7 Objetivos<sup>4</sup>**

1. “Actuar con asertividad, seguridad, confianza, libertad, responsabilidad, laboriosidad y honestidad”.
2. “Ejercer y promover el liderazgo democrático y participativo, y la toma de decisiones libre y responsablemente”.
3. “Evaluar y fortalecer las modalidades pedagógicas flexibles el marco de una política de formación técnica”.
4. “Fortalecer la formación docente y la gestión escolar para el mejoramiento de la calidad educativa, que permite asegurar una formación que contribuya a vivir en democracia y al desarrollo humano”.

#### **1.1.8 Metas<sup>5</sup>**

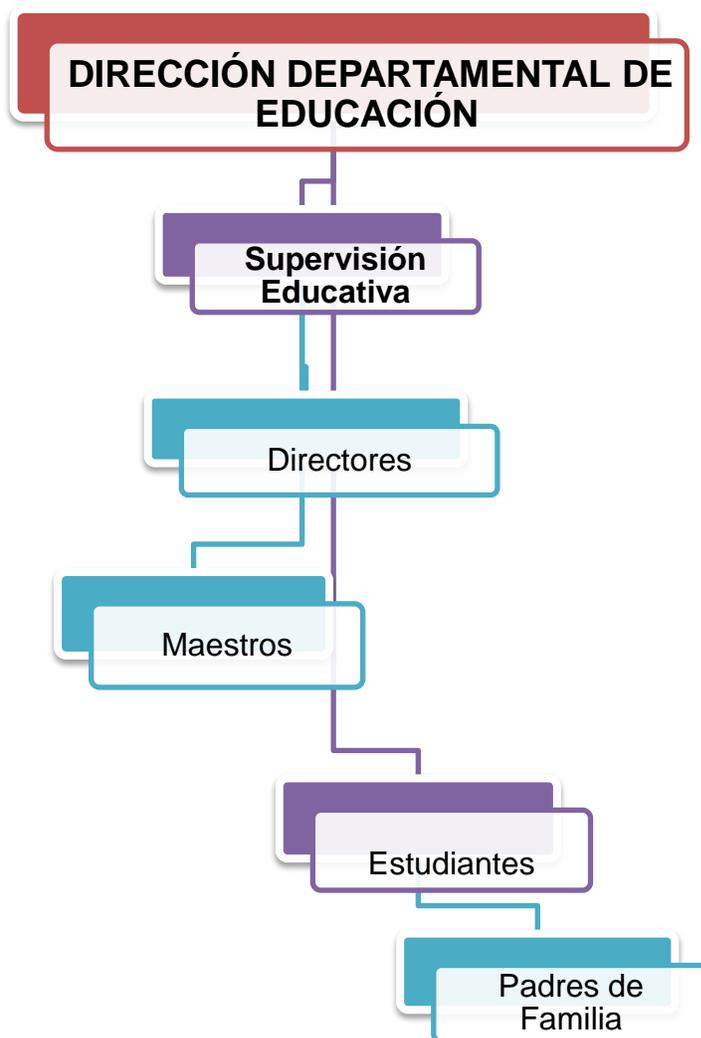
1. “Impulsar al desarrollo la comunidad, privilegiando las relaciones humanas en la sociedad”.
2. “Fortalecimiento de valores de respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad para convivir en democracia y construcción ciudadana”.
3. “Promover la unidad en la diversidad y la organización social con equidad, como base del desarrollo plural”.
4. “Cumplir el 100% de las informaciones del Ministerio de Educación”.

---

<sup>4</sup> Supervisión Educativa San Andrés Itzapa

<sup>5</sup> Supervisión Educativa San Andrés Itzapa

**1.1.9 Estructura organizacional<sup>6</sup>**



**1.1.10 Recursos ( humanos, materiales, financieros)**

**Recursos humanos**

La supervisión Educativa únicamente cuenta con los siguientes:

1. Supervisor Técnico Administrativo
2. Secretaria que es proporcionada por la municipalidad.
3. Personal operativo (limpieza) por la municipalidad.

<sup>6</sup>FUENTE: Supervisión Educativa,  
San Andrés Itzapa.

### **Recursos materiales**

1. Computadoras
2. Impresoras
3. Teléfono
4. Archivo
5. Escritorios de oficina
6. Sillas
7. Hojas
8. Agenda
9. Otros.

### **Recursos financieros**

Es proporcionada de la dirección departamental, aporte de la municipalidad, directores y maestros.

## **1.2 Procedimientos y técnicas utilizadas en el Diagnóstico.**

### **1.2.1 Procedimientos**

Para obtener la información que se requería para el diagnóstico institucional, el primer paso fue visitar la supervisión y dialogar con el supervisor planteándole el plan del proyecto al mismo tiempo se entrego una solicitud escrita dirigida al supervisor educativo, para contar con la debida autorización.

### **1.2.2 Técnicas**

#### **Observación Indirecta y Directa.**

La indirecta consistió en anotar datos necesarios detectados a simple vista, en la directa fue necesario involucrar a los estudiantes para detectar el comportamiento de los mismos.

#### **Entrevistas dirigidas**

Se visitaron a las autoridades educativas solicitándoles su colaboración en tiempo para responder algunas preguntas que son importantes para diagnosticar los problemas que presentan las instituciones que ellos dirigen.

#### **Dialogo**

Esta técnica fue utilizada con los estudiantes para tener un acercamiento directo y detectar los problemas que manifiestan en la institución educativa.

### 1.3 Listas de Carencias.

1. Falta de orientación adecuada para el uso de la tecnología en los estudiantes.
2. No cuenta con edificio propio.
3. Falta de recurso humano
4. Malas relaciones humanas en los establecimientos
5. Carencia de insumos necesarios para el desarrollo del trabajo
6. Poca relación con los estudiantes
7. Baja Autoestima en los adolescentes
8. Mala Presentación Personal
9. Deficiencia en la asistencia del personal docente en reuniones
10. Falta de valores morales
11. Carencia de ética profesional entre los docentes y directores
12. Bulling entre los estudiantes en los establecimientos.

#### 1.3.1 Cuadro de análisis y priorización de problemas

PROBLEMAS	FACTORES	OPCIÓN/ SOLUCIÓN
1. Malas relaciones humanas o incomunicación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de valores morales en las familia</li><li>• Malas relaciones humanas en los establecimientos</li><li>• Poca relación con los estudiantes</li><li>• Bulling entre los estudiantes en los establecimientos</li><li>• Baja Autoestima</li><li>• Carencia de ética profesional entre los</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientar a padres de familia en la autoestima.</li><li>• Saber escuchar a los estudiantes en momentos difíciles.</li><li>• Irradiar confianza y esperanza en sí mismo.</li><li>• Estimularlos con afecto, respeto y comprensión.</li><li>• Trabajar un módulo de autoestima con los estudiantes.</li><li>• Participar en cursos de relaciones humanas.</li></ul>

	docentes y directores	
2. Infraestructura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No cuenta con edificio propio.</li> <li>• Carencia de apoyo de parte de las comunidades educativas para gestionar un proyecto para la supervisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar proyectos Educativos Institucionales.</li> <li>• Gestionar ante otras instituciones nacionales, y ONG para obtener un edificio propio de la supervisión.</li> </ul>
3. Administración deficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficiencia en la asistencia de los docentes en reuniones convocadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientizar a los maestros en la responsabilidad del trabajo.</li> </ul>
4. Pobreza de material pedagógico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ministerio de educación no proporciona material propio para las Supervisiones Educativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionar materiales ante las autoridades municipales.</li> </ul>
5. Pobreza en el personal administrativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El MINEDUC no proporciona fondos para el salario de una secretaria que es de apoyo la supervisión Educativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar personal a la municipalidad para que proporcione la ayuda de trabajos educativos en la supervisión Educativa.</li> </ul>

#### **1.4 Datos de la institución o Comunidad beneficiada.<sup>7</sup>**

##### **1.4.1 Nombre de la institución.**

Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio, Cantón San Cristóbal. San Andrés Itzapa, Chimaltenango. Tel. 78495282

##### **1.4.2 Tipo de institución**

Es una Institución Educativa del sector público, con fines de servicio educativos.

##### **1.4.3 Ubicación geográfica**

Cantón San Cristóbal “El Llano” San Andrés Itzapa, Chimaltenango.

##### **1.4.4 Visión**

Formar estudiantes responsables capaces de desarrollarse en los ámbitos educativos-laborales. Útiles a su familia, comunidad y nación, a través de una educación integral y sistematizada.

##### **1.4.5 Misión**

Somos una institución educativa nacional preparando jóvenes y señoritas con carácter y metas alcanzables para el desarrollo de sí mismo de su familia y la sociedad en que se desenvuelvan.

##### **1.4.6 Políticas**

1. Avanzar hacia una Educación de Calidad
2. Ampliar la cobertura educativa
3. Justicia social a través de equidad educativa y permanencia escolar
4. Educación Bilingüe Intercultural.

##### **1.4.7 Objetivos**

1. “Mejorar la calidad de la educación del ciclo básico y nuestro medio mediante la implementación del CNB, tomando en cuenta las necesidades regionales y locales”.
2. “Evaluar y fortalecer las modalidades pedagógicas flexibles el marco de una política de formación técnica”.

---

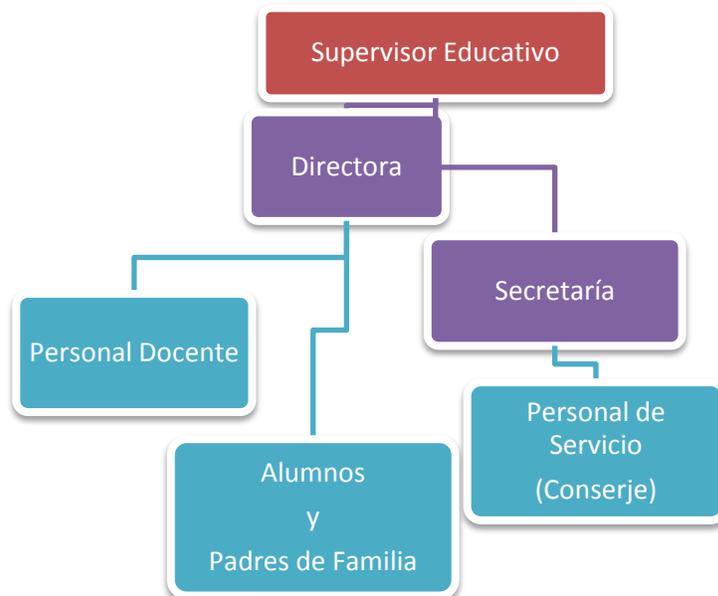
<sup>7</sup>Información recopilado en el PEI 2013  
INEB “25 DE JUNIO” de San Andrés Itzapa

3. “Fortalecer la formación docente y la gestión escolar para el mejoramiento de la calidad educativa, que permite asegurar una formación que contribuya a vivir en democracia y al desarrollo humano”.

#### **1.4.8 Metas**

1. “Ofrecer una formación integral que interrelacione principios, valores éticos y morales, conocimientos, actitudes, comportamientos, habilidades, destrezas, y prácticas”.
2. “Contribuir al fortalecimiento y a la práctica de la democracia participativa, a los Derechos Humanos, al diálogo, a la solución pacífica de conflictos, a la no discriminación, al consenso y al respeto al disenso y a una cultura de paz”.
3. “Asegurar la alta calidad de los procesos educativos escolares y extraescolares y su equiparación propiciando la superación profesional humanística, tecnológica y científica”.
4. “Motivar a los educadores para que propicien un ambiente estimulante para el aprendizaje, centrado en el educando y su cultura, para que faciliten el análisis crítico, la expresión de la opinión personal y de la creatividad”.

#### **1.4.9 Estructura organizacional<sup>8</sup>**



---

<sup>8</sup> PEI 2013, INEB “25 DE JUNIO”  
San Andrés Itzapa

#### **1.4.10 Recursos (Humanos, Materiales, Financieros)**

##### **Recursos humanos**

1. Directora
2. Secretaria
3. 10 Docentes
4. conserje

##### **Recursos materiales**

1. Computadora
2. Cañonera
3. Impresora
4. Equipo de sonido
5. Cátedras
6. archivos
7. carteleras

#### **1.5 Listas de Carencias**

1. Baja autoestima en los adolescentes
2. Mala presentación en el vestuario
3. Rebeldía de los estudiantes
4. Comisiones no tienen manejo de transparencia de fondos que manejan.
5. Mal uso de la tecnología (internet)
6. Falta de recurso humano en áreas específicos
7. Poca relación con los estudiantes
8. Impuntualidad del personal docente
9. Falta de valores morales en las familias
10. División entre maestros
11. Bulling entre los estudiantes
12. Carencia de material pedagógico.

**1.5.1 Cuadro de Análisis de Problemas**

<b>PROBLEMAS</b>	<b>FACTORES</b>	<b>OPCIÓN/ SOLUCIÓN</b>
1. Malas relaciones humanas o incomunicación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de valores morales en las familia</li><li>• Poca relación con los estudiantes</li><li>• Bulling entre estudiantes</li><li>• Baja Autoestima</li><li>• Rebeldía de los estudiantes</li><li>• División entre maestro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientar a padres de familia en la autoestima.</li><li>• Saber escuchar a los estudiantes en momentos difíciles.</li><li>• Irradiar confianza y esperanza en sí mismo.</li><li>• Trabajar un módulo de autoestima con los estudiantes.</li><li>• Trabajar talleres de comunicación con los docentes.</li></ul>
2. Insalubridad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala presentación en el vestuario.</li><li>• Etapas de la adolescencia.</li><li>• Mal uso de la tecnología (internet)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concientizar a los estudiantes la importancia de la buena presentación personal en la sociedad.</li><li>• Orientación adecuada para el manejo de la tecnología.</li></ul>
3. Administración deficiente	<ul style="list-style-type: none"><li>• Impuntualidad el personal docente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concientizar a los maestros en la responsabilidad del trabajo educativo.</li></ul>
4. Pobreza de material pedagógico	<ul style="list-style-type: none"><li>• El ministerio de educación no proporciona material didáctico para el desarrollo del trabajo educativo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada maestro adquiera por cuenta propia su material pedagógico para ejercer el trabajo educativo.</li></ul>
5. Desconfianza Económica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las diferentes comisiones no reportan con transparencia los fondos que manejan para las actividades del establecimiento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer normas para el mayor control de los fondos que manejan las diferentes comisiones.</li></ul>

**1.6 Priorización de problemas**

<b>PROBLEMAS</b>	1. Malas relaciones humanas o comunicación	2. Insalubridad	3. Administración deficiente	4. Pobreza de material pedagógico	5. Desconfianza Económica
1. Malas relaciones humanas o comunicación.	1	1	1	1	1
2. Insalubridad	1	2	2	2	2
3. Administración. deficiente	1	2	3	4	3
4. Pobreza de material pedagógico	1	2	4	4	4
5. Desconfianza Económica	1	2	3	4	5

**1.7 Problema Seleccionado**

PROBLEMA	CANTIDAD DE LA PRIORIZACION DE PROBLEMAS
1. Malas relaciones humanas o incomunicación.	9
2. Insalubridad	7
3. Administración deficiente	3
4. Pobreza de material pedagógico	5
5. Desconfianza Económica	1

**1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad**

Viabilidad											
	CRITERIOS PARA PRIORIZAR	Opción 1		Opción 2		Opción 3		Opción 4		Opción 5	
		SI	NO								
1	¿Cuenta con la aprobación del personal docente del instituto?	X		X		X		X		X	
2	Se necesita un permiso especial para hacer el proyecto (firmado por autoridades)		X		X		X		X		X
3	¿Cuenta con experiencia para administrar los recursos humanos, físicos, y financieros del proyecto?	x			X	X		X		X	

4	¿Podrá coordinar con otras organizaciones la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
5	Las y los beneficiarios aceptan el proyecto	X		X		X		X		X	
6	Está preparada la comunidad educativa con el proyecto.	X		X		X		X		X	
7	El proyecto cuenta con un plan de sostenibilidad		X		X		X		X		X
8	Favorece el proyecto el desarrollo educativo del plantel	X		X		X		X		X	
9	Es urgente para la comunidad educativa la realización de platicas productivas.	X		X		X		X		X	
10	Beneficia a la mayoría de personas de la comunidad educativa.	X		X		X		X		X	
	<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>

<b>Factibilidad</b>											
Opciones de Solución	1		2		3		4		5		
	si	no									
Indicadores para hacer análisis de cada estudio.											
<b>FINANCIEROS</b>											
1. ¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?		x		x		x		x		x	
2. ¿Se cuenta con financiamiento externo?		x		x		x		x		x	
3. ¿El proyecto se ejecutara con recursos propios?	x		x		x		x		x		
4. ¿Se tiene la autorización legal del director (a) de la institución?	x			x	x			x		x	
<b>ADMINISTRATIVO LEGAL</b>											
5. ¿Se tiene las instalaciones adecuadas para desarrollar el proyecto?	x		x		x		x		x		
6. ¿Tiene representación legal la ejecución del proyecto?	x		x		x		x		x		
<b>TECNICOS</b>											
7. ¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	x			x	x			x		x	
8. ¿Las actividades corresponden a los objetivos del proyecto?	x		x		x		x		x		

9. ¿Se tiene la tecnología apropiada al proyecto?	x		x		x			x		x
10. ¿Existe la planificación de la ejecución del proyecto?	x		x		x		x		x	
<b>MERCADO</b>										
11. ¿El proyecto tiene aceptación de la comunidad educativa?	x		x		x		x			x
12. ¿El proyecto satisface las necesidades de la comunidad educativa?	x		x		x		x		X	
13. ¿Existen proyectos similares en la institución?	x		x		x		x		x	
14. ¿se cuenta con personal capacitado para la ejecución del proyecto?	x		x		x		x		x	
<b>ECONÓMICOS</b>										
15. ¿Se tiene el costo total del proyecto?		x		x		x		x		X
16. ¿Tiene presupuesto para ejecutar el proyecto?		x		x		x		x		X
17. ¿El proyecto es para realizarlo a corto plazo?	x		x		x		x		x	
<b>POLITICO</b>										
18. ¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	x		x		x		x		x	
19. ¿La institución será la responsable del proyecto?		x		x		x		x		x
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>10</b>

**1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución viable y factible.**

Se priorizó a trabajar las malas relaciones humanas o incomunicación.

La viabilidad de este problema fue trabajar el proyecto de un “Módulo para fortalecer la autoestima, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio” de San Andrés Itzapa Chimaltenango” y así cada uno podrá trascender y compartir satisfactoriamente con sus semejantes.

Lo factible es que se cuenta con financiamiento propio del Epesista y otros recursos que fueron gestionados ante otras instituciones.

## **CAPÍTULO II**

### **PERFIL DEL PROYECTO**

#### **2.1 Aspectos Generales del proyecto**

##### **2.1.1 Nombre del proyecto**

Módulo para fortalecer la autoestima, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio” de San Andrés Itzapa Chimaltenango.

##### **2.1.2 Problema**

Malas relaciones humanas o incomunicación

##### **2.1.3 Localización del proyecto**

Cantón San Cristóbal. San Andrés Itzapa, Chimaltenango.

##### **2.1.4 Unidad ejecutora**

1. Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades
2. Estudiante Epesista de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.
3. Licenciada en Psicología del adolescente

##### **2.1.5 Tipo de proyecto**

El proyecto es EDUCATIVO - SOCIAL ya que el ámbito que se llevó a cabo es en un Instituto De Educación Básica

#### **2.2 Descripción del proyecto**

El proyecto consiste en desarrollar temas que mejoren el autoestima de los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio, con el propósito único en que los mismos tengan un autoestima alta y así lograr que los estudiantes estén en armonía con ellos mismos y un buen mejoramiento en sus aprendizajes ya que es necesario en el instituto porque muchos alumnos presentan bajo rendimiento académico.

## **2.3 Justificación**

La elaboración de este proyecto cubre las necesidades observadas en el Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio. La importancia de la Autoestima Alta es de gran importancia en los adolescentes, y en este centro educativo no es la excepción ya que sus estudiantes manifiestan el problema de la baja autoestima, viendo estas necesidades se tomó la decisión de trabajar este proyecto para concientizar a los alumnos sobre el valor que deben darse así.

## **2.4 Objetivos del Proyecto**

### **2.4.1 Objetivo General**

1. Facilitar la motivación consciente hacia el desarrollo de la Autoestima para que reconozcan sus virtudes y habilidades que poseen cada uno de los jóvenes y llegar a disfrutar de la seguridad de sí mismo en lo que puedan alcanzar a través de sus méritos.

### **2.4.2 Objetivos Específicos**

1. Orientar y capacitar a los alumnos sobre la autoestima alta y la importancia del mismo en la personalidad.
2. Manejar el control de las capacidades intelectuales de cada uno de los estudiantes.
3. Adquirir conocimientos adecuados sobre el manejo de la autoestima en la personalidad y ante la sociedad.
4. Brindar apoyo con material pedagógico al establecimiento para que puedan seguir ayudando a los estudiantes a través de charlas mensuales sobre la Autoestima.

## **2.5 Metas**

1. Proyectar la información hacia todos los estudiantes al grado que ellos mismos se propongan a ponerlo en práctica.
2. Proporcionar beneficios propios al estudiante mediante el autovalor de la personalidad.
3. Transmitir a las demás personas el positivismo que proporciona la autoestima.

4. Que cada estudiante maneje adecuadamente los valores que se debe tener para alcanzar una autoestima alta.

## **2.6 Beneficiarios**

❖ **Directos:**

Los estudiantes del Instituto Nacional Básica 25 de Junio.

❖ **Indirectos:**

Padres de Familia, maestros y la sociedad.

## **2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto**

Financiamiento del Epesista.

<b>No.</b>	<b>Recurso</b>	<b>Descripción</b>	<b>cantidad</b>	<b>Total</b>
1.	Equipo Audiovisual	Alquiler de tres Horas por taller	Q50.00	Q750.00
2.	Viáticos	Movilización para gestionar Apoyo y realización de cada taller	Q30.00	Q240.00
3.	Material didáctico	Marcadores, sellador, pliegos de papel bond, hojas de construcción, para el desarrollo de las actividades.	Q50.00	Q50.00
4.	Impresiones Varias	Cuestionarios, carta de solicitud para las autoridades educativas.	Q15.00	Q15.00
5.	Reproducción de módulos	Se imprimieron cinco copias de módulos para la institución educativa.	Q55.00	Q275.00
6.	Alimentación	Refrigerio para los participantes de los talleres.	Q350.00	Q350.00
7.	Imprevistos	Otros gastos que se presenten en la ejecución de los talleres.	Q100.00	Q100.00
	Total	Totalidad de gastos		Q1.780.00

**2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto.**

No	Actividades	Responsable	Enero a Marzo			Abril 2014				Mayo 2014				Junio 2014			
			12 semanas			Semana				Semana				Semana			
			4	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Reuniones con el asesor	Asesor y Epesista															
2	Elaboración de plan de Diagnostico	Epesista															
3	Visita a la directora de la Institución Educativa y planteamiento del proyecto.	Epesista															
4	Entrega de carta de solicitud a la directora del Instituto.	Epesista															
5	Observación hacia los estudiantes del instituto.	Epesista															

6	Cuestionarios para el personal docente y alumnos del instituto.	Epesista																
7	Entrega de Informe Diagnostico	Epesista																
8	Entrega del Perfil del Proyecto.	Epesista																
9	Gestión de un especialista para apoyo en desarrollar las charlas sobre el Autoestima .	Epesista																
10	Ejecución del Proyecto	Epesista																
11	Entrega de Informe de la ejecución.	Epesista																
12	Informe final del proyecto.	Epesista																

## **2.9 Recursos a utilizar en la ejecución del proyecto.**

### **Recursos humanos**

1. Alumnos de la institución
2. Maestros de la institución
3. Directora
4. Estudiante Epesista de la universidad de San Carlos de Guatemala de la Facultad de Humanidades Sección Chimaltengo de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y administración Educativa.

### **Recursos materiales**

1. Transporte
2. Sonido
3. Computadoras
4. Internet
5. Hojas
6. Agenda
7. Escritorios

### **Recursos Físicos**

En las instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio de San Andrés Itzapa.

**CAPÍTULO III**  
**PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

**3.1 Actividades y resultados.**

<b>No.</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>	<b>Resultados</b>
1.	Elaboración del plan de Diagnostico	Consiste en una investigación para determinar los problemas presenta la institución.	Se alcanzó los objetivos del plan, ya que se recibió respuestas positiva de parte de las autoridades educativas.
2.	Entrega de carta de Solicitud a la Directora del Instituto "INEB 25 de Junio"	La entrega de la solicitud a la directora fue para darle a conocer en qué consistía el proyecto.	Este punto fue muy importante ya que de esta autorización dependía la Ejecución del proyecto. La respuesta fue satisfactoriamente positiva por la Directora del Instituto.
3.	Observación y encuesta	A través de cuestionarios dirigidos al personal docente y alumnos del instituto.	Mediante la técnica de la Observación, cuestionarios y entrevistas se pudo recopilar los problemas que se frecuentan dentro del instituto
4.	Viabilidad y Factibilidad	Se elaboró el análisis de viabilidad y factibilidad para elegir el proyecto.	Mediante el Análisis de viabilidad y factibilidad se pudo elegir el problema, el más viable a realizar dentro de los grupos de estudiantes
5.	Elaboración de un perfil del proyecto	Perfeccionar la idea para darle un nombre al proyecto	Se estableció el nombre del proyecto con claridad para la ejecución.
6.	Gestión	Se realizó gestiones a entidades para obtener apoyo en la ejecución del proyecto.	Se obtuvo el apoyo de una persona profesional para desarrollar la ejecución del proyecto
7.	Ejecución del Proyecto	Al entrar de lleno a la ejecución del proyecto se tuvo la presencia de la Licenciada Lourdes Girón (psicóloga) que	Los estudiantes se manifestaron entusiasmados y participaron en las diversas actividades de los talleres.

		desarrolló partes del módulo.	
8.	Entrega de módulos a la institución.	Se agradeció, a las personas que dirigen la institución por abrir las puertas de su establecimiento y por la confianza puesta en mi persona como Epesista y hacer efectivo el proyecto ejecutado,	Se obtuvo el agradecimiento de parte la directora por la entrega de los módulos y por haber tomado en cuenta su establecimiento así mismo se comprometió a darle continuidad del proyecto para seguir ayudando a sus estudiantes.
9.	Elaboración de informe proyecto final	Elaboración del informe final, dividido en capítulos, estructurado y ordenamente según guía de la propedéutica.	Al hacer efectiva la ejecución del proyecto, se dio lugar al último paso que es la entrega del informe para la primera revisión.
10.	Entrega de informe final del proyecto.	Se rectificó los errores que contenía el informe para la entrega final.	Finalmente se entregó el informe final al asesor para el dictamen final y evaluación del mismo.

### 3.2 Productos y Logros

Productos	Logros
Se elaboró un Módulo para fortalecer la autoestima, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio” de San Andrés Itzapa Chimaltenango. La cual se entregó cinco ejemplares al establecimiento educativo.	<p>Los logros que se obtuvo en los estudiantes fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evitar las comparaciones.</li> <li>➤ Integrarse en los grupos con facilidad.</li> <li>➤ Aceptar que todos y todas tenemos cualidades y debilidades.</li> <li>➤ Respetar las ideas de las y los demás.</li> <li>➤ Tener actitud y mentalidad positiva en todo momento.</li> <li>➤ Ser honesta y honesto consigo misma o mismo.</li> </ul>

**Evidencias**



Estudiantes participantes en el desarrollo de los diferentes temas del módulo del proyecto.



Bienvenida a los estudiantes y al personal docente que integran el grupo.



Presentación del personal de apoyo, Licenciada en psicología Lourdes Girón.





Introducción del tema



Desarrollo de las unidades



Participación de los estudiantes durante el desarrollo del primer taller



Dinámica para la motivación de los estudiantes

**Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades**



**Módulo para fortalecer la autoestima, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio”, de San Andrés Itzapa, Chimaltenango.**

*Miriam Elizabeth Quinac Sirin*

## INDICE

	Pág.
Introducción.....	I
1. Plan De Taller No. I.....	2
1.1. Breve Reseña Histórica De La Autoestima.....	4
1.2. ¿Qué Es La Autoestima? .....	5
1.3. ¿Por Qué Es Importante La Autoestima?.....	7
1.4. ¿En Dónde Se Inicia La Autoestima?.....	8
2. Plan De Taller No. II.....	10
2.1. La Vida Sin Autoestima.....	12
2.2. Comportamientos Característicos Del Desestimado.....	12
3. Plan De Taller No. III.....	15
3.1. ¿En Dónde Está El Origen De La Baja Autoestima?.....	17
3.2. Algunos Comportamientos De Baja Autoestima.....	18
3.3. ¿Cómo Mejorar La Autoestima?.....	20
4. Plan De Taller No. IV.....	26
4.1. Autoestima Alta.....	28
4.2. Autoeficacia Y Auto Dignidad.....	28
4.3. Los Tres Estados De La Autoestima.....	29
4.4. Autoestima Derrumbada.....	29
4.5. Autoestima Vulnerable.....	29
4.6. Autoestima Fuerte.....	30
4.7. Importancia De La Autoestima Positiva.....	30
4.8. Comportamientos Característicos Del Autoestimado.....	31
4.9. Autoestima Y Relaciones.....	34
5. Plan De Taller No. V.....	37
5.1. Fundamentos De La Autoestima.....	39
5.2. Grados De Autoestima.....	39
5.3. Escalera De La Autoestima.....	40
5.4. Indicadores De Autoestima.....	42
5.5. Indicios Positivos De Autoestima.....	42
5.6. Indicios Negativos De Autoestima.....	43
5.7. Pirámide De Maslow.....	44
Conclusiones.....	45
Recomendaciones.....	45
Bibliografía.....	46

## INTRODUCCIÓN

Las y los seres humanos están en constante relación con otras personas, por ello se hace indispensable que cada una y uno tenga claro cuánto se aprecia, se respeta y se valora; ya que partiendo de esta dimensión, podrá trascender y compartir satisfactoriamente con sus semejantes en cada una de sus actividades que emprenda. En la medida que las personas se sensibilizan sobre el tema puede hacer cambios que les ayudara en su comportamiento mejorando actitudes y comportamientos que a su vez les permiten crecer como personas conscientes de sí mismas.

Según como se encuentre la autoestima; esto es la responsable de muchos fracasos y éxitos, una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí misma potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima deficiente enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

# Primera Unidad



- Breve reseña histórica de la autoestima.
- ¿Qué es la Autoestima?
- ¿Por qué es importante la Autoestima?
- ¿En dónde se inicia la Autoestima?

## **1. PLAN DE TALLER NO. I**

### **ASPECTOS GENERALES**

**Nombre De La Institución:**

Instituto Nacional De Educación Básica “25 De Junio”

**Contenidos:**

- Breve reseña histórica de la autoestima.
- ¿Qué es la Autoestima?
- ¿Por qué es importante la Autoestima?
- ¿En dónde se inicia la Autoestima?

**Área:**

Ciencias Sociales.

**Subáreas:**

Formación Ciudadana.

**Fecha:**

22 de mayo de 2014.

**Horario:**

De 2pm a 5pm.

**Responsable:**

Epesista De La Facultad De Humanidades De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

**Justificación:**

El siguiente plan tiene el propósito de fomentar en el alumno una buena educación a base de conocimientos que se impartirá en los diferentes talleres, sobre todo poner en la práctica, **la autoestima**, ya que se ve intensamente influida por las condiciones sociales. Y saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, y lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

**Competencia:**

- Manifiesta autonomía, solidaridad, respeto y liderazgo en sus relaciones con su familia y en la escuela.

**Recursos:**

- **Humanos**
  - Directora
  - Epesista
  - Psicóloga Invitada
  - Estudiantes
  
- **Materiales**
  - Salón de usos múltiples
  - Equipo audiovisual (cañonera)
  - Energía
  - Escritorios
  - Hojas
  - Lápices

**Evaluación**

- Mediante la participación voluntaria
- Participación individual de los estudiantes
- Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas.

**Indicadores De Logro:**

- Manifiesta autocontrol en sus acciones para sostener buenas relaciones con los demás.

---

## **1.1. BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA AUTOESTIMA.**

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

El constructo psicológico de autoestima (o autoconcepto) se remonta a William James, a finales del siglo XIX, quien, en su obra *Los Principios de la Psicología*, estudiaba “el desdoblamiento de nuestro «Yo-global» en un «Yo-conocedor» y un «Yo-conocido». Según James, de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima”.<sup>9</sup>

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

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

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

**Robert B. Burns** considera que la autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo. El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa. Consecuentemente, siente emociones relacionadas consigo mismo. Todo ello evoca en él tendencias conductuales dirigidas hacia sí mismo, hacia su forma de ser y de comportarse, y hacia los rasgos de su cuerpo y de su carácter, y ello configura las actitudes que, globalmente, llamamos autoestima. Por lo tanto, la autoestima, para Burns, es la percepción evaluativa de uno mismo. En sus propias palabras: “la conducta del individuo es el resultado de la interpretación peculiar de su medio, cuyo foco es el sí mismo”.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>William James, *Los Principios de la Psicología*.

<sup>10</sup>Robert B. Burns

Agrupando las aportaciones de los autores citados, se obtendría una definición conjunta como la siguiente:

“La autoestima es una competencia específica de carácter socio-afectivo que constituye una de las bases mediante las cuales el sujeto realiza o modifica sus acciones. Se expresa en el individuo a través de un proceso psicológico complejo que involucra a la percepción, la imagen, la estima y el autoconcepto que éste tiene de sí mismo. En este proceso, la toma de conciencia de la valía personal se va construyendo y reconstruyendo durante toda la vida, tanto a través de las experiencias vivenciales del sujeto, como de la interacción que éste tiene con los demás y con el ambiente”.<sup>11</sup>

## 1.2 ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

### ➤ Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.

### ➤ De aquí se desprende:

- a) Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- b) Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- c) Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- d) Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.
- e) Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos.

### ➤ Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

---

<sup>11</sup>Brinkman et al. (1989), López y Schnitzler (1983), Rosemberg y Collarte.

➤ **De aquí se desprende lo siguiente:**

- a) La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.
- b) La Autoestima es desarrollable.
- c) La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- d) La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.
- e) La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.
- f) Existen necesidades reales y otras que no lo son aunque a veces así lo pensemos.
- g) La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.
- h) La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.
- i) Podemos tener limitaciones y a pesar de ello tener Autoestima.
- j) Los eventos externos, las contingencias, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima., al menos no de manera estable o permanente.
- k) Otros conceptos de Autoestima, relacionados de alguna forma con los que ya hemos expuesto arriba, sugieren que:
  - l) Es el juicio que hago de mi mismo.
  - m) La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.
  - n) La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
  - o) La reputación que tengo ante mí mismo.
  - p) Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos. Por eso utilizaremos expresiones como aumentar, elevar o desarrollar la Autoestima, para aludir al hecho de que alguien pueda mejorar en los aspectos citados.

De manera que sí es posible una potenciación de este recurso de conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo. Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor o respeto hacia nosotros mismos, utilizaremos los términos "Desvalorización" O "Desestima", como palabras que se refieren a una manera inconsciente de vivir que niega, ignora o desconoce nuestros dones, recursos, potencialidades y alternativas.

También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes,

siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Autosabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente regida por el miedo como emoción fundamental. Lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida. Hay que distinguir.

### **1.3 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?**

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obliga a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades puede verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, somos "la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia". En estado de desequilibrio, el hombre opta por manejarse de formas diversas aunque nocivas y elige, generalmente, los siguientes caminos:

- **Parálisis.**

La frustración es interpretada de forma tal que incapacita para la acción creativa. La apatía es una forma de manifestación de esta reacción.

- **Negación.**

La impotencia induce un bloqueo perceptivo, un autoengaño severo basado en el miedo al dolor. El adicto que asegura no tener adicción, es una muestra de este mecanismo.

- **Evasión.**

Aquí la estrategia es hacer todo lo que nos impida ver la situación a la cara. Se conoce su presencia pero se teme enfrentarla y se pospone. La diversión compulsiva es una forma de evasión bastante común.

- **4. Enfermedad.**

Aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores conduce, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico, en ocasiones se toma el camino corto y la reacción a la frustración es violenta, y se manifiesta en forma de enfermedad.

Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por eso, por la tendencia creciente que exhibe el humano de hoy a la autodestrucción, por lo que necesitamos un recurso protector que nos guíe hasta nuestro poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la Autoestima, con él nacemos pero debemos reencontrarlo.

#### **1.4 ¿EN DÓNDE SE INICIA LA AUTOESTIMA?**

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

---

Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden".

# *Segunda Unidad*



- La vida sin Autoestima.
- Comportamientos característicos del desestimado.

## 2. PLAN DE TALLER NO. II

### ASPECTOS GENERALES

**Nombre De La Institución:**

Instituto Nacional De Educación Básica “25 De Junio”

**Contenidos:**

- ✓ La vida sin Autoestima.
- ✓ Comportamientos característicos del desestimado.

**Área:**

Ciencias Sociales.

**Subárea:**

Formación Ciudadana.

**Fecha:**

23 de mayo de 2014.

**Horario:**

De 2pm a 5pm.

**Responsable:**

Epesista De La Facultad De Humanidades De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

**Justificación:**

El siguiente plan tiene el propósito de fomentar en el alumno una buena educación a base de conocimientos que se impartirá en los diferentes talleres, sobre todo poner en la práctica, **la autoestima**, ya que se ve intensamente influida por las condiciones sociales. Y saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, y lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

**Competencia:**

- Convive de manera solidaria, respetuosa y tolerante en espacios donde comparten la diversidad de género, de etnias y de clases sociales<sup>12</sup>.

**Recursos:**

• **Humanos**

- Directora
- Epesista
- Psicóloga Invitada
- Estudiantes

• **Materiales**

- Salón de usos múltiples
- Equipo audiovisual (cañonera)
- Energía
- Escritorios
- Hojas
- Lápices

**Evaluación:**

- Mediante la participación voluntaria
- Participación individual de los estudiantes
- Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas.

**Indicadores De Logro:**

- Manifiesta autocontrol en sus acciones para sostener buenas relaciones con los demás.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> CNB Nivel Medio Guatemala 2011

<sup>13</sup> CNB Nivel Medio Guatemala 2011

## 2.1. LA VIDA SIN AUTOESTIMA.

“Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado”<sup>14</sup>.

## 2.2. COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL DESESTIMADO.

Algunos comportamientos característicos de las personas desestimadas son:<sup>15</sup>

### ➤ **Inconsciencia.**

Ignora quién es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos, generalmente autoinducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy: se distrae con facilidad. Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive en baja Autoestima.

### ➤ **Desconfianza.**

El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una "careta", pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí, parece una lucha llena de injusticia.

### ➤ **Irresponsabilidad.**

Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: "Si yo tuviera", "Si me hubieran dado", "Ojalá algún día", y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio.

<sup>14</sup> Aporte personal

<sup>15</sup> APROFAM Manual de Relaciones Humanas 2006

---

En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaño y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la consciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo. Ninguna cantidad de nubes puede tapar por mucho tiempo el sol.

➤ **Incoherencia.**

El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocrítica, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.

➤ **Inexpresividad.**

Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento.

➤ **Irracionalidad.**

Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.

➤ **Inarmonía.**

El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrade, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades.

➤ **Para el desestimado**, la soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdidor de su consciencia.

➤ **Dispersión.**

Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido.

No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Se recuesta en excusas y clichés para respaldar su permanente improvisación.

➤ **Dependencia.**

El desestimado necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o su verdad profunda le gritan.

Asume como propios los deseos de los demás, y hace cosas que no quiere para luego quejarse y resentirlas. Actúa para complacer y ganar amor a través de esa nefasta fórmula de negación de sí mismo, de autosacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia a sus propios juicios hace que al final termine culpándose, autoincriminándose, resintiéndolo a los demás y enfermándose como forma de ejecutar el autocastigo de quien sabe que no está viviendo satisfactoriamente. La dependencia es el signo más característico de la inmadurez psicológica, que lleva a una persona, tal como dice Fritz Perls, a no pararse sobre sus propios pies y vivir plenamente su vida.

➤ **Inconstancia.**

Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo su falta de vigor, el desestimado tiene dificultad para iniciar, para continuar y para terminar cualquier cosa. Puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino y buscará otra senda menos atemorizante. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración.

➤ **Rigidez.**

La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti, sino en un "nosotros" intermedio que requiere a veces "estirarse". Sufrir porque está lloviendo, negarnos a entender que una relación ha finalizado, empeñarnos en tener razón aunque destruyamos vínculos importantes, demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que nos guían por la senda del conflicto permanente. Eso es no quererse, eso es Desestima.

En general, el desvalorizado es un ser que no se conoce, que no se acepta y que no se valora; que se engaña y se autosabotea porque ha perdido el contacto consigo mismo, con su interioridad, y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar placer, prestigio y poder, es decir, de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás, como un niño que requiere el abrazo materno para sobrevivir. El desestimado no se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que necesita para vivir paz y disfrutar de la vida, que como un don especial le ha sido.

# Tercera Unidad

*¿Por qué me siento así?*



### 3. PLAN DE TALLER NO. III

#### ASPECTOS GENERALES

**Nombre De La Institución:**

Instituto Nacional De Educación Básica “25 De Junio”

**Contenidos:**

- ¿En Dónde está el Origen de La Baja Autoestima?
- Algunos Comportamientos de Baja Autoestima.
- ¿Cómo Mejorar la Autoestima?

**Área:**

Ciencias Sociales.

**Subáreas:**

Formación Ciudadana.

**Fecha:**

26 de mayo de 2014.

**Horario:**

De 2pm a 5pm.

**Responsable:**

Epesista De La Facultad De Humanidades De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

**Justificación:**

El siguiente plan tiene el propósito de fomentar en el alumno una buena educación a base de conocimientos que se impartirá en los diferentes talleres, sobre todo poner en la práctica, **la autoestima**, ya que se ve intensamente influida por las condiciones sociales. Y saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, y lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

**Competencia:**

- Convive de manera solidaria, respetuosa y tolerante en espacios donde comparten la diversidad de género, de etnias y de clases sociales.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>CNB Nivel Medio Guatemala 2011

**Recursos:**

- **Humanos**
  - Directora
  - Epesista
  - Psicóloga Invitada
  - Estudiantes
  
- **Materiales**
  - Salón de usos múltiples
  - Equipo audiovisual (cañonera)
  - Energía
  - Escritorios
  - Hojas
  - Lápices

**Evaluación**

- Mediante la participación voluntaria
- Participación individual de los estudiantes
- Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas.

**Indicadores De Logro:**

- Manifiesta autocontrol en sus acciones para sostener buenas relaciones con los demás.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup>CNB Nivel Medio Guatemala 2011

### 3.1. ¿EN DÓNDE ESTA EL ORIGEN DE LA BAJA AUTOESTIMA?

“En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que no está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar”.<sup>18</sup>

He Aquí Una Lista De Lo "Que No Esta Bien" (Lo Que Nos Enseñaron A Despreciar O A Mirar Por Encima Del Hombro):

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extranjeros.</li> <li>• Hombres de color.</li> <li>• Los que hablan de otra forma.</li> <li>• Miembros de otras iglesias.</li> <li>• Los pobres</li> <li>• Altos o los bajos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujeres y niñas que no son hermosas.</li> <li>• Gente que no viste a la moda.</li> <li>• Alcohólicos.</li> <li>• Gente sin hogar.</li> <li>• Gente que come con el tenedor equivocado.</li> <li>• Discapacitados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homosexuales.</li> <li>• Infectados con VIH.</li> <li>• Gente obesa.</li> <li>• Gente tímida.</li> <li>• Ancianos.</li> <li>• Gente que no tiene coche.</li> <li>• Gente que vive de la asistencia social.</li> </ul>
--	--	--

Esta lista puede ser aún más grande, en ella puedes estar tú, pero lo que más importa es pensar que todos tenemos algo en lo que podemos destacar, y que si hay algo que cambiar, nunca es tarde para empezar.



<sup>18</sup> Dr. Lair Ribeiro. Lib. Aumenta su Autoestima

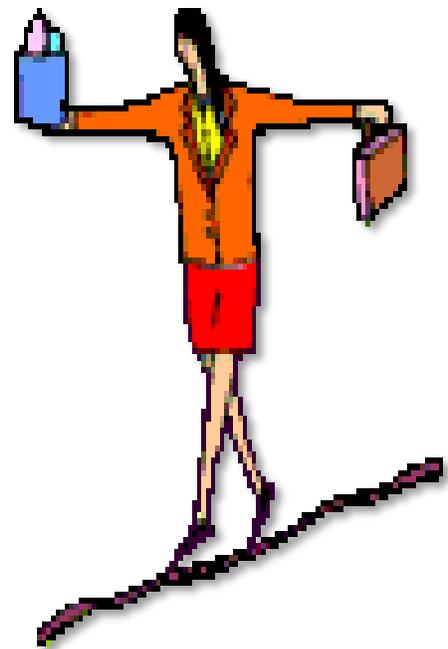
### 3.2. ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA.

Además de los mencionados anteriormente, existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por nosotros, y como consecuencia de eso, por los demás. Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

- Mentir
- Llegar tarde
- Necesitar destacar
- Irrespetar a las personas
- Preocuparse por el futuro
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Negarse a la intimidad emocional
- Vivir aburrido, resentido o asustado
- Desconocer, negar o inhibir los talentos
- Vivir de manera ansiosa y desenfrenada
- Descuidar la imagen u obsesionarse con ella
- Desarrollar enfermedades psicosomáticas
- Seguir la moda y sufrir si no estamos "al día"
- La maternidad y paternidad irresponsables
- Improvisar la vida, pudiendo planificarla
- Descuidar la salud como si no fuera importante
- Negarse a aprender
- Idolatrar a otras personas
- Asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa
- Tener y conservar cualquier adicción(Cigarrillo, licor, comida, sexo, etc.)
- Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas



- Negarse a la sexualidad(salvo casos especiales vinculados al celibato espiritual)
- Incapacidad para manejar los momentos de soledad
- Quejarse
- Perder el tiempo en acciones que no nos benefician
- Manipular a los demás
- Culparse por el pasado
- Actuar agresivamente
- Autodescalificarse
- Discriminar y burlarse de los demás
- Sentirse atrapado y sin alternativas
- Preocuparse porque otro destaque(Envidia)
- Actuar tímidamente
- Dar compulsivamente para ganar aprobación
- Invadir el espacio de otros sin autorización
- Dependier de otros pudiendo ser independientes
- Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja
- Compulsión por obtener títulos académicos y dinero
- Irrespetar a las personas
- Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones
- Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarnos
- Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente
- Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten



### 3.3. ¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

#### Busca Dentro De Ti:

➤ **Escúchate a ti mismo más que a los demás:**

Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

➤ **Convierte lo negativo en positivo:**

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución, ejemplo:

1. MENSAJES NEGATIVOS	2. CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES
3. "No hables"	4. "Tengo cosas importantes que decir"
5. "¡No puedo hacer nada!"	6. "Tengo éxito cuando me lo propongo"
7. "No esperes demasiado"	8. "Haré realidad mis sueños"
9. "No soy suficientemente bueno"	10. "¡Soy bueno!"

➤ **Date una oportunidad y reconoce tus cualidades:**

Puedes pensar en 5 ejemplos que te hace especial. P. ejem: Soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

➤ **Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:**

La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

➤ **Acepta tus sentimientos:**

Cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.

➤ **Cuida de ti mismo (a):**

Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser lo más independientes el uno del otro.

➤ **Atiende tus necesidades:**

Alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo; querer y pertenecer; autoestima, y la autorrealización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades, si una de ellas es comerte un plato exótico que solo lo encuentras en algún restaurante caro, hazlo aunque sea una vez en meses, pero date ese gusto. No debemos ser postergadores del presente si para ello no hay una razón importante.

➤ **Alimenta tu cuerpo alimenta tu espíritu:**

La salud mental y física camina de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionado con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales.

➤ **Mantente en movimiento:**

El ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

➤ **Deja de hacerlo:**

Deja de usar sustancias psicoactivas (drogas). Si consumes alcohol hacerlo con moderación. Si fumas deberías dejar de hacerlo. Ahora existen terapias antitabaquismo de mucho éxito (chiclets, parches, bupropion, etc), nunca es tarde para empezar una vida sana. La autoestima es quererse a uno mismo, y quererse a uno mismo es optar por una buena salud.

➤ **Examina tus verdades:**

Piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son tus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos?

➤ **La vergüenza:**

La vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Los más desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; entonces? ¿investiga quién te juzga? y sepárate de esa fuente.

➤ **El amor dentro de ti:**

Tienes unos segundos para pensar en tu primer amor..., te recuerdas aquello? pero me temo que los recuerdos que tengas no hayan sido de tu primer amor, es que el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor,... primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

➤ **Descubre y reclama las partes que te faltan:**

Cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender.

➤ **Pensar en todo o en nada:**

No debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que destacamos mejor que otros.

➤ **Aliviar la tensión:**

El estrés es una epidemia en estos momentos, como aliviarlo?, pasa algún momento a solas durante el día, tomate unas mini-vacaciones durante el día, e imagina que estas en una playa maravillosa. Duerme lo suficiente. Practica algún deporte.

➤ **Respira:**

Cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones.

➤ **Abandona la ira:**

La ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente.

➤ **Elige tus momentos:**

Cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los amigos, con el novio (a), con el esposo (a), o con los familiares; se tú quien debe decidir, sin que ello lleve a algún enfrentamiento.

"La historia ha demostrado que los más notables triunfadores superaron enormes obstáculos antes de lograr el éxito: Lo lograron porque se rehusaron a rendirse después de sus derrotas".<sup>19</sup>

### **Busca Fuera De Ti:**

#### ➤ **La confianza:**

Cuando nos perciben como dignos de confianza, los demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.

#### ➤ **Juega mas:**

Haz del momento de la diversión una prioridad, hoy y todos los días. Es bueno jugar con los niños algunas veces. Motívate con el trabajo que realizas, ríete de ti mismo si quieres, ríe en soledad... reír en soledad no es una locura cuando uno es consciente de lo que le motiva reírse.

#### ➤ **Aprende a escuchar de verdad:**

La mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. Has preguntas que lleven a la persona a ir más lejos: ¿y entonces qué pasó?, ¿cómo fue eso?, ¿cómo te sentías? El mejor conversador es aquel que sabe escuchar de verdad.

#### ➤ **Deja de hacer comparaciones:**

Ni de tú mismo con otras personas. Ni de las personas con las demás. Si deseas llamar la atención a alguien hazlo en privado.

#### ➤ **Perdona y olvida:**

El perdón no excusa el comportamiento. No significa la aprobación. Más bien implica estar dispuestos a ver con compasión. La persona que te hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones.

#### ➤ **Alarga la mano y conecta:**

Haz una lista de las personas más importantes en la vida ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿cuándo fue la última vez que la escribiste o lo llamaste? Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.

#### ➤ **Estableciendo las fronteras:**

Pide permiso antes de traspasar las fronteras, debes tener que todas las personas tienen un mundo interior que debemos respetar y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.

#### ➤ **Responsabilidad-la tuya, la mía y la nuestra:**

Responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue en lo que es tu responsabilidad y la de los demás.

---

<sup>19</sup>B.C. Forbes

➤ **Nota las conexiones:**

Alargar la mano y conectar con otras personas nos proporciona una sensación de bienestar y de apoyo. El buen humor y el trato agradable nos permitirá llegar a más y ganar más amigos.

➤ **En el trabajo:**

Es bonito trabajar en equipo pero con independencia, el éxito tuyo será el éxito de todos y te sentirás a gusto en lo que forma parte de tu vida cotidiana, el trabajo.

"Si puedes llegar a través de la nieve, la tempestad y la lluvia, sabrás que podrás llegar cuando brille el sol y todo esté bien"<sup>20</sup>

➤ **Aspira a lo más alto y planifica el presente:**

"Lo más importante es vivir el presente, el pasado únicamente sirve para no volver a cometer los errores que has tenido, el futuro es el presente que vivirás cuando ese día llegue"<sup>21</sup>

➤ **Encuentra la fuente:**

La fuente esta en uno mismo. Todos los días tiene lugar algún milagro que ni siquiera reconocemos: un cielo azul, unas nubes blancas, unas hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño. Puedes desarrollar una práctica espiritual que te mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida.

➤ **Abandona el perfeccionismo:**

No es fácil ser perfecto, cuando únicamente eres un ser humano. Los perfeccionistas siempre buscan algo que este mal y lo encuentran y luego se sienten traumatizados por ello. Por tanto hay que tener prioridades y ordenarlas según lo que sea más importante para ti.

➤ **Valora tus triunfos:**

En nuestra sociedad de ganar-o-perder, la mayoría de las personas pasan un montón de tiempo sintiéndose perdedoras. Escribe tus 10 éxitos del día anterior. Percibe como sigues mejorando. Aprecia y celebra tu progreso.

➤ **Reincidir:**

El éxito es levantarte más veces que las que caes. El éxito es el fracaso al revés, es el matiz plateado de esa nube incierta, que no te deja ver aún estando cerca.

---

<sup>20</sup>Malcolm X

<sup>21</sup>Malcolm X

- **Protege tu autoestima:** Muchas personas hieren a los demás; sin embargo, quizá no se den cuenta de ello si sonreímos y lo soportamos; en el mundo todos pensamos diferente, y a veces quisiéramos que nos entendieran tal y como somos o queremos, pero eso casi resulta imposible, por eso es mejor aprender a entender a la gente, que buscar que la gente te entienda.
- **Acepta la oscuridad:**  
Aprende a sentirte más cómodo con la incomodidad. Es importante ser curioso y experimentar cosas nuevas cada día. No temerle al fracaso te ayudará a decidir.
- **Ponte metas y realízalas:**  
Enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Luego imagina que te gustaría tener en cada categoría y escríbelo. Por último, pon una fecha en cada punto. Una meta es un deseo con una línea de tiempo.

"Nunca nadie es tan pobre para no poder regalar una sonrisa, ni tan rico para no querer recibirla"<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup>Sandra Vargas Bonilla

# Cuarta Unidad



- Autoestima Alta.

---

## 4. PLAN DE TALLER NO. IV

### ASPECTOS GENERALES

**Nombre De La Institución:**

Instituto Nacional De Educación Básica “25 De Junio”

**Contenidos:**

- ✓ Autoestima Alta.
- ✓ Auto eficacia y auto dignidad
- ✓ Los tres Estados de la Autoestima
- ✓ Importancia de la autoestima positiva
- ✓ Comportamientos Característicos del Autoestimado.
- ✓ Autoestima Y Relaciones.

**Área:**

Ciencias Sociales.

**Subáreas:**

Formación Ciudadana.

**Fecha:**

27 de mayo de 2014.

**Horario:**

De 2pm a 5pm.

**Responsable:**

Epesista De La Facultad De Humanidades De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

**Justificación:**

El siguiente plan tiene el propósito de fomentar en el alumno una buena educación a base de conocimientos que se impartirá en los diferentes talleres, sobre todo poner en la práctica, **la autoestima**, ya que se ve intensamente influida por las condiciones sociales. Y saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, y lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

**Competencia:**

Valora su identidad personal, familiar, de grupo social, étnica y cultural, así como su participación, la de sus padres y compañeras (os) en el desarrollo de actividades en la familia y en el aula.<sup>23</sup>

**Recursos:**

• **Humanos**

- Directora
- Epesista
- Psicóloga Invitada
- Estudiantes

• **Materiales**

- Salón de usos múltiples
- Equipo audiovisual (cañonera)
- Energía
- Escritorios
- Hojas
- Lápices

**Evaluación:**

- Mediante la participación voluntaria
- Participación individual de los estudiantes
- Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas.

**Indicadores De Logro:**

- Se respeta a sí mismo o a sí misma, a su familia y a su grupo social.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>CNB Nivel Medio Guatemala 2011

<sup>24</sup>CNB Nivel Medio Guatemala 2011

#### 4.1. AUTOESTIMA ALTA

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si “pidiera perdón por existir”, no cree que está molestando o perdiendo el tiempo a otras u otros, se da cuenta que los y las demás tienen sus propios problemas en lugar de culparse a sí mismo.

Una persona con alta autoestima, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en sí misma, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor está dispuesta a respetar el valor de las y los demás, por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza por lo tanto se acepta totalmente a sí misma o mismo.



#### 4.2. AUTOEFICACIA Y AUTODIGNIDAD

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de ganador y de poder salir adelante (Autoeficacia)
  2. Un sentido de mérito personal (auto dignidad)
- **Auto eficacia:** confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza conmovedora en uno mismo.
  - **Auto dignidad:** seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y felicidad.

Auto eficacia y auto dignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia de la autoestima.

---

### **4.3. LOS TRES ESTADOS DE LA AUTOESTIMA**

Esta clasificación propuesta por Martín Ross<sup>25</sup> distingue tres estados de la Autoestima en comparación con las hazañas (triumfos, honores, virtudes) y las anti-hazañas (derrotas, vergüenzas, etc.) de la persona.

### **4.4. AUTOESTIMA DERRUMBADA**

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

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

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

### **4.5. AUTOESTIMA VULNERABLE**

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

Muchos denominados fanfarrones tendrían Autoestima Sostenida, que consiste en un tipo de Autoestima Vulnerable por el cual la persona sostiene su Autoestima de alguna hazaña en particular -como puede ser éxitos o riquezas o poder o belleza o méritos- o de una imagen de superioridad que cuesta mantener. Aunque se muestra muy seguro de sí mismo, puede ser justamente lo contrario: la aparente seguridad solamente demuestra el miedo a las anti-hazañas (fracasos, derrotas, vergüenzas) y la fragilidad de la Autoestima.

Trata de echar culpas para proteger su imagen de sí de situaciones que la pondrían en riesgo. Emplea mecanismos de defensa tales como tratar de perder para demostrar que no le importa una derrota (proteger a su orgullo de esa derrota). Es envidioso aunque no puede asumir su envidia.

---

<sup>25</sup>Martín Ross

#### **4.6. AUTOESTIMA FUERTE**

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

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

#### **4.7. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA**

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto-realizarse.

Permite que uno sea más ambicioso respecto a lo que espera experimentar emocional, creativa y espiritualmente. Desarrollar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices; la autoestima permite tener el convencimiento de merecer la felicidad.

Comprender esto es fundamental, y redundante en beneficio de todos, pues el desarrollo de la autoestima positiva aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas.<sup>26</sup>

El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

Permite la creatividad en el trabajo, y constituye una condición especialmente crítica para la profesión docente.

José-Vicente Bonet, en su libro *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*, "recuerda que la importancia de la autoestima es algo evidente:

---

<sup>26</sup>Erich Fromm

La importancia de la autoestima se aprecia mejor cuando cae uno en la cuenta de que lo opuesto a ella no es la heteroestima, o estima de los otros, sino la desestima propia, rasgo característico de ese estado de suma infelicidad que llamamos «depresión». Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, se malquieren..., no suelen ser felices, pues no puede uno desentenderse u olvidarse de sí mismo<sup>27</sup>.

#### 4.8. COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL AUTOESTIMADO.

La caracterología que ofrece una persona con una Autoestima desarrollada, es más o menos la siguiente:

➤ **Consciencia.**

El autoestimado es la persona que todos podemos ser. Alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo. Su característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades así como de sus limitaciones, las cuales tiende a aceptar sin negarlas, aunque o se concentra en ellas, salvo para buscar salidas más favorables. Como se conoce y se valora, trabaja en el cuidado de su cuerpo y vigila sus hábitos para evitar que aquellos que le perjudican puedan perpetuarse. Filtra sus pensamientos enfatizando los positivos, procura estar emocionalmente arriba, en la alegría y el entusiasmo, y cuando las situaciones le llevan a sentirse rabioso o triste expresa esos estados de la mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente.

En el autoestimado el énfasis está puesto en darse cuenta de lo que piensa, siente, dice o hace, para adecuar sus manifestaciones a una forma de vivir que le beneficie y le beneficie a quienes le rodean, en vez de repetir como robot lo que aprendió en su ayer cuando era niño o adolescente. Esa consciencia de la autoestima, hace que el individuo se cuide, se preserve y no actúe hacia la autodestrucción física, mental, moral o de cualquier tipo. La gratitud es norma en la vida de quien se aprecia y se sabe bendito por los dones naturales que posee.

➤ **Confianza.**

Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para abordar el día a día. Esta confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades; para ver alternativas en las circunstancias en que la mayoría no ve salida alguna; para usar la inteligencia y seguir adelante aunque no se tengan todas las respuestas. Estas son las características que hace que el ser se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Cuando surgen las diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se les utilice para el crecimiento.

---

<sup>27</sup>José-Vicente Bonet

➤ **Responsabilidad.**

El que vive desde una Autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar. No busca culpables sino soluciones. Los problemas los convierte en un "cómo", y en vez de compadecerse por no lograr lo que quiere, el autoestimado se planteará las posibles formas de obtenerlos. Responsabilidad es responder ante alguien, y ese alguien es, él mismo o Dios en caso de que su visión de la vida sea espiritual. Toma como regalo el poder influir en su destino y trabaja en ello. Quien vive en este estado no deja las cosas al azar, sino que promueve los resultados deseados y acepta de la mejor forma posible lo que suceda.

➤ **Coherencia.**

La Autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar el esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido. Aunque el autoestimado guste de hablar, sus actos hablarán por él tanto o más que sus palabras. No quiere traicionarse y se esmera en combatir y vencer sus contradicciones internas.

➤ **Expresividad.**

Los que viven confiados en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto. No temen liberar su poder aunque puedan valorar la prudencia y respetar las reglas de cada contexto. Mostrar afecto, decir "te quiero", halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas. La forma de vincularse es bastante libre y sin la típica cadena de prejuicios que atan culturalmente al desvalorizado. En esa expresividad, es seguro observar límites, ya que para expresarse no hay que invadir ni anular a nadie. La expresividad del autoestimado es consciente y natural, no inconsciente ni prefabricada.

➤ **Racionalidad.**

En el terreno de la Autoestima se acepta lo espontáneo aunque el capricho es indeseable. La vida es vista como una oportunidad lo bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte. De esta visión se deriva un respeto por la razón, el conocimiento y la certeza. Quien anda de manos del amor propio, no juega consigo y por eso valora el tiempo como recurso no renovable que es. Quien se respeta busca, sin compulsiones, alcanzar un mínimo control de su existencia y para eso usa su inteligencia y capacidad de discernimiento, confiando en lograr sus objetivos al menor costo. He allí la consciencia de efectividad de la Autoestima.

➤ **Armonía.**

Autoestima es sí misma armonía, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas medidas por la honestidad, la ausencia de conflicto y la

---

aceptación de las diferencias individuales. Por ser la paz interna la máxima conquista de la Autoestima, quienes están por ese camino hacen lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo y regocijo.

➤ **Rumbo.**

El respeto hacia nosotros y hacia la oportunidad de vivir engendra una intención de expresar el ser, de trascender, de lograr y de ser útil. Eso se hace más factible al definir un rumbo, un propósito, una línea de objetivos y metas, un plan para ofrendarlo a la existencia y decir "esto es lo que soy y esto es lo que ofrezco". La vida es un don que se expresa a través de una misión y una vocación; descubrirlo es tarea de cada quien, y es únicamente en ese camino donde hallaremos la plenitud y la alegría de vivir. No hacerlo, equivale a nadar en tierra o arar en mar. El rumbo es indispensable aunque podamos modificarlo, si se llegara a considerar necesario.

➤ **Autonomía.**

La autonomía tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo seguimiento del ritmo de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiando en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle.

➤ **Verdad.**

El autoestimado siente respeto reverencial por la verdad, no la niega sino que la enfrenta y asume con sus consecuencias. Los hechos son los hechos, negarlos es un acto irresponsable que nos quita control sobre nuestra vida. Cuando se evade la verdad, comienza uno a creerse sus propias mentiras. No recuerdo quien fue la persona que dijo "no le temas tanto la verdad como para negarte a conocerla".

➤ **Productividad.**

La productividad es un resultado lógico de la Autoestima. Me refiero a una productividad equilibrada en las distintas áreas de la vida humana. No a la productividad meramente económica que suele ser causas de enormes distorsiones en las relaciones y en la salud. Esta productividad equilibrada es consecuencia de reconocer y utilizar los dones y talentos de manera efectiva. Iniciativa, creatividad, perseverancia, capacidad de relacionarse y otros factores asociados con una sana Autoestima posibilitan, al entrar en funcionamiento, la obtención de aquello que deseamos, o al menos de algo bastante cercano.

➤ **Perseverancia.**

Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado. La perseverancia es por eso característica clara de la persona autoestimada, para quien los eventos frustrantes son pruebas superables desde sus conciencia creativa.

➤ **Flexibilidad.**

Es característica de la persona autoestimada aceptar las cosas como son y no como se le hubiese gustado que fueran. Ante la novedad, para no sufrir, es necesario flexibilizar nuestras creencias y adecuar nuestros deseos sin caer, claro está, en la resignación o la inacción. Flexibilidad implica abrirse a lo nuevo, aceptar las diferencias y lograr convivir con ellas; tomarse algunas cosas menos en serio, darse otras oportunidades y aprender a adaptarse. Todas estas son manifestaciones de inteligencia, consciencia y respeto por el bienestar.

De forma sencilla y resumida, Luir Ribeiro al referirse a los atributos de la persona autoestimada nos dice que ésta es "ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, autoafirmativa sin ser agresiva, e inteligente sin ser pedante".

#### **4.9. AUTOESTIMA Y RELACIONES.**

En la vida social, todo lo que logramos tiene que ver con personas. Vivimos en un permanente estado de interdependencia en el cual todos nos necesitamos mutuamente, y lo que uno hace afecta a los demás de distintas maneras.

En virtud de que no es posible vivir y realizarse sino a través de la relación social, es fácil intuir que necesitamos aprender a relacionarnos para obtener y brindar más y mejores beneficios para todos. Ese es el destino del "animal político", del que habla Platón al referirse al hombre.

Sin embargo, no todo es tan sencillo, ya que cada quien se relaciona con los demás desde su nivel de conciencia, desde su equilibrio o su desorden interior, desde su manera particular de experimentar la vida e interpretarla; desde lo que aprendió y reforzó con el tiempo; es decir desde su Desvalorización o desde su Autoestima.

Cuando estamos centrados, satisfechos con lo que somos y confiados de nuestra capacidad para lograr objetivos, la manera como nos relacionamos con las personas suele ser transparente y honesta; nos acercamos a ellos para compartir y los valoramos por el simple hecho de ser humanos, de haber nacido. Esto es lo que se conoce como "relación primaria", vínculos que se basan en compartir lo que somos.

Por el contrario, cuando nuestros Mapas, los aprendizajes que traemos archivados en la memoria, nos dicen que no somos capaces, cuando nuestra Autoestima está debilitada, tendemos a establecer vínculos desde el interés material, desde utilitarismo. Es entonces cuando deja de importarnos la persona y pasamos a prestar atención al beneficio que nos pueda deparar. Pasamos a preguntarnos lo que nos aporta, lo que podemos obtener de ellas. Este es el tipo de relación que se conoce como "relación secundaria".

Desde la Desvalorización somos tímidos o agresivos. El equilibrio, la firmeza, la honestidad, es decir, la Asertividad es únicamente posible en la persona Autoestimada.

➤ **Timidez.**

Es una estrategia de vinculación basada en el miedo, asumida por las personas cuando intentan evitar ser desaprobadas y proteger la imagen que tienen de sí mismas (autoimagen). La Timidez puede ser muy nociva cuando:

- ❖ Impide la expresión libre de ideas y sentimientos.
- ❖ Bloquea el disfrute de las relaciones.
- ❖ Resta oportunidades sociales.
- ❖ Genera ansiedad, depresión, adicciones.
- ❖ Impide la defensa de nuestros derechos legítimos.

La persona que actúa con timidez, desarrolla una serie de mecanismos de defensa que lo protejan de los encuentros e interacciones que cree que serán tensos. Esos mecanismos los podemos englobar bajo la denominación de "Zona de Seguridad": un espacio de protección física y psicológica que nos sirve para evitar que se nos conozca a fondo. Todo esto es una respuesta a un miedo irracional y aprendido. No somos tímidos, aprendemos a actuar tímidamente.

Algunas formas como manifestamos nuestra Zona de Seguridad, son:

- a) Marcar distancia física (alejarse, no tocarse, interponer objetos)
- b) Evadir miradas
- c) Hacer creer que no escuchamos lo que nos dicen
- d) Hacer creer que no entendemos lo que nos dicen
- e) Actuar con indiferencia
- f) Hacerse el indiferente
- g) Actuar irónicamente o agresivamente
- h) Evitar abordar temas personales
- i) Actuar con falsedad, fingir (ponerse una "careta")

➤ **Agresividad.**

Es una forma inadecuada de canalizar la frustración, que facilita el desbordamiento emocional con consecuentes daños en las relaciones. Generalmente surge como una reacción defensiva al miedo y/o culpa que la persona siente pero se niega a reconocer. Se relaciona con la imposición, la intolerancia, el autoritarismo y el abuso.

Algunas desventajas de la Agresividad, son:

- a) Demuestra debilidad psicológica
- b) Hace que la gente se aleje por autoprotección
- c) Impide evaluar los hechos adecuadamente
- d) Induce a reacciones destructivas
- e) Al prolongarse, genera enfermedades psicosomáticas.

➤ **Asertividad.**

La tercera forma de vinculación, la única que responde a una Autoestima desarrollada, es la Comunicación Asertiva. Se entiende por ésta al estilo honesto, directo y equilibrado de comunicación, caracterizado por diálogo respetuoso y frontal, para expresar y defender nuestros derechos a través de comportamientos adecuados con voz firme, contacto visual, postura recta y frontal y uso de expresiones verbales que reflejan autorrespeto, como por ejemplo:

- a) Me sentiría mejor contigo, si...
- b) Algo que sucede y que me está afectando, es...
- c) No me siento bien, cuando...
- d) Cuando haces... yo me siento... por favor no lo hagas de nuevo....
- e) Vale decir que las razones por las que no somos asertivos, y optamos por relacionarnos a través de formas autosaboteadoras, son:
  - f) Aprendizaje por modelaje de patrones familiares
  - g) Inconsciencia de los beneficios de una comunicación asertiva
  - h) Miedo a la desaprobación y al rechazo
  - i) Carencia de entrenamiento en conductas asertivas.

# Quinta Unidad



- Fundamentos de la Autoestima.
- Grados de autoestima.
- Escalera de la autoestima.
- Indicadores de Autoestima.
- Pirámide de Maslow.

## 5. PLAN DE TALLER NO. V

### ASPECTOS GENERALES

**Nombre De La Institución:**

Instituto Nacional De Educación Básica “25 De Junio”

**Contenidos:**

- Fundamentos de la Autoestima
- Grados de autoestima
- Escalera de la autoestima
- Indicadores de Autoestima
- Pirámide de Maslow

**Área:**

Ciencias Sociales.

**Subáreas:**

Formación Ciudadana.

**Fecha:**

28 de mayo de 2014.

**Horario:**

De 2pm a 5pm.

**Responsable:**

Epesista De La Facultad De Humanidades De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

**Justificación:**

El siguiente plan tiene el propósito de fomentar en el alumno una buena educación a base de conocimientos que se impartirá en los diferentes talleres, sobre todo poner en la práctica, **la autoestima**, ya que se ve intensamente influida por las condiciones sociales. Y saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, y lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

**COMPETENCIA:**

- Valora su identidad personal, familiar, de grupo social, étnica y cultural, así como su participación, la de sus padres y compañeras (os) en el desarrollo de actividades en la familia y en el aula.

**Recursos:**

- **Humanos**

- Directora
- Epesista
- Psicóloga Invitada
- Estudiantes

- **Materiales**

- Salón de usos múltiples
- Equipo audiovisual (cañonera)
- Energía
- Escritorios
- Hojas
- Lápices

**Evaluación:**

- Mediante la participación voluntaria
- Participación individual de los estudiantes
- Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas.

**Indicadores De Logro:**

- Se respeta a sí mismo o a sí misma, a su familia y a su grupo social.

## **5.1. FUNDAMENTOS DE LA AUTOESTIMA**

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la autoconceptualización y conceptualización positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un autocastigo por haber faltado a los valores propios (o a los valores de su grupo social), o en un déficit de comprensión o de compasión por las acciones que uno realiza (y, por extensión, de las acciones que realizan los demás).

John Powell, conocido divulgador de psicología, confiesa en uno de sus libros que, cuando alguien le alaba sinceramente, él, en lugar de atenuar sus propios méritos, como suele hacerse, responde: «extiéndase, por favor, extiéndase». Respuesta que, por insólita, suele hacer reír a la audiencia cuando se cuenta en público. Y también hace pensar.

## **5.2. GRADOS DE AUTOESTIMA**

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

### **➤ Tener una autoestima alta**

Equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

### **➤ Tener una baja autoestima.**

Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

### **➤ Tener un término medio de autoestima.**

Es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

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

### 5.3. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Cuando queremos aprender a conducir, es necesario conocer, cuales son las partes que conforman el auto, y cómo funcionan, cada una de ellas, para poder dirigirlo.

Así pasa, con nosotros, si no conocemos, las partes que estamos formados, psicológicamente, no sabemos para qué sirven, y como se manejan, y qué relación hay entre ellas, ocasionando, que conducimos nuestra vida de accidentes en accidentes; por eso, para conocer nuestro interior, iniciamos estudiando, el mundo de la escalera de la autoestima, para poner en práctica en nuestra vida.

#### ➤ Autoconocimiento

Se define como conocerte a ti mismo, es descubrir tus capacidades, habilidades, y virtudes, es saber que tienes límites, como por ejemplo: defectos los errores, en otras palabras, es darte cuenta, que cambias, no siempre, eres igual; por lo tanto eres un ser cambiante. Resumiendo lo anterior, no te puedes amar, ni amar a nadie, si no conoces las partes que componen tu ser, el autoconocimiento, también, es llamado: el yo integral; que significa, la reunión de todas las partes que conforma tu ser, lo que eres y tienes, y que esta, cargado de energía y que la manifiesta, en tu actuaciones, por lo tanto, si tienes un verdadero conocimiento de ti mismo, significa, que sabes que el ser humano se compone de un **yo físico** y un **yo psíquico**.

**a). Yo físico:** es lo que se ve claramente, es tu cuerpo, y que debes cuidarlo, para que tus capacidades, se desarrollen, para convertirlas en habilidades, para tu beneficio, también es la casa de tu espíritu, pero si la envenenas, con nicotina-alcohol. Drogas y alimentos inadecuados, no podrás, superar una crisis de salud, la actitud que tengas por tu cuerpo, refleja la actitud que tienes de ti mismo, pero si te valoras, te respeta y te ama, lo demostrara cuidando bien tu cuerpo mente y espíritu.

**b). Yo psíquico:** es la parte interna de tu ser, lo intangible, lo que no se ve, y para comprender la mejor, se divide en tres fase: emotiva-mental-espiritual.

➤ **Autoconcepto**

Se define como la imagen, que tienes de ti y que la expresas en tus sentimientos, y comportamientos. Si tienes un autoconcepto positivo, quiere decir que conoces, todo tu ser, y tienes la capacidad de transformar, lo que sea necesario, aunque no puedas cambiar, lo que respecta al hoy de que depende el autoconcepto

En este proceso intervienen, varios elementos, y que interactúan entre sí, Si uno falla, afecta a los otros

**Nivel cognitivo intelectual:** Se encarga de construir tus ideas, tus creencias, y lo esperable, es que actúen positiva mente, ya que su función es procesar, todos los mensajes externos.

**Nivel emocional afectivo:** Es el auto-juicio que haces de tus valores, basados, en las cualidades personales, que tú tienes, es decir, la censura que el superyó ejerce sobre el ello y el yo.

**Nivel conductual:** Es la decisión de ejecutar, tus comportamientos, es decir, llevarlos a la práctica, en otras palabras, es filtrar coherente mente, los mensajes externos, basados en tus valores, y sistema valorativo, para poder ejecutar, una acción con éxito, si tu autoconcepto no es bueno, quiere decir que tienes una imagen irreal de ti mismo, en otras forma, trata por todos los medios de mostrar una imagen, que no es la tuya, creando en ti un estrés, frustraciones y depresión, debido al desgaste emocional, y ansioso, que se manifiesta, al querer demostrar lo contrario, ocultando la baja autoestima pobre que tienes.

**Autoaceptación**

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

Por auto aceptación se entiende:

a). El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores.

b). La consciencia de nuestra dignidad innata como personas que, por muchos errores o maldades que perpetraremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles.

'Autoaceptación' quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación, su respeto y su amor.<sup>28</sup>

➤ **Autovaloración**

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

➤ **Autorrespeto**

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

➤ **Autosuperación**

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

## 5.4. INDICADORES DE AUTOESTIMA

### 5.5. INDICIOS POSITIVOS DE AUTOESTIMA

La persona que se autoestima suficientemente

- a) Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- b) Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.

---

<sup>28</sup> Albert Ellis

- c) No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- d) Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- e) Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- f) Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
- g) No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- h) Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
- i) Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
- j) Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho ni lo desea a medrar o divertirse a costa de otros.

## **5.6. INDICIOS NEGATIVOS DE AUTOESTIMA**

(Adaptados de J. Gill, *Indispensable Self-Esteem*, en *Human Development*, vol. 1, 1980).

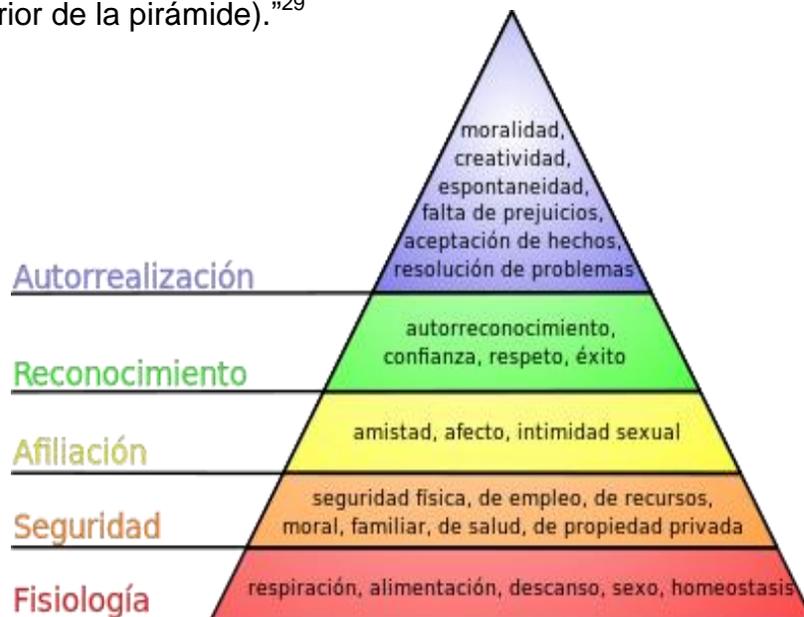
La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas.

- a) **Autocrítica rigorista**, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- b) **Hipersensibilidad a la crítica**, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- c) **Indecisión crónica**, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- d) **Deseo excesivo de complacer**: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

- e) **Perfeccionismo**, o auto exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- f) **Culpabilidad neurótica**: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- g) **Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del súpercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- h) **Tendencias defensivas**, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

### 5.7. PIRÁMIDE DE MASLOW

“La **pirámide de Maslow**, o **jerarquía de las necesidades humanas**, es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: Una teoría sobre la motivación humana (en inglés, A Theory of Human Motivation) de 1943, que posteriormente amplió, obtuvo una importante notoriedad, no sólo en el campo de la psicología sino en el ámbito empresarial del marketing o la publicidad. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).”<sup>29</sup>



<sup>29</sup>Abraham Maslow, Una teoría sobre la motivación humana (en inglés, A Theory of Human Motivation) de 1943.

---

---

## **Conclusiones**

- La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.
- La autoestima, como vivencia psíquica, ha acompañado al ser humano desde sus comienzos y es la percepción evaluativa de nosotros mismos.
- La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obliga a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades puede verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias.

## **Recomendaciones**

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

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

## **Bibliografía**

- William James, Los Principios de la Psicología.
- Brinkman et al. (1989), López y Schnitzler (1983), Rosemberg y Collarte.
- APROFAM Manual de Relaciones Humanas 2006
- Abraham Maslow, Una teoría sobre la motivación humana (en inglés, A Theory of Human Motivation) de 1943.
- Dr. Lair Ribeiro. Aumenta su Autoestima

## **CAPITULO IV**

### **PROCESO DE EVALUACION**

#### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

Se aplicó la observación con los estudiantes dentro de la institución a realizarse dicho proyecto. Los objetivos y criterios fueron conocidos por todos los participantes y se priorizó el problema presentada en el diagnóstico.

#### **4.2 Evaluación del Perfil**

El perfil del proyecto se realizó luego de realizar el diagnóstico con los estudiantes del instituto, se llegó a la conclusión de realizar el proyecto que tenía más factibilidad y viabilidad, las actividades se lograron alcanzar con el apoyo de los docentes de la institución, se verificó la información y se obtuvo a través de entrevistas, observación y cuestionarios.

#### **4.3 Evaluación de la ejecución**

Se realizó por medio de una lista de cotejo en la cual se contemplaron los aspectos siguientes: El logro de los resultados, la utilización correcta del tiempo establecido, la Participación de los estudiantes, el cumplimiento de las instrucciones en los integrantes de los grupos, el apoyo de la persona profesional invitada, la correcta utilización de los recursos humanos y materiales y la importancia del proyecto a los estudiantes.

#### **4.4 Evaluación Final**

Al culminar el proyecto se ha indagado el nivel del cumplimiento de los objetivos con los Propósito y Resultados que el mismo ha buscado desde el planeamiento para demostrar que los cambios producidos son producto de las actividades de la ejecución; para esto también se evaluó los efectos negativos e inesperados que se presentaron durante la ejecución, es por ello que a través de las evaluaciones que se realizaron en cada fase del proyecto se obtuvo el mejoramiento y calidad en la producción del proyecto, es decir, que se enfocó en conocer una de las necesidades que presenta la institución educativa y hacer un pequeño cambio en los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio San Andrés

Itzapa. Con esto se le ha brindado una mejor un apoyo social educativo para los alumnos del establecimiento.

## **CONCLUSIONES**

1. Se orientó a los alumnos sobre la autoestima alta y la importancia de las relaciones que se tiene en la personalidad.
2. Los estudiantes descubrieron las capacidades intelectuales que poseen cada uno en sus personalidades.
3. Los estudiantes adquirieron nuevos conocimientos sobre la autoestima para mejorar las relaciones humanas en la sociedad.
4. Se proporcionó módulos de la autoestima como recursos pedagógicos al establecimiento que se podrán utilizar en las áreas educativas.

## RECOMENDACIONES

1. Utilizar adecuadamente los módulos para darle un mayor tiempo de utilidad.
2. Los docentes desarrollen periódicamente talleres sobre las buenas relaciones humanas en los adolescentes.
3. Por medio de la gestión educativa se deben realizar proyectos educativos en beneficio de los estudiantes del establecimiento.
4. Prestar mayor atención en los estudiantes para detectar los problemas que presentan.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Calderón, M. Alfredo y otros... (2011). Propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado-EPS. Guatemala. USAC.
2. Propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- USAC. Guatemala 2011.
3. INEB “25 de Junio” PEI 2013
4. Supervisión Educativa 2014

# **APÉNDICE**

**Universidad de San Carlos De Guatemala**  
**Facultad De Humanidades**  
**Licenciatura en Pedagogía Y Administración Educativa**  
**EPS-Ejercicio Profesional Supervisado**

## **PLAN DE DIAGNÓSTICO**

### **I. ASPECTOS GENERALES**

#### **Nombre de la Institución Patrocinada**

Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio”

#### **Dirección**

Cantón San Cristóbal, San Andrés Itzapa Chimaltenango

#### **Unidad Ejecutora**

Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### **II Justificación**

Para realizar un diagnóstico es necesario utilizar métodos, técnicas e instrumentos para alcanzar los objetivos del Ejercicio Profesional Supervisado y así recopilar la información necesaria que el mismo requiere.

### **III. OBJETIVOS**

#### **Generales**

- Obtener suficiente información necesaria para la determinación de los problemas que son necesario solucionar en el establecimiento educativo.

#### **Específicos**

- Fortalecer la información recopilado en el proceso.
- Elaborar un proyecto educativo priorizando el problema.

### **IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR**

- La Observación
- Entrevistas
- Cuestionarios

➤ Dialogo

## **V. RECURSOS**

### **Humanos**

Epesista

Director

Docentes

Personal de Servicio

Alumnos

### **Materiales**

Hojas

Bolígrafos

Agenda de apuntes

Impresiones

Copias.

## **VI. EVALUACIÓN**

Revisión constante de la información recibida en las entrevistas y cuestionarios con el personal de la institución.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
ASESOR LIC. M.A. OSCAR LEONEL SANTOS  
EPS- EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADA**

**Instrumento de Evaluación del Diagnóstico**

<b>NO.</b>	<b>CRITERIOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.	Se logro concluir los procesos del diagnostico	X	
2.	Se identificó con claridad la priorización de los problemas	X	
3.	Se obtuvo el apoyo de las autoridades educativas de las instituciones visitadas para el proceso del diagnostico.	X	
4.	Se alcanzaron los objetivos del diagnostico	X	
5.	El tiempo fue adecuado para realizar el proceso	X	
6.	Se obtuvo a tiempo toda la información que se requería de la institución.		X
7.	Manifestó dudas en la fase del diagnostico	X	
8.	Fueron aclaradas las dudas manifestadas	X	
9.	Utilizó instrumentos para recopilar información en el diagnostico	X	
10.	Se tuvo comunicación directa con los estudiantes para adquirir alguna información.	X	

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
ASESOR LIC. M.A. OSCAR LEONEL SANTOS  
EPS- EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADA**

**Instrumento de Evaluación para el Perfil del Proyecto.**

<b>NO.</b>	<b>CRITERIOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.	Se elaboró la propuesta del proyecto.	X	
2.	El nombre del proyecto expresa con claridad lo que se pretende realizar.	X	
3.	El perfil del proyecto indica hacia qué aspectos de la institución se dirige.	X	
4.	Se alcanzaron los objetivos del perfil del proyecto	X	
5.	El tiempo fue adecuado para realizar el perfil	X	
6.	Las metas del perfil fueron cuantificables	X	
7.	Manifestó dudas en la segunda fase que es el perfil	X	
8.	Fueron aclaradas las dudas manifestadas	X	
9.	Los objetivos del perfil fueron cualitativos	X	
10.	Se realizó el cronograma d actividades en el perfil	X	

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
ASESOR LIC. M.A. OSCAR LEONEL SANTOS  
EPS- EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADA**

**Instrumento de Evaluación de la ejecución del Proyecto.**

<b>NO.</b>	<b>CRITERIOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.	Se elaboró un plan de ejecución	X	
2.	Se desarrollaron en el tiempo establecido los talleres	X	
3.	Se contó con el apoyo de la persona Invitada para los talleres	X	
4.	Se alcanzaron los objetivos de la ejecución	X	
5.	El tiempo fue adecuado para desarrollar las charlas	X	
6.	Se utilizó equipo audiovisual para el desarrollo de los temas	X	
7.	Se manifestaron dudas de parte de los estudiantes en los talleres	X	
8.	Fueron aclaradas las dudas que manifestaron los estudiantes	X	
9.	Se cumplieron los horarios de cada taller	X	
10.	La participación de los estudiantes fue de manera activa y dinámica.	X	

**Universidad de San Carlos De Guatemala**  
**Facultad De Humanidades**  
**Licenciatura en Pedagogía Y Administración Educativa**  
**EPS-Ejercicio Profesional Supervisado**

## **PLAN DE SOSTENIBILIDAD**

### **I. ASPECTOS GENERALES**

**Nombre de la Institución Patrocinada**  
Instituto Nacional de Educación Básica “25 de Junio”

**Dirección**  
Cantón San Cristóbal, San Andrés Itzapa Chimaltenango

**Responsables**  
Supervisión Educativa  
Personal del establecimiento Educativo

**Financiamiento**  
Institución Patrocinante, Supervisión Educativa de San Andrés Itzapa

### **II. JUSTIFICACIÓN**

Saber manejar el concepto de una persona que tiene de sí misma y de los demás, lo que una persona siente por sí misma y por los demás, son la base de las relaciones humanas, por lo tanto, decisivos para las contingencias del ser humano. Esperando en los adolescentes que puedan compartir una buena relación entre sí y poner en práctica toda cualidad y escala para una mejor Autoestima.

### **III. OBJETIVOS**

#### **Generales**

- Que los estudiantes confíen en sí mismo y en sus propias capacidades para influir sobre eventos y actividades en su entorno social.

#### **Específicos**

- Reconocer las múltiples capacidades que posee cada individuo.
- Tener conductas pro- sociales solidarios.

- Manifestar la iniciativa de intentar algo nuevo de aprender, de probar nuevas actividades.
- Ser capaz de disfrutar de nuevos aspectos agradables con los demás en la vida diaria.

#### **IV. METAS**

1. Proyectar la información hacia todos los estudiantes al grado que ellos mismos se propongan a ponerlo en práctica.
2. Proporcionar beneficios propios al estudiante mediante el autovalor.
3. Que cada estudiante maneje adecuadamente los valores que se debe tener para alcanzar una buena relación humana.

#### **V. ACTIVIDADES**

Gestionar talleres en instituciones que proporcionan ayuda a los adolescentes

#### **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE SOSTENIBILIDAD.**

No.	ACTIVIDADES	AGOSTO 2,014			
		1	2	3	4
1	Actividad de planificación				
2	Gestión				
3	Elegir institución				
4	Tramites de solicitud				
5	Seleccionar las técnicas a utilizar				

6	Organización para la ejecución de sostenibilidad				
7	Evaluación				

## **VI. RECURSOS**

### **Humanos**

Supervisor Educativo  
Directora  
Docentes  
Estudiantes

### **Materiales**

Salón de usos múltiples  
Equipo audiovisual (cañonera)  
Energía  
Escritorios  
Otros

## **VII. EVALUACIÓN**

- Mediante la participación voluntaria
  - Participación individual de los estudiantes
  - Preguntas directas
- Actividades grupales y dinámicas

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
ASESOR LIC. M.A. OSCAR LEONEL SANTOS**

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A DOCENTES Y ESTUDIANTES**

**INSTRUCCIONES:** en el siguiente cuestionario encierre en un círculo la respuesta que considere pertinente para cada uno de los enunciados.

1. ¿Considera que el establecimiento del Instituto existen problemas sociales?

Si

No

2. ¿Considera que los problemas sociales deben ser tratados en el instituto?

Si

No

3. ¿Cree que los estudiantes necesitan de orientación sobre los problemas que afrontan?

Si

No

4. ¿Cree que los estudiantes necesitan ampliar su conocimiento para desafiar los problemas sociales y personales?

Si

No

5. ¿Cuál de los siguientes temas consideras que es más importante a desarrollar?

Autoestima

valores personales

6. ¿Ha tenido inconvenientes con su Autoestima?

Si

No

7. ¿Sabe que es el Autoestima?

Si

No

8. ¿Considera que el Autoestima se inicia antes de nacer?

Si

No

9. ¿Considera que usted posee de un autoestima alta?

Si

No

10. ¿Considera que la autoestima se puede mejorar en las personas que lo padecen?

Si

No

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
ASESOR LIC. M.A. OSCAR LEONEL SANTOS**

Instituto Nacional de Educación Básica 25 de Junio, Cantón San Cristóbal. San Andrés Itzapa, Chimaltenango.

ENTREVISTA A LA AUTORIDAD EDUCATIVA

1. ¿Con cuántos maestros cuenta el Instituto Educativa?

---

---

2. ¿Cuántos estudiantes están legalmente inscritos en el Instituto?

---

---

---

3. ¿Ha observado que la relación interpersonal entre los maestros y alumnos es afectiva?

---

---

---

4. ¿Los estudiantes manifiestan problemas conductuales severos dentro del establecimiento?

---

---

---

5. ¿Qué tipo de problemas manifiestan los estudiantes en el establecimiento?

---

---

---

6. ¿Qué necesidades observa usted en los estudiantes en cuanto a los problemas conductuales y personales que los mismos presentan?

---

---

---

7. ¿Los maestros manifiestan el autorrespeto y la autoaceptación con los estudiantes?

---

---

---

8. ¿Considera que es de vital importancia trabajar la autoestima en sus estudiantes?

---

---

---

9. ¿Alguna vez ha organizado con los estudiantes charlas sobre el autoestima u otro problema relacionado?

---

---

---

10. ¿Sugiere otros temas que son necesarios para trabajar con los alumnos?

---

---