

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL  
AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES COMPRENDIDOS ENTRE LAS  
EJEDADES DE 12 – 13 AÑOS”**

**OLGA ANABELLA AGUILAR ESTRADA  
MIRIAM YOLANDA LEMUS DONIS**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2011**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL  
AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES COMPRENDIDOS ENTRE LAS  
EADADES DE 12 – 13 AÑOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**OLGA ANABELLA AGUILAR ESTRADA  
MIRIAM YOLANDA LEMUS DONIS**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADAS**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2011**

**CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA  
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE  
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA  
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 139-2011  
DIR. 1,239-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

29 de julio de 2011

Estudiantes

**Olga Anabella Aguilar Estrada**  
**Miriam Yolanda Lemus Donis**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL DOSCIENTOS CATORCE  
GUIÓN DOS MIL ONCE (1,214-2011), que literalmente dice:

**"MIL DOSCIENTOS CATORCE"**: Se conoció el expediente que contiene el Informe  
Final de Investigación, titulado: **"PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA  
FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS  
COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 12-13 AÑOS"**, de la carrera de  
Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Olga Anabella Aguilar Estrada**  
**Miriam Yolanda Lemus Donis**

CARNÉ No. 1990-14605  
CARNÉ No. 2002-14976

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Alejandra  
Monterroso y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo  
anterior, se AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Informe Final para los trámites  
correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo  
para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Doctor César Augusto Lomboucq  
DIRECTOR INTERINO

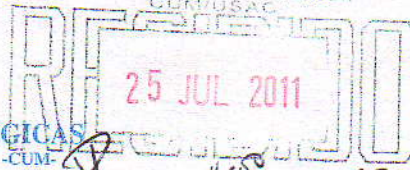


/Zusy G.





Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



CIEPs 139-2011  
REG: 183-2007  
REG: 183-2007

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

FIRMA: [Signature] HORA: 14:00 Registro: 183-07

**INFORME FINAL**

Guatemala, 21 de Julio 2011

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que EL Licenciado Estuardo Bauer Luna ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 12-13 AÑOS.”**

**ESTUDIANTE:**  
**Olga Anabella Aguilar Estrada**  
**Miriam Yolanda Lemus Donis**

**CARNÉ No:**  
**1990-14605**  
**2002-14976**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 13 de Julio 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 20 de Julio 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*[Signature]*  
**Licenciada Mayra Friné Luna de Alvarez**  
**COORDINADORA**



**Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”**

c.c archivo  
Arelis





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 140-2011  
REG: 183-2007  
REG 183-2007

Guatemala, 20 de Julio 2011

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la  
revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL  
AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS  
COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 12-13 AÑOS."**

**ESTUDIANTE:**  
**Olga Anabella Aguilar Estrada**  
**Miriam Yolanda Lemus Donis**

**CARNE**  
**1990-14605**  
**2002-14976**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro  
de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 10 de  
Junio 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciado Estuardo Bauer Luna**  
**DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo



Guatemala 5 de Abril del 2011

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Centro de Investigación en Psicología  
CIEP's

Licenciada Luna de Álvarez


De manera atenta me dirijo a Usted para informarle que he procedido a la asesoría del Informe Final titulado:

**PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 12-13 AÑOS**, de las estudiantes Olga Anabella Aguilar Estrada Carné No. 1990-14605 y Miriam Yolanda Lemus Donis Carné No. 2002-14976 de la carrera de Licenciatura en Psicología.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigación en Psicología; emito **DICTÁMEN FAVORABLE** y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licda. Alejandra Monterroso  
ASESORA  
Colegiado 2803



Guatemala Octubre 2010

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora  
Centro de Investigación en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

Licenciada de Álvarez:


Por este medio le deseo éxitos en sus actividades diarias.

A través de la presente le informo que las Sritas. Olga Anabella Aguilar Estrada con Carné 199014605 y Miriam Yolanda Lemus Donis con Carné 200214976 presentaron su propuesta de Investigación e Implementación de Programa de Apoyo Motivacional para Fortalecer el Autoconcepto a la Escuela Lic. Ricardo Castañeda Paganini; con el tema: "ERES ÚNICO, ACÉPTATE, VALÓRATE... Y SIGUE ADELANTE !!!!"

**"PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE AMBOS SEXOS COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 12-13 AÑOS".**

El trabajo de campo se implementó satisfactoriamente en los meses de agosto a octubre del presente año.

Atentamente,

  
Brenda Chacón  
Directora del Establecimiento





**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR**

**OLGA ANABELLA AGUILAR ESTRADA**

**Ing. MARIO ENRIQUE AGUILAR PRADO**

**INGENIERO AGRÓNOMO**

**COLEGIADO 192**

**Ing. NERY ORLANDO PINTO NAVAS**

**INGENIERO AGRÓNOMO**

**COLEGIADO 4150**

**POR**

**MIRIAM YOLANDA LEMUS DONIS**

**Dr. CARLOS ROLANDO DONIS DE LA ROCA**

**MÉDICO Y CIRUJANO**

**COLEGUADO 3120**



## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios**, porque hiciste realidad este sueño, por ser la luz que nos guía en la vida, por proveernos de sabiduría e inteligencia y todo lo necesario para seguir adelante.

**A Nuestras Familias**, son muchas las personas especiales a las que nos gustaría agradecer, su amistad, apoyo, ánimo y compañía, en las diferentes etapas de nuestras vidas. Algunas están acá con nosotros y otras en nuestros recuerdos y en el corazón. Sin importar en donde estén o si algún día leerán esta dedicatoria, queremos darles gracias por formar parte de nosotros, por todo lo que nos han brindado y por todas sus bendiciones.

**A la Universidad de San Carlos de Guatemala**, por la oportunidad de ser parte de esta casa de estudios y proporcionarnos la formación académica.

**A la Escuela de Ciencias Psicológicas**, por brindarnos los conocimientos necesarios para ejercer nuestra profesión.

**A la Escuela Ricardo Castañeda Paganini**, por abrirnos sus puerta y confiar en nosotras para trabajar con sus niños.

**A los Niños del Sexto Grado de Primaria de la Escuela Ricardo Castañeda Paganini**, por su entusiasmo, colaboración y cariño para lograr llevar a cabo nuestro proyecto.

**A la Licda. Alejandra Monterroso y Lic. Estuardo Bauer**, por su apoyo incondicional en el proceso de esta investigación.

**Anabella Aguilar y Miriam Lemus**



## **ACTO QUE DEDICO**

**A Dios:** Por darme la oportunidad de realizar este sueño.

**A la Virgen María:** Mi madre en el cielo.

**A Mis Papás:** Olga Ruth y Mario Enrique, no hay nada en este mundo para entregar a unos padres maravillosos, dedico esta meta a Uds.

**A mi tía:** Má gracias por sus enseñanzas que han sido y seguirán siendo de mucha ayuda en mi vida.

**A Mi Esposo:** Nery Orlando, eres muy especial en mi vida, te amo y admiro por lograr y cumplir todas las metas que te propones; gracias por tu amor, apoyo, paciencia y por impulsar en mí alcanzar todo lo que me propongo.

**A Mis Hijos:** Ruth Anabella y Nery Eduardo, los dos seres más importantes en mi vida, gracias por su paciencia, apoyo, entusiasmo por creer en mí y brindarme todo el amor que he necesitado en momentos felices y algunos tristes, ustedes son mi mayor motivación y el mejor regalo que la vida me ha dado, los amo mucho.

**A Mi Hermano:** Antonio Enrique, por estar siempre no importando circunstancias, tu apoyo incondicional y sobre todo por tu cariño, eres el mejor hermano que la vida me pudo dar.

**A Mis Sobrinos:** Julio, Jorge, Consuelo, Javier, Antonio, Denisse, Carlitos, por su cariño, y en especial a Tito, gracias por tu entusiasmo, paciencia y apoyo para esta meta.

**A Mi Familia:** Porque todos de una u otra manera por medio de su apoyo, presencia y cariño me fortalecen, en especial a Pipita, Dora, Mabel, Alexander y Alma.

**A Mis Amigas y Amigos:** Dios me ha bendecido con muchos ángeles convertidos en amigos y amigas quienes siempre me han brindado su cariño a todos..... Gracias.

**Especial Agradecimiento:** A Ruth Marín, Macri Martínez y Miriam Lemus; amigas que, al inicio transcurso y final de esta meta me han brindado su apoyo y cariño, gracias les tengo un gran aprecio.

**Olga Anabella Aguilar Estrada**

## **ACTO QUE DEDICO**

**A Dios:** Por que él da la sabiduría y de su boca proviene el conocimiento y la inteligencia; gracias por todas tus bendiciones.

**A Mis Abuelitos:** Papi Tony y Mami Miriam (Q.E.P.D.) por haberme educado y formado con amor, por ese ejemplo de ser una buena persona y de luchar por conseguir mis sueños, por ser mi inspiración para salir adelante.

**A Mis Papás:** Jorge y Blanca, por haberme dado la vida, y demostrarme su cariño y apoyo en los momentos felices y de desanimo, los quiero mucho.

**A Mis Hermanas:** Susan y Sony, porque han sido mi apoyo incondicional y mi compañía, juntas hemos llorado y también disfrutado cada una de nuestras alegrías, no se que haría sin ustedes las quiero mucho.

**A Mi Esposo:** Pablo a quien amo, te agradezco tu confianza y apoyo absoluto en mi carrera, gracias a Dios por tu vida mi amor.

**A Mis Hijos:** Ángel David y José Pablo, Mis estrellitas que han iluminado mi cielo, quienes han sido mi motivación para llegar a la meta, los quiero mucho.

**A Mi amiga:** Anabella, por ser mi mano derecha en las situaciones en las que nos ha tocado batallar juntas y hemos logrado ganar la batalla.

**Miriam Yolanda Lemus Donis.**



# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>RESUMEN</b>	
<b>PRÓLOGO</b>	1
<b>CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN</b>	
1.1 Introducción	3
1.2 Marco Teórico	7
1.2.1 Antecedentes del Problema	
1.2.2 El Adolescente	8
1.2.3 Autoconcepto del Adolescente	9
1.2.4 El Adolescente en la Familia	11
1.2.5 El Adolescente en el Grupo de Pares	13
1.2.6 La Comunicación	15
1.2.7 Afecto	20
1.2.8 Identidad	21
1.2.9 Estrategias Motivacionales	25
1.2.10 Autoconcepto Físico	26
1.2.11 Autoconcepto Emocional	27
1.2.12 Autoconcepto Familiar	28
1.2.13 Autoconcepto Social	
1.2.14 Autoconcepto Académico/Laboral	29
<b>CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	
2.1 Descripción de la Muestra	31
2.2 Estrategias Metodológicas	
2.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo	
2.4 Instrumentos y Recolección de Datos	36
<b>CAPÍTULO III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
3.1 Presentación	37
3.2 Vaciado de Resultados	
3.3 Análisis e Interpretación Final	40
<b>CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
4.1 Conclusiones	45
4.2 Recomendaciones	46
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	48
<b>ANEXO</b>	

## RESUMEN

En Guatemala es utilizada la enseñanza curricular tradicional en las escuelas, dejando por un lado el área afectiva de los estudiantes, se debe tomar en cuenta que nuestro país, tiene alto índice de pobreza y de poco desarrollo social por ello el paso del nivel primario al ciclo básico es un problema que puede llevar a la deserción escolar e incrementar el analfabetismo en el país, reflejándose posteriormente en la vida adulta con las pocas o nulas oportunidades y la alta competitividad existente para optar a un trabajo que permita al individuo un desarrollo profesional.

La adolescencia es una etapa de transición en la que se presentan cambios emocionales y estados de ánimos cambiantes, además se enfrentan situaciones nuevas fuera de la rutina, por esto el autoconcepto en el adolescente es importante dado que el buen fortalecimiento del mismo le permitirá alcanzar sus metas y aspiraciones de una mejor manera.

En esta investigación se trabajó con un grupo de jóvenes asistentes a una escuela pública cursantes del sexto grado de primaria, de condición socioeconómica baja, para ello se utilizó un test de autoconcepto que evalúa cinco dimensiones, siendo estas el área académico/laboral, emocional, familiar, social y físico; luego se implementó un programa motivacional en el se trabajó por medio de 8 talleres las cinco dimensiones de este test, reforzando las áreas que resultaron bajas en la primera aplicación del test, posteriormente al finalizar el programa se reevalúa por medio del mismo test y se compara los resultados.

Las áreas más afectadas por mostrar calificación baja en los resultados del test son la familiar y emocional, esto por la falta de comunicación, afecto, tiempo de parte de los padres a los hijos situación reflejada por el test y confirmada por los participantes al programa, sin embargo, reconocen que esta falta de tiempo es por la misma situación económica que prevalece en la mayoría de las familias guatemaltecas.



## PRÓLOGO

La niñez y juventud guatemalteca de la actualidad será la población activa en un futuro y ante muchas dificultades psicosociales es contraproducente que no existan programas que sensibilicen a las autoridades magisteriales, a los maestros y a los padres de familia respecto a las necesidades individuales de los adolescentes.

En los ciclos escolares se tienen contenidos académicos de formación del conocimiento, sin embargo, es evidente que los jóvenes necesitan experiencias vitales que les demuestren que son valiosos y dignos, sentirse amados para encontrar confianza en sí mismos.

La persona con buena autoestima, tiene buen autoconcepto, posee seguridad, por lo tanto salud mental; el sujeto se evalúa positivamente y estará satisfecho de sí mismo lo que le permite desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para enfrentar las vicisitudes y alcanzar mejores condiciones de vida.

El autoconcepto en el adolescente, debe manejarse a nivel de sus experiencias vitales, por lo que surge la idea de un programa motivacional de apoyo a la educación, con atención a jóvenes de 12 y 13 años de edad, este es una herramienta complementaria a las necesidades de los adolescentes, pretende que alcance él mismo el equilibrio a través de sus propias construcciones mentales y emocionales, abriendo paso a una sociedad en donde reine el respeto y la solidaridad.

Una de las cinco necesidades que deben ser atendidas para el adecuado desarrollo del ser humano es la estima, que considera estima propia (autoestima) y estima de otros (autoconcepto). Un adecuado manejo de la estima, define: la reputación, el éxito social, la fama, la gloria entre otras, contrario, un mal manejo

de la estima refleja sentido de inferioridad, de ser diferente a otros o de no pertenencia la persona experimenta un sentimiento de culpa o vergüenza, refiere el psicólogo Maslow.

Luego de la familia el segundo círculo social en un adolescente es la escuela, que influye en el desarrollo social de los alumnos por la acción que ejerce sobre ellos los maestros y sus métodos de enseñanza. Actualmente el maestro en el ámbito profesional tiene una responsabilidad importante depende de su entusiasmo y plan de trabajo el implementar prácticas que tiendan al fortalecimiento individual de la estima y la conducta en cada estudiante, así como la creación de espacios y actividades formativas que impulsen y rompan el paradigma del denominado maestro tradicional.

Para la Escuela de Psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, este programa es un recurso que puede ser utilizado como apoyo psicoeducativo, principalmente motivando el desarrollo emocional en los adolescentes.

*Anabella Aguilar.*

*Miriam Lemus.*

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 Introducción

El desarrollo educacional en Guatemala, es un tema hoy día sin respuesta de un plan de Estado sólido, consistente y seguro, el último censo poblacional, reporta una población con más de 13 millones de habitantes de donde se conoce que el 70% de ésta población vive en condiciones precarias, debido a la falta de oportunidades que existen en el país. La extrema pobreza, el crecimiento demográfico entre otros, son factores que inciden directamente en la niñez y la adolescencia, rango poblacional que constituye más del 51 % de la totalidad de la población. (INE, 2008).

En Guatemala, igual que en otros países con poco desarrollo social y económico, el paso de la educación primaria al ciclo básico, es un reto que por razones sociales, económicas, motivacionales y del mismo sistema educativo, impiden al estudiante continuar con sus estudios, existen estudiantes que han formado un conocimiento contradictorio de sí mismos, de manera que están convencidos de su incapacidad para triunfar, aprender y progresar; esta negatividad afecta sobre todo a jóvenes que están por integrarse a un grupo; a nuevas experiencias, como el paso de la educación primaria a el ciclo básico, este problema puede llevar a la deserción escolar e incrementar el analfabetismo en el país, reflejándose posteriormente en la vida adulta con las pocas oportunidades y la alta competitividad existente para optar a un trabajo que permita al individuo el desarrollo profesional.

Actualmente, en las escuelas guatemaltecas no existe ninguna materia curricular que se encargue de apoyar al estudiante en el bienestar de su desarrollo, crecimiento personal y emocional. La experiencia muestra, que todo



ser humano forma su psiquismo a través de lo que le transmite el ambiente, de forma positiva o negativa.

Por referencia de instituciones visitadas, directores y maestros indican que tanto en las escuelas públicas como privadas existe la necesidad de formar al alumno, no sólo en lo académico, sino también en los aspectos humanos, es decir; la preparación de los adolescentes para enfrentarse a los problemas de la vida.

En los últimos años, psicólogos se han preocupado por realizar diversas investigaciones acerca del autoconcepto, definido éste como el concepto que la persona tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo, se forma a partir de una serie de creencias acerca de uno mismo lo cual se manifiesta en la conducta, siendo así indispensable para que el individuo alcance su plenitud y realización en la salud física y mental, la autoestima es el grado de satisfacción personal, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación, siendo ambos fundamentales para que el hombre alcance la plenitud, productividad, creatividad y autorrealización en la salud física, mental, es decir, es la plena expresión de si mismo. (Rodríguez; 1988:81).

A través de esta investigación se establece que el autoconcepto se transmite en el hogar durante la niñez, etapa en la que se crea una serie de impresiones y representaciones de quienes le rodean y lo introyectan a su diario vivir, el papel que juega la familia, docentes y sociedad es muy importante, el adolescente lo ve como un modelo a imitar, ellos no sólo le transmitirán conocimientos sino que formarán una relación que podrá ser adecuada o inadecuada. A la edad de la adolescencia es necesario que los padres escuchen lo que los hijos dicen, lo que no dicen de sus sentimientos, valores, aspiraciones y actitudes, ayudándolos a reflexionar, logrando sentir la cercanía y comprensión de

sus padres quienes brindarán el apoyo necesario para su desarrollo integral motivados principalmente por la creencia de que estos conceptos están conectados directamente con el desarrollo de la personalidad y la manera en que la persona se relaciona con el medio, James, Roger, Bandura, otros; han contribuido a otorgarles un lugar central en el complejo entramado de los procesos psicosociales del ser humano.

La línea del tiempo, muestra que cada gobierno administra los recursos del Estado en su período administrativo y satisface un plan que atiende normalmente a intereses personales o político –partidistas, esto hace posicionar a Guatemala en una situación crítica en los diversos temas de desarrollo social y económico, uno de los problemas vistos día a día en el medio, es la falta de compromisos y de políticas de Estado.

El crear herramientas que no requieran de presupuestos extras e insumos inalcanzables, que afecten el bajo presupuesto de la educación en Guatemala; despertar el interés de los educadores y enriquecer los valores y actitudes de los adolescentes, es un reto latente. El presente programa motivacional de atención al adolescente es un aporte, que tiene por objeto fortalecer su autoconcepto como una nueva propuesta que facilite la coherencia entre el para qué, el qué y el cómo estimular la mente de éstos.

El programa motivacional para fortalecer el autoconcepto es un apoyo que facilitará al maestro la labor formativa más allá de lo académico, brindando a los alumnos materiales, ejercicios y oportunidades para prepararse de una forma integral a través de aprender y comprender por medio de experiencias personales, los muchachos a la edad de 12-13 años deben estar informados y orientados sobre lo que van a vivir hay cambios que les producen inestabilidad; estos son fuertes si se adelantan, algunos sienten vergüenza y temor, se procuran ocultar sin embargo, otros parecen muy satisfechos. si hay retraso los

sentimientos son más fuertes y negativos, sienten temor, angustia, inseguridad y hasta desesperación, estas demoras en la llegada de la pubertad dificultan la buena organización de la personalidad, se debe exponer la realidad de las distintas situaciones sin exagerarlas ni hacer presión logrando sortear con mayor éxito las dificultades del diario vivir, de este modo, aumentará su capacidad de edificar y construir habilidades para su desarrollo educativo que finalmente ayudará a un mejor desarrollo personal.

La idea para realizar el programa motivacional para fortalecer el autoconcepto, surge luego de realizar prácticas psicológicas con adolescentes durante los últimos dos años de la carrera de licenciatura, el haber convivido, conocerlos por medio de diferentes actividades grupales, entrevistas individuales y observaciones, muestra que es evidente y necesario fortalecer las inseguridades, deseos, miedos, aceptación entre otros; en este momento que cambiarán ciclo educacional. Para lograr la meta de este programa colaboraron con las estudiantes asesores profesionales de psicología, quienes han aportado las visiones necesarias para que el resultado final sea óptimo y adecuado a las necesidades formativas.

La necesidad de un aporte como el presente programa motivacional existe, la factibilidad para su ejecución por medio de talleres fue aprobada, el interés de la escuela es notable, y el compromiso de los docentes consiste en mejorar en efecto la capacidad para solucionar los problemas, mucho más allá de la sola obtención de información, buscando todo aquello que ayude a ser mejor.

Este informe final se conforma por cuatro capítulos que describen el proceso que se llevo a cabo durante la investigación e implementación del programa. En el capítulo I se encuentra la introducción a la problemática y la fundamentación teórica empleada para sustentar el trabajo realizado; el capítulo II llamado técnicas e instrumentos se describe la muestra con la que se trabajó y el



procedimiento para la elaboración de los talleres, así como el instrumento para la recolección de datos; capítulo III, titulado presentación análisis e interpretación de resultados, son los datos recopilados mediante la aplicación del programa al inicio y al final de los talleres para producir un análisis de la información obtenida; y en el capítulo IV se plantean las conclusiones a las que se han llegado al finalizar el programa así como las recomendaciones que se han considerado pertinentes.

Los datos con los que el lector podrá encontrarse al leer este trabajo son los resultados de haber aplicado un test de autoconcepto al inicio y al final de la implementación de un programa motivacional el que se dividió en 8 talleres de sesiones semanales, estos trataron temas relacionados con las 5 áreas que evalúa el test de Autoconcepto AF-5, académico/labora, social, familiar, física y emocional estos resultados han sido obtenidos de adolescentes cursantes del sexto grado de primaria que asisten a una Escuela Pública.

## **1.2 Marco Teórico**

### **1.2.1 Antecedentes del problema:**

En las sociedades más tradicionales, hace 50 o 100 años, un joven o una jovencita, observaban actitudes y cualidades en sus padres, en relaciones con vecinos y profesores, quienes eran en su gran mayoría personas decentes y trabajadoras por lo que se deseaba ser como ellos. En la actualidad, los jóvenes buscan la identificación especialmente en la televisión, es fácil entender por qué, estas personas son bellas, listas, ingeniosas, sanas y más felices que cualquiera del vecindario, pero se debe resaltar que éstas no son reales.

Los cambios sociales, económicos y políticos que sufre hoy la sociedad guatemalteca, tiene impacto dentro de la juventud, ante esto, se requiere de intervenciones que promuevan un apoyo motivacional como el “Programa para

fortalecer el Autoconcepto en adolescentes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años”. Existe la posibilidad que se encuentren investigaciones sobre el autoconcepto, aunque en la mayoría de trabajos encontrados, el enfoque es más hacia autoestima.

Erik Erikson, establece que el desarrollo funciona a partir de un principio epigenético. “Yo supondría que los adolescentes de hoy y de mañana están luchando por definir nuevos tipos de conducta que sean aplicables a sus vidas, solo la experiencia directa puede proporcionar correctivos, que nuestra tradicional mezcla de ilustración radical y moralismo clase media ha dejado de proporcionar”. (Erikson; 1987:162), por lo que no tienen otra elección que experimentar con lo que queda del mundo ilustrado, analizado y estandarizado que se les ha dado por herencia, sin embargo, su búsqueda no es la permisibilidad de todo, sino de nuevos límites lógicos y éticos.

Cuando una persona está tan comprometida con un rol particular de la sociedad o de una subcultura, no queda espacio suficiente para la tolerancia. Erickson llama a esta tendencia maladaptativa, fanatismo. Un fanático cree que su forma es la única que existe, claro está que los adolescentes son conocidos por su idealismo y por su tendencia a ver las cosas en blanco o negro, éstos envuelven a otros alrededor de ellos, promocionando sus estilos de vida y creencias sin importarles el derecho de los demás a estar en desacuerdo.

### **1.2.2 El Adolescente:**

La adolescencia es una etapa de transición, de co regulación en donde padre e hijo comparten el poder; el padre supervisa, pero los hijos toman las decisiones por momentos, esta refleja aspectos sociales del autoconcepto del joven, en tanto que los muchachos empiezan a coordinar lo que quieren con lo que la sociedad exige. (Papalia, 2002:556-600), en general se considera que la

adolescencia comienza con la pubertad que es un proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad: capacidad para reproducirse, empezando desde los 11 ó 12 años hasta finales de los 19 o comienzo de los 20.

Los adolescentes pueden demostrar que poseen un sentido de valor como personas, pero es en la niñez, cuando los juicios sobre si mismos se vuelven más reales, equilibrados y completos, y los expresan con mayor claridad, los años de adolescencia ya han sido llamados: rebeldía del adolescente que implica perturbación emocional, conflicto con la familia, aislamiento de la sociedad de los adultos y hostilidad hacia los valores de éstos.

La adolescencia no suele incluir amplias perturbaciones emocionales, aunque los estados de ánimo negativos aumentan entre varones y chicas durante estos años. (Papalia, 2002:696), los adolescentes parecen creer que la mayoría de los demás jóvenes comparten sus valores y que las personas mayores no; una razón para que se vean en problemas es la falta de destrezas o conocimientos; puede no saber cómo usar un condón, cuándo dejar de beber o cuándo un amigo lo está llevando hacia actividades peligrosas. Además, se enfrentan ante situaciones nuevas fuera de su rutina y que son comunes para los adultos; con frecuencia los cometen en presencia de otras personas y a menudo entran en conflicto con sus padres y maestros, es necesario prestar atención a la influencia de la familia y grupo de compañeros.

### **1.2.3 Autoconcepto del Adolescente:**

Definido como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual, es la totalidad de los pensamientos y sentimientos, desarrollado en el transcurso de la vida infantil; el niño se crea una serie de ideas o imágenes que lo llevan a creer que así es. Los padres y los maestros son los encargados de ayudar al niño a construir su autoconcepto y este va a ser



determinante para la elección de una carrera, las percepciones de sí mismo van a expresarse en términos de intereses, aptitudes, aceptaciones y rechazos.

La autoestima es la opinión que una persona tiene de su propio valor; es un componente importante del autoconcepto, que relaciona los aspectos cognoscitivos (pensamiento), emocionales y social de la personalidad, el autoconcepto es la imagen mental descriptiva y evaluativa de las capacidades y rasgos de si mismo, lamentablemente existen estudiantes que les han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidos de su incapacidad para triunfar, aprender y progresar.

Se enumera a continuación siete características básicas respecto a la estructura del autoconcepto:

- Está organizado: El individuo adopta un sistema de categorización particular que da significado y organiza las experiencias de la persona; las categorías representan una forma de organizar las experiencias propias y de atribuirles un significado.
- Es multifacético: El sistema de categorización parece incluir áreas tales como: la escuela, la aceptación social, el atractivo físico y las habilidades sociales y físicas.
- Su estructura puede ser jerárquica: Sus dimensiones tienen diferentes significados e importancia en función de los valores y de la edad de los sujetos.
- El autoconcepto global es relativamente estable: Su variabilidad depende de su ubicación en la jerarquía, de manera que en las posiciones inferiores son más variables.

- Es experimental: Se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo vital del individuo.
- Tiene un carácter evaluativo: La dimensión evaluativo varía en importancia y significado dependiendo de los individuos y las situaciones. Esta valoración diferencial depende, probablemente, de la experiencia pasada del individuo en una cultura y sociedad particular, en una familia, etc.
- Es diferenciable de otros constructos con los cuales esta teóricamente relacionados.” (García, 1999:6)

El autoconcepto es un recurso valioso, un muchacho con buen autoconcepto y autoestima aprende eficazmente y desarrolla relaciones cordiales, está en capacidad para aprovechar las oportunidades que se le presentan, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mejor consciencia del rumbo que sigue y termina esta etapa de su vida con un autoconcepto y autoestima fuerte, bien desarrollada que le permitirá entrar en la vida adulta, actuará independientemente, asumirá sus responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de conocimientos y sentimientos, tolerará la frustración, sentirá que es capaz de influir en otros. En esta etapa el adolescente pasa de la dependencia a la independencia, descubre su vocación, hace planes para ganarse la vida, piensa en el matrimonio, y posee la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

#### **1.2.4 El Adolescente en la Familia:**

Es indispensable tener en cuenta que la etapa inicial en la formación de toda persona se produce en el hogar, los valores se captan por primera vez en la

infancia, se sigue el ejemplo de los mayores y se inician los hábitos que luego conformarán la conducta y afianzarán la personalidad.

Los padres y profesores pueden emplear estrategias que ayuden a sus hijos a desarrollar un autoconcepto positivo, de lo contrario se manifestarán otros sentimientos de inferioridad, serán ineficientes en los estudios y posteriormente en un trabajo. Iniciarán proyectos y no los terminarán, serán conformistas ya sea por inseguridad que provoca la falta de una buena preparación académica, o temor a causa de una baja autoestima.

El autoconcepto, la autoestima y el éxito en el rendimiento escolar, es la clave para el proceso de desarrollo de la personalidad, (Papalia, 2002:555), los padres deben ser capaces de reconocer las necesidades del adolescente quien lucha por una mayor independencia, considerar a un adolescente como un niño, constituye una anticipación del desastre final, pudiendo tomar una forma de dependencia continua y cada vez mas inadecuada, sin embargo, debe de reconocerse que la verdadera independencia no se obtiene de un momento a otro, las necesidades de dependencia siguen existiendo.

El estrés producto del trabajo de los padres, parece afectar a los muchachos al comienzo de su adolescencia de modos distintos, las madres que se sienten agobiadas por el trabajo tienden a ser menos cariñosas y tolerantes, sus hijos a menudo presentan problemas de comportamiento, además, se ha estudiado que cuando ambos padres trabajan el conflicto con los hijos tiende a aumentar. (Papalia, 2002:557), en Guatemala, debido a la situación económica ambos padres se ven en la necesidad de trabajar para cubrir con las necesidades del hogar, muchas veces dándose el caso que el padre de familia emigra a otro país en busca de mejores oportunidades, dejando al cuidado de los hijos únicamente a la madre quien además de trabajar fuera del hogar, debe velar por



el cuidado no solamente físico sino emocional de los hijos, situación que se torna estresante tanto para la madre como para el adolescente.

La idea de que los padres y los adolescentes no se llevan bien surgió a partir de la primera teoría formal de la adolescencia, del Psicólogo G Stanley Hall; “los esfuerzos de los jóvenes para adaptarse al cambio de su cuerpo y antes las inminentes exigencias de la edad adulta se presentaban en un periodo de “tormenta y estrés” que inevitablemente conduce a conflictos entre generaciones”. (Papalia, 2002:700), a medida que los adolescentes crecen los conflictos con los padres son naturales y lógicos, su horizonte mental se amplía, la adolescencia es una etapa de desafío, para quienes atraviesan por ella, la razón; los cambios físicos, mentales y emocionales que ocurren durante estos años tanto en los hijos como en los padres.

### **1.2.5 El Adolescente en el Grupo de Pares:**

Las amistades, son muy diferentes de las relaciones familiares, estas son más igualitarias, manifiestan el desarrollo cognoscitivo y se basan en la elección y el compromiso, del mismo modo son más inestables que las relaciones familiares; pelean con menos ira y resuelven los conflictos de un modo más equitativo con los amigos que con los miembros de la familia, quizás debido a que comprenden que demasiados conflictos podrían costarles una amistad. (Papalia, 2002:711-712), en la adolescencia, las amistades requieren de destrezas sociales más avanzadas que en la niñez temprana o intermedia, como las amistades se vuelven más orientadas hacia la charla, los adolescentes necesitan estar en capacidad de iniciar, sostener conversaciones, saber cómo buscar amigos, llamarlos y hacer planes, cómo manejar conflictos, desacuerdos, ofrecer apoyo emocional, cómo y cuándo compartir secretos; para esta época los jóvenes pueden expresar mejor sus pensamientos y sentimientos personales, estar preparados para tomar en cuenta el punto de vista de otra persona.

Los adolescentes viven sus rápidos cambios físicos compartiendo con otros que viven la misma situación, los jóvenes que desafían los patrones de los adultos y la autoridad paterna encuentran un nuevo afianzamiento al buscar consejo de amigos que están en la misma situación. El grupo de compañeros es una fuente de afecto, simpatía, entendimiento y orientación moral, un sitio para experimentar, un ambiente para lograr autonomía e independencia de los padres, es un sitio para establecer relaciones íntimas que sirven como “ensayos” para familiarizarlos con las relaciones románticas en la edad adulta.

Se ha visto que los varones tienden a ganar autoestima a partir de las competencias con sus amigos, mientras las jovencitas lo logran apoyándose. (Papalia, 2002:713), compartir confidencias y apoyo emocional son condiciones más indispensables en las amistades femeninas que en las masculinas, durante la adolescencia y a través de la vida, las jovencitas se sienten mejor que los varones después de contarle a una amiga una experiencia que les causó sobresalto, los muchachos pueden expresar su apoyo simplemente pasando el tiempo para realizar actividades juntos.

La intimidad refleja el interés de los adolescentes por lograr conocerse a sí mismos; confiar en un amigo ayuda a los jóvenes a explorar sus propios sentimientos, definir su identidad y medir su estimación, la capacidad de intimidad se relaciona con el ajuste psicológico y la competencia social. Los adolescentes que tienen amigos cercanos, por lo general tienen una alta opinión de sí mismos, tienen un buen desempeño escolar y no es probable que sean ansiosos, hostiles o depresivos. (Papalia, 2002:712), el apoyo del grupo de amigos o compañeros ayuda a un adolescente a definir la propia identidad, el hecho de que los pares le acepten es de gran importancia para su desarrollo personal.

### **1.2.6 Comunicación:**

La comunicación es un proceso esencial de toda la actividad humana, ya que se basa en la calidad de los sistemas interactivos en que el sujeto se desempeña, y además, tiene un papel fundamental en la atmosfera psicológica de todo grupo humano. Este proceso trasciende sobre metas, objetivos y representaciones, es un proceso vivo, donde cada momento actual tiene un nuevo sentido. (González, 1999:1-10), aunque los orígenes sociales están ciertamente perdidos en el misterio, resulta seguro que casi en todas partes la formación de instituciones comenzó con la familia; en todas las sociedades a lo largo de la historia humana, las familias han sido el principal vehículo de identidad de grupo y el principal receptáculo de los intereses creados, es también en la familia en donde se forma el autoconcepto.

En toda comunicación se dan cuatro elementos básicos, quien se comunican entre sí, lo comunicado o compartido entre esas personas y el medio por el cual éstas se comunican; el individuo que inicia la comunicación es el emisor, este emite o intenta transmitir algo: sus pensamientos, opiniones, sentimientos, etc.; la persona que escucha, acoge y recibe lo emitido por el emisor es el receptor. El contenido comunicado entre emisor y receptor lo denominamos mensaje, el cuarto elemento fundamental a toda comunicación es el medio que utiliza el emisor y el receptor para comunicarse, se comunican por palabras, cara a cara, por los gestos y el movimiento, por escrito, por teléfono; según la facilidad para expresarse y para comprender los diferentes medios que se utilizan en la comunicación, así será la misma. Estos cuatro elementos se dan en toda comunicación, funcionan en conjunto, independientemente de tal manera que un cambio en cualquiera de ellos afecta a los demás y a la comunicación en sí. (Melendo, 1985:13-14), es claro que estos cuatro elementos no son separables: en la realidad se nos ofrecen como un todo situacional, pero son inseparables, forman un todo complejo y dinámico.

En las familias guatemaltecas, la comunicación no resulta funcional, dado que no se cumple con los cuatro elementos anteriormente mencionados, afectando esto la relación entre padres e hijos, esto se da por falta de tiempo debido a cargas laborales.

El sistema de comunicación personal comienza a desarrollarse tempranamente, el niño otorga un sentido psicológico diferencial hacia aquellas personas de mayor relevancia en su entorno, quienes de alguna manera están relacionadas con su bienestar (González, 1999:5), muy pronto el niño comienza a desarrollar emociones diferentes hacia las personas vinculadas a sus necesidades, las que serán positivas o negativas de acuerdo con el tipo de relación.

Desde muy pequeño enseñamos al niño a expresar lo que debe y no lo que siente y aunque, sin dudas, la socialización implica asumir normas, valores y otros elementos esenciales de la vida en sociedad, la cuestión está en cómo se desarrolla la educación de estos elementos, del que dependerá el desarrollo de verdaderas necesidades personales en la base de la socialización. La calidad de la comunicación y el lugar que logra el sujeto en ella son importantes determinantes del crecimiento humano en cualquier esfera. (González, 1999:63), el ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte, es consecuencia de las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres; los que integran la familia crean el ambiente y pueden modificarlo y de la misma manera, el ambiente familiar debe tener la capacidad de modificar las conductas erróneas de los hijos y de potenciar al máximo aquellas que se consideran correctas, logrando fortalecer positiva o negativamente el autoconcepto.

A medida que los niños se convierten en las personas que les corresponde, su crecimiento puede ser un reto complejo y deslumbrante; los padres deben de tratar con estos individuos de mente y voluntad fuertes según su propio criterio, pero que todavía tienen mucho que aprender acerca de cuáles son las clases de comportamiento que funcionan bien en una sociedad civilizada, estos se esmeran por tomar las decisiones correctas para educar a sus hijos, ellos quieren que sean seres humanos que disfruten de la vida, piensen bien de sí mismos y alcancen sus metas; también desean que sus hijos aprendan a vivir en armonía con los demás, a formar y mantener relaciones constructivas y cercanas; para lograr estos fines los padres tienen que usar la disciplina. La disciplina se refiere a los métodos para enseñar a los niños autocontrol y un comportamiento aceptable, puede ser una poderosa herramienta de socialización; en ocasiones, los padres castigan a los hijos para detener un comportamiento indeseable, pero la investigación demuestra que los niños suelen aprender más si se refuerza su buen comportamiento.

Los refuerzos externos pueden ser tangibles (dulces, dinero, juguetes o fichas) o intangibles (una sonrisa, una palabra de aliento, un abrazo, atención adicional o un privilegio especial), cualquiera que sea el refuerzo el niño debe verlo como un premio y recibirlo de manera consistente después de demostrar el comportamiento deseado (Papalia,2002:434-435), las reglas son un requerimiento odiado por los adolescentes, los padres no deben exagerar con ellas, algunas de esas reglas se deben negociar y llegar a un acuerdo con los hijos, hablar de los diferentes temas que a ellos les inquietan o perjudican como sexo, drogas y alcohol, entre otros.

Para que el ambiente familiar pueda influir correctamente a los niños que viven en su seno, es fundamental el amor, autoridad participativa, intención de servicio, trato positivo, tiempo de convivencia, comunicación, una presencia importante y que puedan disfrutar del suficiente espacio. El entrecruzamiento de

estas situaciones es lo que convierte a la paternidad (maternidad) y a la filiación, en un abanico de posibilidades en las que no hay una fórmula establecida, en la continuidad del ejercicio de estas funciones se aprende a ser padres; un hijo abre a nuevas y múltiples situaciones emocionales, que incluyen amor, dolor, desesperación, ilusión, angustia, temor, desconfianza, sinceridad, alegría, honestidad, desconcierto, entre otros.

Los padres democráticos respetan la individualidad de su hijo pero también refuerzan los valores sociales, ellos confían en su capacidad para guiar a sus hijos, pero respetan las decisiones independientes, intereses, opiniones y su personalidad; son amorosos, ecuanímenes, exigentes, firmes para mantener patrones establecidos y dispuestos a imponer un castigo limitado y racional. (Papalia, 2002:437), las normas tienen que ser claras, razonables y restrictivas, de manera que puedan saber en qué situación se encuentran, y esto puede realmente reducir las discusiones; los padres deben diferenciar qué es importante y qué no lo es, no pueden existir normas para todo, es importante que los adolescentes tengan un poco de libertad, dejarlos tomar decisiones por sí mismos.

En su libro *Comunicación e Integración Personal*, Melendo, refiere que los padres deben ser abiertos al diálogo y no abiertos a dar sermones, deben aprender a escuchar los mensajes de su hijo, guardando en su interior la capacidad de recrear el presente mediante el humor; los juegos; la sana complicidad, comprensión, para aceptar las equivocaciones y logros, sin perder el sentido de sus propósitos e ideales con respecto a su hijo, quien tiene unas necesidades especiales de comunicación y espera que sea el padre quien tome la iniciativa, que sea de una postura más activa, si el padre se descuida, la relación puede reducirse peligrosamente a regaños y críticas.



La manera de demostrar el amor a un hijo se deletrea con estas letras: T - I - E - M - P - O. Darle regalos, proveerle de comida y ropa, mostrarle cariño de otras maneras está bien, pero también hay que estar dispuesto a pasar tiempo con nuestro hijo adolescente: ir de pesca, ir de tiendas juntos... se puede ser tan despistado, ocupado en tantas cosas intrascendentes, que se olviden las necesidades comunicativas de los hijos, si se dispone de una agenda de trabajo, o un calendario que sea visible todos los días, hacer alguna señal para recordar: “en esta semana no he hablado con mi hijo ni una sola vez”.

Dedicar tiempo a hablar con los hijos no es fácil; no sólo la falta de tiempo, de costumbre o de hábitos, sino también la dificultad de comunicarse con un adolescente puede restar espacios y momentos para participar con ellos, pero aquí continúa una serie de problemas porque la comunicación en la familia, en la sociedad que actualmente se vive, se ve alterada o deteriorada por múltiples factores sociales que no se deben a los padres, ni a los hijos, sino al contexto social. Efectivamente, escuchar con eficacia es todo un arte que pocas personas saben llevar a la práctica; la mayoría de los padres quieren mitigar los golpes que la vida puede causar a los hijos, se hacen cargo de los problemas que atañen al adolescente, adelantándose a cualquier desenlace fatal, hablan, advierten, dan consejos, prohíben, juzgan... pero suelen tener poca o ninguna paciencia para escuchar.

“Solo reconociendo la responsabilidad formativa como padres, pero sin exageraciones, respetando la libertad de los hijos y reconociendo su propia responsabilidad, aunque en proceso, lograremos una comunicación fluida entre padres e hijos adolescentes y jóvenes.” (Melendo, 1985:179), relacionarse, comunicarse, cuesta trabajo, esto ocurre en el matrimonio, en la amistad, la relación entre padres e hijos; con un adolescente cuesta más, porque crece y gana más independencia constantemente, por eso puede llegar a ser frustrante, no permita que ocurra en la familia.

¡Qué gran regalo se haría a la humanidad aprendiendo a escuchar mejor!  
¡Qué elevado crecimiento en el autoconcepto y autoestima propicia la buena y gustosa escucha!, escuchando y dialogando, se enseña, se aprende y se evitan grandes problemas.

### **1.2.7 Afecto:**

El adolescente vive una difícil postura existencial, ello puede ayudar a comprender las inestabilidades y vaivenes emocionales a los que se ve sometido y que suele expresar en su conducta, tener una afectividad muy rica pero inestable, extremista en sus estados de ánimo, grandes alegrías y grandes tristezas; a veces, se muestran irreflexivos, se angustian, o les entra el pánico por situaciones de lo más insignificantes, por eso su conducta resulta rara, y muchas veces desconcertante, el porqué de todo esto: gran parte de los cambios que se dan en el adolescente (los cambios corporales y sociales) tienen un denominador común en cuanto a consecuencias: les provoca angustia, este es uno de los fenómenos más frecuentes en el adolescente, expresada muchas veces en forma de miedos, de sentimientos de extrañeza, en nostalgias (el adolescente que durante la noche se imagina que: sus padres no son sus padres, que se mueren y él se queda solo...), algunas veces se elabora en forma de rebeldía, de depresiones, de soledad... otros.

Junto a la angustia, e inseparable de ella, surge la inseguridad, el adolescente se nota incierto ante sí y ante lo que le rodea, por eso es ambivalente frente a la mayoría de las cosas, estas unidas a su capacidad de conceptualización conducen al adolescente a un meterse en sí mismo; se vuelve introvertido y se plantea una serie de cuestiones acerca de él mismo: ¿Quién soy yo?, ¿Qué quiero?, ¿A dónde voy? (DiCaprio; 2003:82), no le resulta fácil contestarse: no se comprende a sí mismo y por eso piensa que los demás

tampoco le comprenden, esto le desanima, duda de sí, se siente inseguro y todo ello contribuye a que se aíse; esto no quita que, frente a los demás, "mantenga el tipo" y se muestre fuerte, arrogante, incluso agresivo; dará contestaciones a todo, expresará convicciones firmísimas... se convertirá en el prototipo de la edad difícil.

No hay que olvidar que esta manera de comportarse, excéntrica y rara, obedece a dos necesidades: autoafirmarse y "sentirse alguien" en medio de su caos y angustia y poner a prueba a los adultos. Esta situación afectiva incómoda del adolescente justifica al vivir tan centrado en sí mismo, la aparición en esta fase de la vida de numerosos mecanismos de defensa a los que tiene acceso por su recién adquirida capacidad de conceptualización los más frecuentes utilizados por el adolescente y que explican alguna de las conductas observadas en ellos, son:

- La fantasía (el "soñar despierto" imaginándose grandes, queridos, admirados...).
- La sublimación (eleva el móvil de sus acciones al no saber cómo enfrentarse con situaciones concretas y al alcance de sus manos, es esta la época de las "vocaciones misioneras", del amor a la humanidad, del pensar en un mundo limpio y justo, de los "idealismos"...).
- La intelectualización (el "tener una razón" y "perderse en divagaciones y explicaciones" para todo).
- El ascetismo (el deseo de "poder" al cuerpo y así sentirse "controladores" de lo que les desconcierta). El deporte, la naturaleza, etc., cobran un nuevo sentido "finalista" a esta edad, ya no se practica sólo "por pasarlo bien".

### **1.2.8 Identidad:**

Para construir una identidad, los adolescentes deben calcular y organizar sus habilidades, necesidades, intereses y deseos, de modo que puedan

expresarse en un contexto social. (Papalia, 2002:678), saber quién es y cómo encaja en el resto de la sociedad, exige que se tome todo lo aprendido acerca de la vida y de sí mismos, se moldee en una autoimagen unificada, una que la comunidad estime como significativa, hay cosas que hacen más fácil estas cuestiones como: poseer un patrón cultural adulto que sea válido para el adolescente, con buenos modelos de roles adultos y líneas abiertas de comunicación.

En la adolescencia, a los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia respecto de lo que experimenta, probando la fidelidad de los rasgos que él mismo, sus padres o su familia le han conferido de su imagen personal.

La identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responderse en forma consciente a preguntas sobre su futuro y lugar en el mundo; la crisis emergente tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal, la obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y en especial, en su relación con los demás.

En situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio el concerniente a su afectividad para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades, necesita abrir una cuenta personal de autoestima basada en lo que es como persona, no por sus actuaciones diarias; así, cuando falle, puede retirar de esa cuenta la cantidad necesaria, si no tiene ese reconocimiento, puede acudir a lugares equivocados en su búsqueda, es por eso que dos elementos son importantes, la confianza y la seguridad que las personas tienen en sí mismas.

Una persona con alta autoestima, tiende a ser alegre, mientras quienes carecen de ella manifiestan síntomas de depresión, un estado de ánimo depresivo puede reducir los niveles de energía, situación que puede afectar los resultados de un adolescente en la escuela y en cualquier otro sitio. La adolescencia es la etapa en que la persona necesita construir gran parte de su identidad, por un lado necesita sentirse, ser aceptado; pero también diferenciarse y construir una identidad propia y distinta a la de los demás.

El joven que no logra establecer un firme sentido de identidad durante la adolescencia no puede formar asociación íntima con los demás, cuando esta tarea sea crítica en la siguiente etapa de desarrollo, suele tener dificultades en el matrimonio, el trabajo y en actividades creativas porque no puede relacionarse en una forma satisfactoria. (Dicaprio,1990:176-177), una persona con baja autoestima seguramente no querrá mostrarse como es por miedo a ser rechazada; es posible que pueda construir su identidad no en base a lo que es, sino en base a lo que los demás esperan que sea, para así poder ser aceptado.

Erikson, afirma que un estado de aguda confusión de identidad se manifiesta, por lo general, en el momento en que se enfrenta a la persona joven con una combinación de experiencias que demandan un compromiso simultáneo. En la adolescencia la identidad atraviesa un cambio bastante espectacular y extenso en este momento el equilibrio es mucho más difícil de mantener, los cambios y el crecimiento acelerado del cuerpo trastornan la confianza que la persona tenía y el dominio de sus funciones, además, desde la sociedad surgen expectativas y demandas contrapuestas, dado que por ejemplo no se les permite votar, sin embargo, se les considera lo suficientemente responsables para tomar decisiones acerca de su futuro, justamente lo paradójico es que ésta sea una de las etapas más difíciles, y sin embargo, es el momento que la sociedad ha establecido para que los adolescentes elijan su vocación; dos factores cruciales en el logro de la identidad son:

1. Experimentar distintas crisis en la elección de alternativas vitales.
2. Llegar, finalmente a un compromiso, una inversión de sí mismo en esas elecciones.

“En ninguna otra fase del ciclo vital se encuentra tan relacionadas de manera cercana las presiones para encontrarse uno mismo y la amenaza de perderse” (Erickson; 1987:162), tener un sentido de identidad es tener un sentimiento de estar en casa dentro del propio cuerpo, un sentimiento de saber hacia donde se va, y una seguridad interna del reconocimiento anticipado de aquellos que cuentan.

La tarea principal de la adolescencia es la de establecer una identidad significativa. Ahora más que nunca, no existe un marco duradero de referencia y no hay un solo conjunto de valores mediante el adolescente pueda darle un sentido al mundo; para que una persona pueda elaborar su proyecto de vida deben estar presentes los siguientes aspectos: coherencia personal de la integración individual, la ideología de la época en la que vive esta persona, su historia de vida en función de una realidad sociohistórica.

El logro de una identidad supone la autopercepción constante frente a situaciones de cambio, la integración de comportamientos y sentimientos diversos en relación con los diversos roles que le toca jugar, supone que uno sigue siendo la misma persona frente a las distintas situaciones que enfrenta y que exigen de la persona comportamientos distintos. (Dicaprio, 1990:193), la persona que ha alcanzado un sentido de identidad se compromete con una ideología aceptada, un sistema de creencias y valores aprobados por su cultura.

La falta de identidad es problemática, y Erickson se refiere a esta tendencia maligna como repudio, estas personas rehúsan su membresía en el mundo adulto



e incluso rechazan su necesidad de una identidad. Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la “fusión” con un grupo, especialmente aquel que le pueda dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes dolorosas de la sociedad; pueden embarcarse en actividades destructivas como la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. después de todo, ser “malo” o ser “nadie” es mejor que no saber quién soy.

### **1.2.9 Estrategias Motivacionales:**

Los talleres: son un espacio de interacción en donde se puede compartir ideas, conocimientos y destrezas, se utilizan algunas técnicas descritas a continuación:

- Las vivenciales: se caracterizan por crear una situación ficticia, donde se involucra, reacciona y adaptan actitudes espontáneas; hacen vivir una situación.
- Las de animación: cuyo objetivo central es animar, cohesionar, crear un ambiente fraterno y participativo; deben ser activas, tener elementos que permitan relajar a los participantes, involucrar al conjunto y deben poseer humor.
- Las de análisis: el objetivo central de estas dinámicas es dar elementos simbólicos que permitan reflexionar sobre situaciones de la vida real.
- Con actuación: el elemento central es la expresión corporal a través de la que se presentan situaciones, comportamientos, formas de pensar. (sociodrama, juego de roles, cuento dramatizado).

- Las auditivas y audiovisuales: la utilización del sonido o su combinación con imágenes es lo que da la particularidad a esta técnica. (charla, radio foro, película)
- Las visuales, las hay de dos tipos; escritas, todo aquel material que utiliza la escritura como elemento central, (lluvia de ideas, papelógrafo, lluvia de ideas por tarjeta, lectura de texto, etc.); gráfica, todo material que se expresa a través de dibujos y símbolos (afiche). (Vargas, 1984,8-10). La utilización de las diferentes técnicas permite desarrollar los contenidos de los talleres adaptándolas a las diferentes situaciones que se presentan para la implementación de las actividades o tareas específicas de cada tema.

A continuación, conceptos de los diferentes temas a abordar en el Programa de Apoyo Motivacional para Fortalecer el autoconcepto en adolescentes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años.

#### **1.2.10 Autoconcepto Físico:**

Hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física, gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social – me buscan, física, y de habilidad – soy bueno, el segundo hace referencia al aspecto físico – atracción, gustarse, elegante-. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida, que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito; lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo. El autoconcepto físico correlaciona positivamente con la percepción de salud, el autocontrol, la percepción de bienestar, el rendimiento deportivo, con la motivación de logro y con la integración social y escolar. Asimismo el autoconcepto físico correlaciona negativamente con el desajuste

escolar, la ansiedad y, en menor grado, la presencia de problemas con los iguales”. (García, Musitu, 1999, 20), la primera impresión visual es muy importante en todo momento y situación de la vida humana, en la edad de la adolescencia influye considerablemente el físico de el individuo, mientras el adolescente se sienta más atractivo, se presenta ante los demás de una manera mas extrovertida, segura y con confianza de sí mismo.

### **1.2.11 Autoconcepto Emocional:**

La percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. El factor tiene dos fuentes de significado: la primera hace referencia a la percepción general de su estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad) y la segunda a situaciones más específicas (cuando me preguntan, me hablan, etc.), donde la otra persona implicada es de un rango superior (profesor, director, etc.). Un autoconcepto emocional alto significa que el sujeto tiene control de las situaciones y emociones, que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de su vida, y lo contrario sucede, normalmente con un autoconcepto bajo. El autoconcepto emocional correlaciona positivamente con las habilidades sociales, el autocontrol, el sentimiento de bienestar, y la aceptación de los iguales; y, negativamente, con la sintomatología depresiva, con la ansiedad, con el consumo de alcohol y cigarrillos, y con la pobre integración social en el aula y en el ámbito laboral. (García, Musitu, 1999, 20), el área emocional es de altibajos, la que se ve influenciada por las situaciones cotidianas que vive el adolescente, tornándose de grandes alegrías a grandes tristezas en momentos inesperados.

### **1.2.12 Autoconcepto Familiar:**

Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son: la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar con cuatro variables, dos de ellas formuladas positivamente – me siento feliz y mi familia me ayudaría – aluden al sentimiento de felicidad y apoyo, y las otras dos, formuladas muy negativamente –mi familia está decepcionada y soy muy criticado- hace referencia al sentimiento de no estar implicado y de no ser aceptado por los otros miembros familiares. Este factor, que es uno de los más importantes del autoconcepto correlaciona positivamente con el rendimiento escolar y laboral, con el ajuste psicosocial, con el sentimiento de bienestar, con la integración escolar y laboral, con la conducta prosocial con valores universalistas, y con la percepción de salud física y mental. También correlaciona negativamente con la sintomatología depresiva, la ansiedad y consumo de drogas.” (García, Musitu, 1999, 20), la familia es el apoyo principal e importante en el desarrollo de la personalidad de los individuos, ésta permite el fortalecimiento o el debilitamiento de el autoconcepto que es formado en la niñez.

### **1.2.13 Autoconcepto Social:**

Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del sujeto y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje, se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre). El autoconcepto social correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, con el bienestar psicosocial, con el rendimiento académico y laboral, con la estima de profesores y superiores, con la

aceptación y estima de compañeros, con la conducta prosocial y con los valores universalistas; y, negativamente, con los comportamientos disruptivos, la agresividad y la sintomatología depresiva". (García, Musitu, 1999, 20), la familia como eje principal en el desarrollo social ofrece confianza, seguridad, apoyo entre otros al adolescente; estos factores forman un puente que permite establecer mejores y mas fácilmente relaciones interpersonales.

#### **1.2.14 Autoconcepto Académico / Laboral:**

La percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos: el académico y el laboral, que en realidad, en este caso específico es más una diferenciación de periodos cronológicos que de desempeño de roles puesto que ambos contextos –laboral y académico- son dos contextos de trabajo. Semánticamente, la dimensión gira en torno a dos ejes. El primero se refiere al sentimiento que el estudiante o trabajador tiene del desempeño de su rol a través de sus profesores o superiores (buen trabajador, buen estudiante...) y, el segundo, se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto (inteligente, estima, buen trabajador/trabajadora). Esta dimensión correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, el rendimiento académico/laboral, la calidad de la ejecución del trabajo, la aceptación y estima de los compañeros, el liderazgo y la responsabilidad; y, negativamente con el absentismo académico-laboral y el conflicto". (García, Musitu, 1999, 20), la capacidad intelectual de cada ser humano varía de acuerdo a los estímulos recibidos de su entorno, sean estos positivos o negativos, dependerá de cómo el sujeto los ponga en práctica en su desarrollo integral.

En las cuatro últimas dimensiones mencionadas, el autoconcepto en niños y adolescentes está relacionado muy positivamente con las prácticas de socialización parental y de afecto, comprensión, apoyo, y negativamente, con la

coerción, la negligencia y la indiferencia. (AF 5 Autoconcepto, García y Musitu, 1999; 19-20), una generación nueva que crece con el progreso tecnológico y científico puede experimentar la tecnología y sus nuevas formas de pensamiento como el eslabón entre una nueva cultura, nuevas formas de sociedad; una persona con autoestima, posee un buen autoconcepto, de esta manera tiene seguridad, se evalúa de una manera positiva y esta satisfecho consigo mismo, esto está ligado a una buena salud mental, lo que permitirá desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar la vida de una manera exitosa.



## **CAPÍTULO II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1 Descripción de la Muestra:**

La presente es una investigación cualitativa, de muestra no probabilística de sujetos voluntarios, en este caso, la elección de los individuos que serán sujetos a análisis depende de las circunstancias fortuitas, en este tipo de muestras se procura que los sujetos sean homogéneos en variables tales como edad, sexo, de manera que los resultados no obedezcan a diferencias individuales sino a las condiciones que fueron sometidos.

Este programa motivacional se diseñó para ser implementado en la Escuela Oficial Número 67, Lic. Ricardo Castañeda Paganini, ubicada en la 29 calle "A" 10-65 zona 12 Colonia El Bosque de la Ciudad capital de Guatemala, a los 24 adolescentes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años que asisten al 6to grado de primaria, jornada matutina, según documentación esta institución cuenta con los seis grados de educación primaria, comparte instalaciones en jornada matutina y vespertino, en cada grado se asigna una maestra titular encargada de impartir las asignaturas curriculares; la capacitación del claustro está a cargo de la directora de la Institución quien dirige y supervisa; los niños asistentes procedentes de colonias y asentamientos cercanos, de nivel socio económico bajo son en su mayoría hijos de personal laborante en oficios domésticos.

#### **2.2 Estrategia Metodológica:**

Fase I De contacto: mediante una visita se solicitó entrevista con la directora de la Institución, informándosele sobre la investigación y la implementación de un programa dirigido a los estudiantes del 6to grado de primaria, explicándole las

necesidades y beneficios que los jóvenes obtendrían; se entregó planificación de actividades; entusiasmada luego de la presentación del proyecto, brindó el apoyo y autorización para la ejecución del Programa Motivacional para Fortalecer el Autoconcepto en adolescentes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años titulado: Eres Único, Acéptate, Valórate.... y Sigue Adelante !!!!!

Fase II Organización: se inició con la observación al grupo de 24 participantes, posteriormente hubo un acercamiento con la presentación de las investigadoras a los jóvenes por parte de la maestra de grado dando la bienvenida a la escuela, permitiendo el rapport; el día posterior a esta reunión se aplicó el test AF-5 que sirvió de dato preliminar a la implementación del programa Motivacional.

Fase III Reunión e Implementación: con la realización de dinámica de presentación/animación y talleres psicoeducativos, utilizando la metodología participativa, la aplicación del programa fue un referente importante que permitió involucrar de manera activa a los y las participantes, basado en la interacción y el diálogo. Se realizaron 8 talleres con el propósito de desarrollar un proceso colectivo de participación y discusión, intercambiaron conocimientos, pensamientos, emociones; desarrollaron una experiencia de reflexión común, tomando un punto central de referencia al tema específico. Al finalizar las sesiones de talleres se procedió a aplicar nuevamente el test AF-5 con la finalidad de recopilar la información que sirvió para el análisis y presentación de resultados.

Fase IV Clausura y Análisis de Resultados: se finalizó la implementación de los 8 talleres con una clausura, compartiendo una reflexión con los participantes al programa, y agradeciendo su participación y entusiasmo en la realización del mismo.

Se utilizó como referencia datos obtenidos del test aplicado en la primer sesión, posteriormente fueron comparados los resultados con el re-test aplicado

al finalizar el programa; con el fin de presentar el informe final de investigación utilizando análisis cualitativos.

### **2.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo:**

Las técnicas utilizadas para la recopilación de datos fueron:

1. Observación: técnica que fue utilizada para conocer las relaciones, comportamientos, gestos y actitudes de la población estudiada, realizando una visita previa a la implementación de los talleres dos días antes, la observación se hizo indirectamente al grupo participante al Programa, utilizando para la misma, la hora de clase y de recreo, se logró observar un grupo de jóvenes inquietos y curiosos, a la hora de recreo se observaron grupos de 4 ó 5 integrantes, notándose que los varones se interesan en juegos de pelota mientras que las señoritas hacen sus grupos para platicar y comer alguna galleta o pan.
2. Rapport: utilizado como complemento con la observación a la hora de clase, tuvo como objetivo el acercamiento con los participantes al programa, en este momento la maestra de grado presentó a las facilitadoras quienes explicaron y dieron a conocer los detalles de las actividades a desarrollar durante el mismo, logrando de esta manera interactuar para que posteriormente la realización de los talleres fuera de más confianza dado que los participantes tenían ya una idea de lo que se realizaría.
3. Test AF-5: cuestionario elaborado para evaluar 5 dimensiones social, académico/laboral, emocional, familiar y físico; con 6 ítems cada una de ellas, procurando obtener la máxima información relevante con el mínimo número de ítems. Cada una de las cinco dimensiones se puede evaluar

con un gran número de ítems; la elección de los seis ítems que componen cada una de las cinco dimensiones del instrumento se ha realizado partiendo de la base de que cada ítem sea representativo de la dimensión que tiene que evaluar (tiene validez convergente) y que no esté relacionado con las otras dimensiones (validez discriminante). No obstante, tratándose en todos los casos de ítems que evalúa el autoconcepto parece razonable suponer que existirá cierta relación entre ellos, así mismo, se ha pretendido que los ítems sean validos para evaluar un amplio aspecto de personas.

Las dimensiones en el test AF-5, están presentadas en el cuestionario de la siguiente manera:

- Dimensión académica laboral, ítems 1, 6, 11, 16, 21, 26.
- Dimensión social, ítems 2, 7, 12, 17, 22, 27.
- Dimensión emocional, ítems 3, 8, 13, 18, 23, 28.
- Dimensión familiar, ítems, 4, 9, 14, 19. 24. 29.
- Dimensión físico, ítems, 5, 10, 15, 20, 25, 30.

Este test ha sido aplicado desde niños de 9 años hasta adultos de 62 años, la administración puede ser individual o colectiva, su duración de aproximadamente 15 minutos incluyendo la aplicación y corrección. Para la obtención de las puntuaciones directas se realiza en la segunda página de la Hoja de Respuestas autocopiativa, que está preparada para que se hagan en ella todos los cálculos necesarios. Para acceder a esta segunda página, se separan por la línea de puntos los extremos de la hoja de respuestas y se levanta la página sobre la que ha contestado los sujetos.

Los pasos para calcular las puntuaciones directas de cada factor son:

- a) Se invierten las respuestas de los ítems 4, 12, 14, 22. Para ello se resta de 100 la respuesta dada por el sujeto. Por ejemplo, si en el ítem 4 responde 25, la respuesta transformada será el resultado de restar  $100-25= 75$ .
  - b) Se suman las respuestas de los ítems que componen cada dimensión (recuérdese que en los ítems 4, 12, 14 y 22 se suma la puntuación invertida).
  - c) Como todos los ítems de la tercera dimensión están expresados en sentido inverso, no se invierte la puntuación de uno en uno sino se le resta a 600 el valor de la suma de los seis ítems.
  - d) Se divide por 60 cada una de las sumas obtenidas en cada factor. El cociente es la puntuación directa en cada factor.
4. Talleres:. Dirigidos a adolescentes comprendidos entre las edades de 12-13 años, al inicio de cada taller 8 en total, divididos en una sesión por semana, aproximadamente de 45-60 minutos, en los cuales se realizaron dinámicas participativas, así los asistentes se sintieron más cómodos y en confianza para la ejecución de las diferentes acciones, se dio la oportunidad de puestas en común para opinar de una manera verbal, posteriormente se elaboraron hojas de trabajo en las cuales expresaron y reflexionaron acerca del tema tratado, estas hojas de reflexión se recolectaban al final de cada taller por el facilitador y se les entregaron en un sobre manila con su nombre al finalizar el programa, de esta manera cada adolescente observó como hubo un crecimiento emocional de él mismo. El material a utilizar fue de uso cotidiano, para no incrementar gastos innecesarios a la institución ni al alumnado.

Los temas en los talleres fueron:

1. Autoconcepto Físico: La percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física
2. Autoconcepto Emocional: La percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.
3. Autoconcepto Familiar: La percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familia.
4. Autoconcepto Social: La percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales.
5. Autoconcepto Académico Laboral: La percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol como estudiante y como trabajador.

Los talleres fueron el medio que utilizó el programa para fortalecer el autoconcepto en sus diferentes actividades.

#### **2.4 Instrumentos de Recolección de Datos:**

- Test AF-5 Autoconcepto forma 5: Para la presentación de datos cualitativos de la investigación se empleó el test, este ha sido utilizado desde niños de 9 hasta adultos de 62 años. Los autores de este test García F, y Musitu G, la administración puede ser individual o colectiva, la duración de quince minutos aproximadamente, incluyendo la aplicación y la corrección. Consta de 30 ítems, (Ver anexo 1).



## **CAPÍTULO III**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

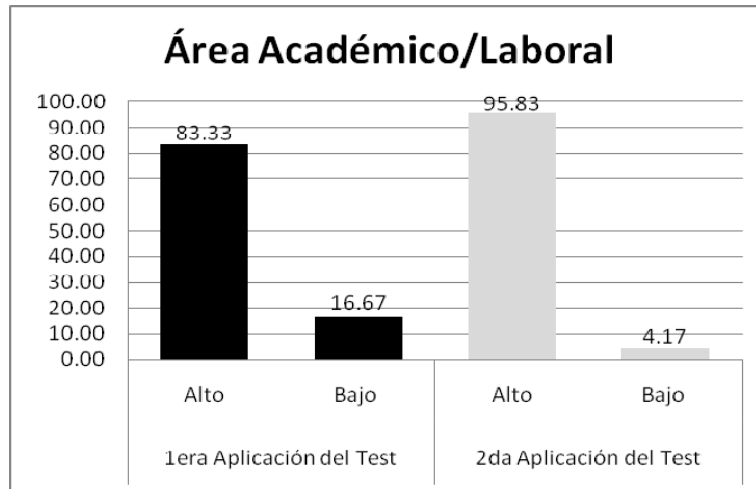
#### **3.1 Presentación:**

De acuerdo al trabajo de campo realizado en la Escuela Lic. Ricardo Castañeda Paganini con los 24 estudiantes asistentes al 6to grado de primaria de la jornada matutina, que implicó la utilización de las técnicas: observación, socialización, aplicación del test AF-5 Autoconcepto y la implementación de 8 sesiones de talleres que conformaron el Programa de Apoyo Motivacional para Fortalecer el Autoconcepto en estudiantes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años; a continuación se hace el vaciado de información obtenida, con la finalidad de conocer el incremento o disminución en el fortalecimiento del autoconcepto, identificando sus causas y efectos.

#### **3.2 Vaciado de Resultados:**

El proceso de investigación se inició con la aplicación del test AF-5 a los 24 jóvenes participantes, este se divide en 5 áreas las que fueron trabajadas durante los 8 talleres que conforman el Programa Motivacional de Autoconcepto, a continuación se presentan mediante gráficas de barras los resultados de las aplicaciones del test AF-5 Autoconcepto, se representa cada una de las áreas con sus resultados obtenidos tomando el lado izquierdo con las barras coloreadas para los resultados de la primera aplicación y las barras sin color del lado derecho para los resultados de la segunda aplicación.

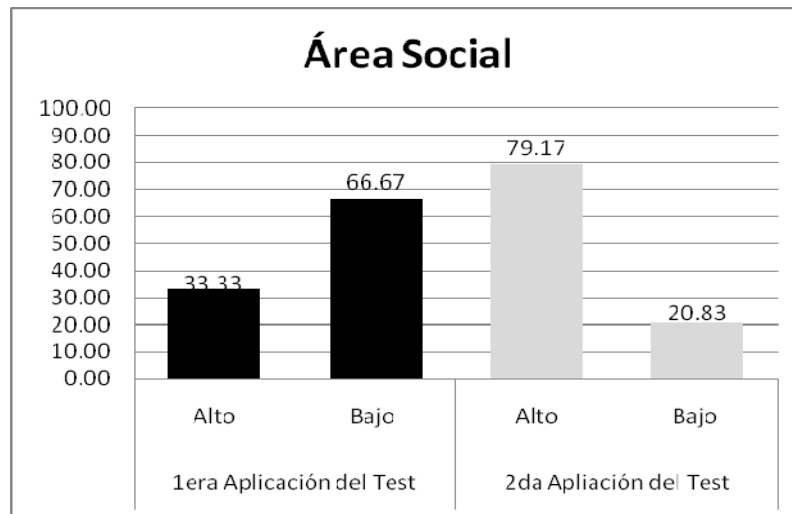
**GRÁFICA No. 1**



**Fuente:** Datos obtenidos antes y después de la aplicación de los talleres del programa de fortalecimiento del autoconcepto, en el área académico/laboral.

**Descripción:** Se presenta del lado izquierdo de la gráfica las barras que representan la primera aplicación del test en la que los participantes calificaron con un 83.33% de autoconcepto alto en esta área, quedando solo un 16.67% con calificación baja, posteriormente en la segunda aplicación luego de la implementación del programa motivacional se observa en las barras de la derecha que se logró un 95.83% de calificaciones altas y un 4.17% quedo en calificación baja. Obteniendo un incremento del 12.5% en el fortalecimiento de esta área en los asistentes al programa.

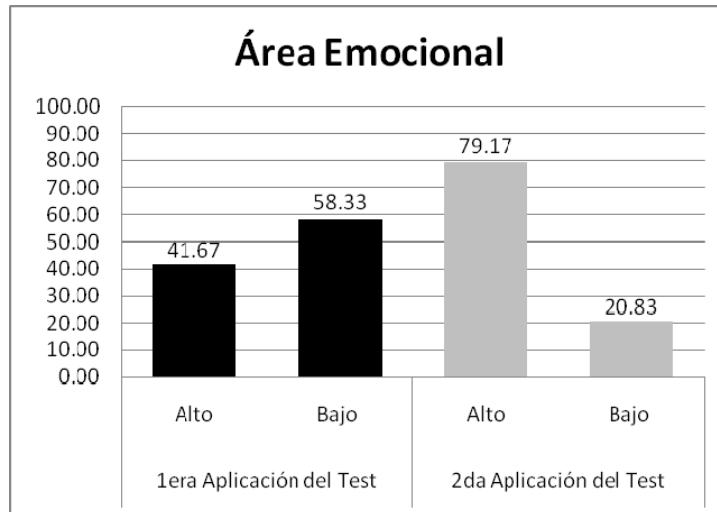
**GRÁFICA No. 2**



**Fuente:** Datos obtenidos antes y después de la aplicación de los talleres del programa de fortalecimiento del autoconcepto, en el área social.

**Descripción:** Se presenta del lado izquierdo de la gráfica las barras que representan la primera aplicación del test en la que los participantes calificaron con un 33.33% de autoconcepto alto en esta área, quedando un 66.67% con calificación baja, posteriormente en la segunda aplicación luego de la implementación del programa motivacional se observa en las barras de la derecha que se logró un 79.17% de calificaciones altas y un 20.83% quedo en calificación baja. Obteniendo un incremento del 45.84% en el fortalecimiento de esta área en los asistentes al programa.

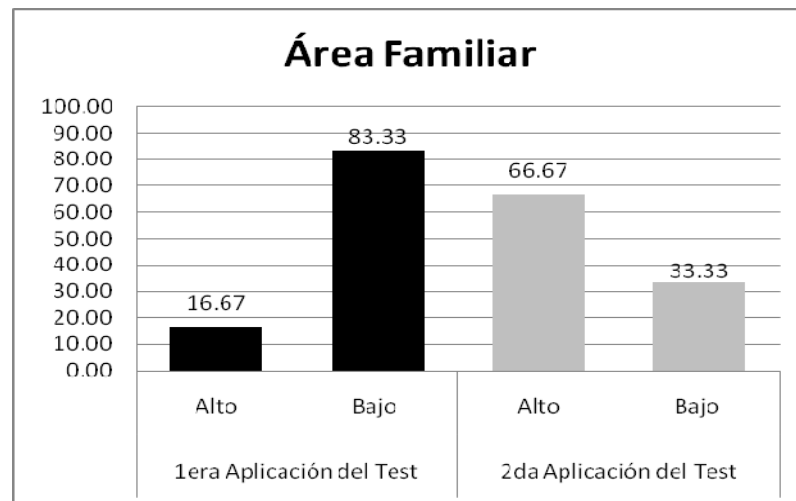
**GRÁFICA No.3**



**Fuente:** Datos obtenidos antes y después de la aplicación de los talleres del programa de fortalecimiento del autoconcepto, en el área emocional.

**Descripción:** Se presenta del lado izquierdo de la gráfica las barras que representan la primera aplicación del test en la que los participantes calificaron con un 41.67 de autoconcepto alto en esta área, quedando un 58.33% con calificación baja, posteriormente en la segunda aplicación luego de la implementación del programa motivacional se observa en las barras de la derecha que se logró un 79.17% de calificaciones altas y un 20.83% quedo en calificación baja. Obteniendo un incremento del 37.5% en el fortalecimiento de esta área en los asistentes al programa.

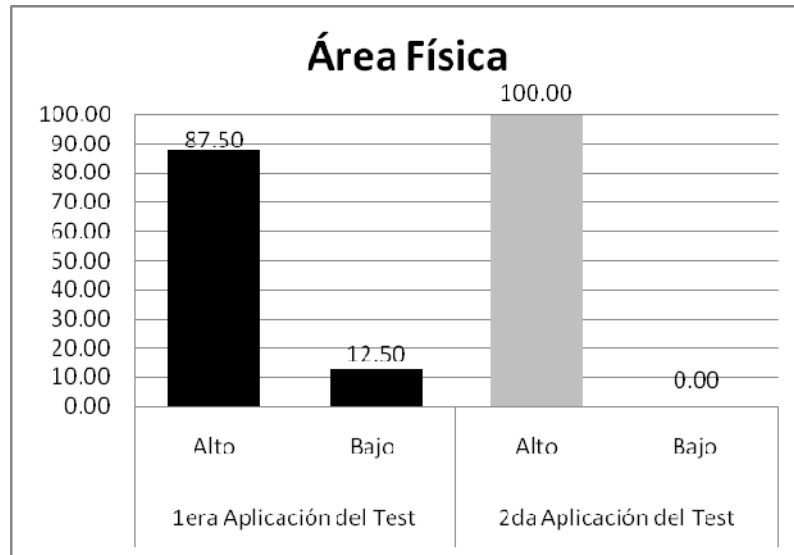
**GRÁFICA No. 4**



**Fuente:** Datos obtenidos antes y después de la aplicación de los talleres del programa de fortalecimiento del autoconcepto, en el área familiar.

**Descripción:** Se presenta del lado izquierdo de la gráfica las barras que representan la primera aplicación del test en la que los participantes calificaron con un 16.67% de autoconcepto alto en esta área, quedando un 83.33% con calificación baja, posteriormente en la segunda aplicación luego de la implementación del programa motivacional se observa en las barras de la derecha que se logró un 66.67% de calificaciones altas y un 33.33% quedo en calificación baja. Obteniendo un incremento del 50% en el fortalecimiento de esta área en los asistentes al programa.

**GRÁFICA No.5**



**Fuente:** Datos obtenidos antes y después de la aplicación de los talleres del programa de fortalecimiento en el área física.

**Descripción:** Se presenta del lado izquierdo de la gráfica las barras que representan la primera aplicación del test en la que los participantes calificaron con un 87.50% de autoconcepto alto en esta área, quedando solo un 12.50% con calificación baja, posteriormente en la segunda aplicación luego de la implementación del programa motivacional se observa en las barras de la derecha que se logró un 100% de calificaciones altas.

### **3.3 Análisis e Interpretación Final:**

El Autoconcepto se define como la totalidad de sentimientos y pensamientos que se tiene de sí mismo, tomando en cuenta esto se trabajó un programa motivacional con el fin de fortalecer al estudiante en el área emocional, comprometiéndolo a los participantes a un estilo de vida integral apoyándolo a conocerse, valorarse, expresarse, entre otros;

La adolescencia etapa elegida para este proyecto por ser una fase de transición, los jóvenes estudiantes deben ingresar a un nuevo grupo en el que el entorno será diferente, contarán con dos o tres profesores y no únicamente un titular, también pertenecerán a otro grupo de compañeros distintos a los que han cursado la primaria; deberán aprender a tomar decisiones, y la presión de grupo.

En base al plan de trabajo se realizó el primer acercamiento con los jóvenes, la maestra de grado fue la encargada de presentar a las facilitadoras al grupo, en esta reunión se les dio a conocer a los alumnos el programa, los objetivos, la frecuencia de las reuniones y horarios.

Al inicio del programa en la primera sesión los jóvenes se mostraban ansiosos porque no sabían con certeza cómo iba a ser el proceso y su conducta se mostraba poco participativa, debido a experiencias pasadas con personas que habían ofrecido trabajar con ellos.

Se procedió a formar grupos cuyos integrantes no tuvieran afinidad para que fueran relacionándose, esta actividad no les pareció, ellos querían formar sus propios grupos, las facilitadoras les explicaron que debían aprender a convivir con diferentes personas no únicamente con sus amigos afines, poco a poco ellos fueron aceptando las diferentes ideas que se les presentaban y se logró hacer los grupos con los que se trabajaría durante todo el proceso. La asistencia durante las siguientes reuniones fue constante, estas se realizaban una vez por semana tomando de 45 minutos a una hora cada sesión.

Dentro de los problemas encontrados en la población atendida están los cambios sociales, económicos y políticos que sufre hoy la sociedad guatemalteca, estos afectan directa e indirectamente a todas las personas principalmente a los jóvenes, es por esto que se considera necesario intervenir mediante un programa de apoyo motivacional en donde aprendan a valorarse a sí mismos y ver la importancia de llegar a tener un adecuado autoconcepto,

La familia es el primer círculo social en el que el niño aprende a socializar, es tarea de los padres estimular seguridad, confianza, apoyo, etc, para formar un adecuado autoconcepto, contrario a esto la inestabilidad familiar es un factor que puede provocar inseguridad, aislamiento, rechazo, entre otros, empujándolos a la

deserción escolar, ingreso a maras, alcoholismo, etc, colocando al adolescente en una posición confusa, esto pudiera reflejarse posteriormente en la vida adulta con las pocas oportunidades y la alta competitividad existente para optar a un trabajo que permita al individuo el desarrollo profesional.

En la población atendida denominador común fue la falta de comunicación, afecto, tiempo de los padres hacia los hijos, en relación a esto se trabajó en todos los talleres la importancia de la comunicación y afectividad dentro de la familia; recalando que el medio en que un individuo se desenvuelve es algunas veces de circunstancias negativas, pero no se deben dejar vencer, siempre hay que luchar por lo que se quiere; si se esfuerzan estudiando, siendo respetuosos, guardando sus valores, con constancia llegarán a ser los mejores en lo que cada uno anhele, esta área fue la que se trabajó con mayor énfasis por los resultados obtenidos en la primera aplicación del test, logrando un incremento notable en esta área al finalizar el programa.

El segundo círculo social es la escuela, influye en el desarrollo social del niño por la acción que ejerce sobre él el maestro, sus compañeros, las autoridades y los métodos de enseñanza, el autoconcepto social debe ser reforzado para lograr seguridad y confianza en sí mismo, así podrán establecer amistades en el ámbito académico y posteriormente en el área laboral el individuo podrá interactuar de mejor forma con los demás, un joven con bajo autoconcepto seguramente no querrá mostrarse como es por miedo a ser rechazado, por ello es posible que pueda construir su identidad no en base a lo que es, sino en base a lo que los demás esperan que sea, para así poder ser aceptado. Los resultados obtenidos en la aplicación del test en el área social reflejó la necesidad de reforzar durante el programa esta área, logrando al finalizar un notable incremento.

El caso de una jovencita fue notorio en el grupo desde el inicio del programa mostraba una imagen de superioridad, popularidad e influencia sobre el

grupo, esto se comprobó durante las siguientes reuniones, era un mecanismo de defensa para ocultar su mal estado emocional, ella trataba de fingir para ser aceptada por el grupo, se enfatizó que todos valen por lo que son no por lo que tienen, según Maslow el origen más importante de los problemas psicológicos es la obstrucción de las necesidades de amor en el ser humano, es necesario que el joven sienta que se le pone atención, se le comprende, es tomado en cuenta, sienta que es útil, entre otros; el haber participado en las diferentes actividades planificadas en el programa fortaleció al adolescente en el área emocional.

En relación al área académica, la mayor parte de los participantes a los talleres desean continuar sus estudios y superarse hasta obtener un título universitario, esto se refleja en los resultados de la aplicación del test notando resultados altos en las dos aplicaciones, esta no fue un área que requiriera de mayor intervención; sin embargo, un factor que pueda entorpecer este anhelo es la falta de medios económicos lo que puede recaer en desmotivación por parte de los padres al no poder costear los estudios de sus hijos, debido problemas económicos, se insistió en no perder la motivación y luchar para alcanzar sus metas y aspiraciones.

Durante el proceso de los talleres se notó el aislamiento, timidez y poca expresividad de uno de los participantes, la causa de esto era el rechazo por parte de los compañeros, debido a su apariencia física y mal comportamiento. La apariencia física es un factor importante para la aceptación de un sujeto en un grupo, los adolescentes son influenciados por los medios visuales y radiofónicos, estos proyectan un estilo de pensamiento, conducta que son adoptadas fácilmente y las utilizan como un patrón en la sociedad en la que se desenvuelven, luego de analizar los resultados de esta área se observó que con escasa diferencia la totalidad del grupo posee una aceptación positiva de su físico. Se hizo referencia que es aconsejable mantener una buena apariencia física, no únicamente por aceptación social, sino también por salud personal, se

les motivó a aceptarse tal y como son, valorarse, respetarse a si mismos y a lo demás.

El implementar Programas de Apoyo Motivacional es necesario para promover un desarrollo integral del adolescente, favoreciendo de esta manera individuos capaces de desenvolverse no solo académicamente, sino también social y emocionalmente.



## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones:**

- La aplicación del test AF-5 reflejó que las áreas emocional y familiar son las que deben ser especialmente reforzadas en el adolescente.
- Se logra evaluar la eficacia del Programa por medio de los resultados obtenidos notando un incremento en el fortalecimiento del autoconcepto de las cinco áreas trabajadas.
- El autoconcepto es un proceso que se inicia en el hogar, es importante mantener un vínculo estrecho de afecto y confianza en la familia para que este sea reforzado en la adolescencia.
- Los padres deben emplear estrategias y herramientas que ayuden a sus hijos a desarrollar un autoconcepto positivo.
- La escuela y el maestro son parte fundamental en la implementación de programas motivacionales como complemento al desarrollo integral de sus alumnos.
- El autoconcepto al ser fortalecido de manera adecuada, permitirá al adolescente continuar desarrollando habilidades, aprovechar las oportunidades que se le presenten para ser productivo y autosuficiente.

## 4.2 Recomendaciones:

➤ **Al Ministerio de Educación:**

Implementar programas motivacionales en todos los centros educativos como complemento de las asignaturas curriculares, para fomentar momentos de reflexión y convivencia lo que ayudará a estimular al alumno a conocerse y valorarse.

➤ **A la Universidad de San Carlos de Guatemala:**

Brindar constante capacitación a los egresados de esta casa de estudio para mantener actualizados los métodos y prácticas para un adecuado desarrollo profesional.

➤ **A la Escuela de Ciencias Psicológicas:**

Motivar al estudiante de la carrera de psicología para que durante sus prácticas y carrera profesional diseñe e implemente diferentes estrategias educativas, sociales, clínicas como un aporte de servicio a la sociedad.

➤ **A la Escuela Ricardo Castañeda Paganini:**

Implementar a los alumnos del sexto grado de primaria, el Programa Motivacional para Fortalecer el Autoconcepto utilizando el ejemplar entregado por las investigadoras a la Dirección de la Institución.

➤ **A los padres de Familia:**

Fomentar en la familia la comunicación, momentos de recreación, reflexión, así como amor y atención entre padres e hijos, promoviendo la responsabilidad de transmitir un autoconcepto positivo.

➤ **A los Adolescentes:**

Continuar utilizando las herramientas brindadas durante el programa motivacional y manejarlas en su diario vivir.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Conger, John, (1979) **“Adolescencia Generación Presionada”** Multimedia Publications, Inc., como parte de la Colección La Psicología y Tu, Gran Bretaña por Garrod & Lofthouse International Ltda., Crawley, Sussex. 128pp.
2. Departamento de Práctica Licenciatura de Ciencias Psicológicas, (2004) Material de Apoyo. 2pp.
3. Dicaprio, Nicholas, (1990) **“Teorías de la Personalidad”** Editorial McGraw-Hill, México. 559pp.
4. Dorsch, Friedrich, (1991) **“Diccionario de Psicología”**, Barcelona Editorial Herder. 1030pp.
5. Erickson, Erik, (1987) **“Sociedad y Adolescencia”**, Siglo Veintiuno, Editores SA de CV. 11ava Edición en español.179pp.
6. García, Fernando y Musitu, (1999), **“AF5. Autoconcepto Forma 5 Manual”**. Universidad de Valencia. Publicaciones de Psicología Aplicada, serie menor No. 265. TEA Ediciones, S.A. 39pp.
7. González, Rey Fernando, (1995), **“Comunicación, personalidad y desarrollo”**, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba. 139pp.
8. Marchella, Umbert Gloria. **“La Autoestima en Niños y Adolescentes”**. **Psico@ciudadfutura.com**
9. Melendo, Maite (1985), **“Comunicación e Integración Personal”**. Editorial SAL TERRAE Guevara, 20- Santander. 4ta Edición. 212pp.

10. Papalia, Diane Y Wendkos Rally (2002) **“Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia”**. Edit. Mc Graw Hill. México. 8ava. Edición. 836pp.
11. Rodríguez Mauro, Pellicer Georgina, Domínguez Magdalena, (1988) Serie: **“Capacitación Integral. Clave del Éxito personal”**. Segunda Edición. Manual Moderno, S.A. de CV. México, D.F. 84pp.
12. Vargas, Laura, (1984) **“Técnicas participativas para la Educación Popular”**, Programa Coordinación Popular, Centro de Estudios y Publicaciones, tomo I, 1era. Edición. Editorial Alforja, San José, Costa Rica. 5.50pp.
13. Versión libre, del artículo, **“De 13 a 16. Conversaciones a fondo. De hombre a hombre y de mujer a mujer”**, publicado en Hacer Familia nº 64, junio 1999. 10pp.
14. Woolfok E, Anita. **“Psicología Educativa.”** (1999) Séptima Edición. Editorial Prentice Hall. Hispanoamericana S.A. México.668pp.

# **ANEXOS**







**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL PARA FORTALECER EL  
AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES COMPRENDIDOS ENTRE LAS  
EJADES DE 12 – 13 AÑOS”**

**OLGA ANABELLA AGUILAR ESTRADA  
MIRIAM YOLANDA LEMUS DONIS**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2011**



## ÍNDICE PROGRAMA DE APOYO MOTIVACIONAL

Notas al Lector		Página
Introducción		1
Objetivos del Programa		3
<b>Talleres</b>		
<b>Actividad Física</b>		4
	Taller No.1 " Lo Importante es Participar"	6
	Anexo 1 Actividad a realizar en el Rally	10
<b>Autoaceptación</b>		12
	Taller No.2 "Soy Único e Incomparable"	13
	Anexo 2 Hoja de Trabajo	16
<b>Motivación</b>		17
	Taller No.3 "El Sol que más Brillará"	19
	Anexo 3 Hoja de Trabajo	22
<b>Autovaloración</b>		23
	Taller No.4 "Formándome como un Árbol Fuerte"	24
	Anexo 4 Hoja de Trabajo	27
<b>Relaciones Interpersonales</b>		28
	Taller No.5 "Conóceme, Conócete"	30
	Anexo 5 Hoja de Trabajo	32
<b>Autoconocimiento</b>		33
	Taller No. 6 "Reconozco lo que más me gusta de Mi... y lo pongo en Práctic	35
	Anexo 6 Hoja de Trabajo	38
<b>Autoestima</b>		39
	Taller No.7 "Me Siento Feliz por ser Quién y Cómo Soy"	40
	Anexo 7 Hoja de Trabajo	43
<b>Autorespeto</b>		44
	Taller No. 8 "Cuando hagas algo bueno.... Regálate a Ti Mismo una Recom	45
	Anexo 8 Hoja de Trabajo	48



## INTRODUCCIÓN

Este programa está diseñado de una forma práctica, dinámica y no requiere de material complejo para su implementación; su metodología y técnicas, se presentan de forma clara y sencilla al lector, persigue que facilitadores actúen dinámicamente, sin tomar en cuenta la perspectiva académica, logrando apoyar y participar en el fortalecimiento del autoconcepto de los adolescentes, poniendo en práctica el sentir, pensar y actuar en las diferentes situaciones cotidianas, siendo un proceso sistemático, ordenado, progresivo, y al ritmo de los participantes, que permite ir descubriendo y profundizando acontecimientos con las que un adolescente se puede encontrar en esta etapa de su desarrollo emocional.

El propósito, es servir de guía útil para el aprendizaje, se han estructurado talleres con actividades motivacionales, dinámicas integradoras, momentos de reflexión y casos prácticos con el objetivo final de lograr una metodología de enseñanza eficaz, sencilla y amena.

La estructura modular del programa, que incluye un contenido teórico, organización de talleres e instrucciones para su implementación, hojas de trabajo, facilitan la comprensión de los contenidos.

Las técnicas participativas cuando tienen un objetivo concreto, un tema específico y es implementada de acuerdo a las necesidades de los participantes con los que se está trabajando, genera un proceso de



aprendizaje porque permite desarrollar un ambiente de discusión y reflexión colectiva.

Este programa es una herramienta para educandos; su contenido se considera material de apoyo de fácil utilización para ser implementado, que no requiere inversiones fuera de un presupuesto ya establecido en las instituciones educativas; durante la implementación del programa, el facilitador de forma responsable debe compartir los tres pilares de la seguridad, es decir amor, aceptación y estabilidad, edificando con ello la condición básica para el desarrollo afectivo infantil, y por lo tanto, de la construcción del autoconcepto.

En los últimos años, los psicólogos se han preocupado por realizar diversas investigaciones acerca del autoconcepto y autoestima, motivados principalmente porque estos conceptos están relacionados directamente con el desarrollo de la personalidad y la manera en que la persona se relaciona con el medio.

Para la elaboración de este programa se ha contado con investigadoras de Licenciatura en Psicología a quienes surge la idea de crear un programa que trabaje con pequeños grupos de adolescentes, es así como nace el Programa para fortalecer el autoconcepto en jóvenes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12-13 años, apoyado con el asesoramiento de profesionales en psicología, quienes han aportado las visiones necesarias para que el resultado final sea óptimo y el más adecuado a las necesidades



## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

### Objetivo general

Optimizar el Autoconcepto del Adolescente comprendido entre las edades de 12 - 13 años, a través de un Programa de fortalecimiento, que permita el crecimiento personal.

### Objetivos específicos

- Promover la importancia del conocimiento de sí mismo para manejar un buen autoconcepto.
- Mejorar la confianza y aceptación personal.
- Aprender a fijarse objetivos y triunfar en ellos.
- Fomentar las relaciones interpersonales de los participantes en el programa.



**ACTIVIDAD FÍSICA** La práctica deportiva tiene efectos beneficiosos sobre el autoconcepto, esta actividad permite simultáneamente el desarrollo de los valores humanos como: solidaridad, compañerismo, respeto por el otro, tolerancia, escucha atenta; conductas como: autoestima, humor, desafío, pasión; el manejo de la libertad y el despliegue integral de las inteligencias múltiples: la musical, la lingüística, la lógico-matemática, la interpersonal, la intrapersonal, la corporal y la espacial, así como desarrollo de su capacidad creadora, aquella que le permitirá crecer y adaptarse con éxito a la complejidad de la realidad que vivimos.

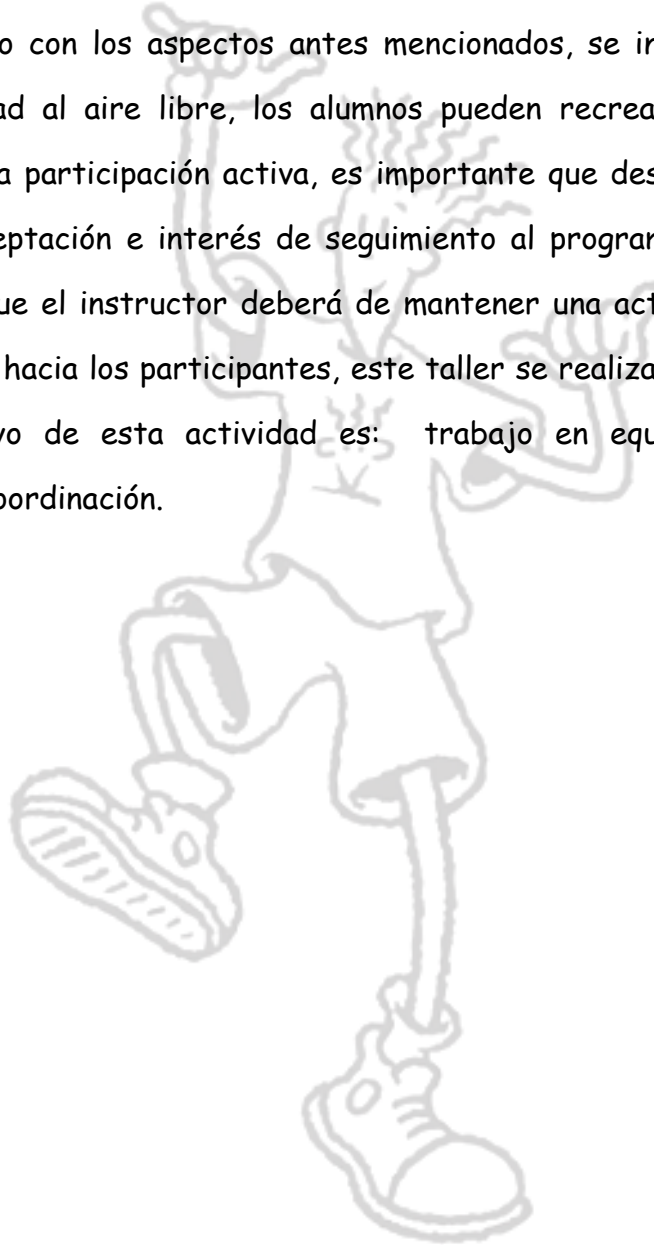
El investigador Luis María Zulaika, afirma de acuerdo a sus estudios que esta área intenta cubrir las demandas de la sociedad en torno al conocimiento del cuerpo y del desarrollo personal. En este sentido y especialmente en el terreno del ejercicio físico, el autoconcepto precisa de mayor estudio siendo asimilado como un importante objetivo a cumplir dentro del desarrollo integral de los alumnos.

La actividad lúdica y los juegos, tienen una doble finalidad: contribuir al desarrollo de las habilidades y competencias de los individuos involucrados en los procesos de aprendizaje y lograr una atmósfera creativa en una comunión de objetivos, para convertirse en instrumentos eficientes en el desarrollo de los mencionados procesos de aprendizaje, que conllevan a la productividad del equipo y en un entorno gratificante para cada uno de los participantes, entre ellos se fomenta el desarrollo psico-social, la adquisición de saberes, la



conformación de la personalidad, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

Cumpliendo con los aspectos antes mencionados, se inicia el programa con una actividad al aire libre, los alumnos pueden recrearse, socializar e interesarse en la participación activa, es importante que desde el primer día se logre una aceptación e interés de seguimiento al programa por parte del alumno, por lo que el instructor deberá de mantener una actitud positiva, de apoyo y amistad hacia los participantes, este taller se realiza por medio de un rally, el objetivo de esta actividad es: trabajo en equipo, entusiasmo, colaboración y coordinación.





## **TALLER No. 1** Actividad Física.

### **LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR!!!**

#### **Objetivo:**

Promover en los estudiantes actividades físicas, de recreación y socialización por medio de un rally.

#### **Metodología:**

Se dividirá al grupo en subgrupos dependiendo la cantidad de alumnos, así será los integrantes de cada uno, se identificarán por un nombre y/o color, cada grupo deberá en diez minutos, inventar una canción y una porra que identifique a su equipo.

En la presentación de los equipos se darán las reglas y se explicará cómo se va a premiar a los ganadores de las estaciones durante el rally. Todos los equipos deberán pasar por todas las estaciones, y tratar de acumular la mayor cantidad de tickets posibles.

Al finalizar las competencias se premiará al equipo ganador que haya acumulado más tickets durante el recorrido.

#### **Recursos:**

Vejigas, lazos, agua, limones, cucharas, esponja, cubeta, agua, costales, canasta.

#### **Tiempo:**

Dependerá del número de grupos y la participación de cada uno de ellos.

#### **Evaluación:**

Por medio de resultados obtenidos al recolectar los tickets en las diferentes



estaciones; considerando el trabajo en equipo, entusiasmo, colaboración y coordinación de los grupos.

### **Pasos para la organización del rally.**

**Paso 1:** Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, se les pedirá que se dirijan al patio.

**Paso 2:** Se les solicitará a los alumnos que formen una rueda y que se sienten para poder dar las instrucciones.

**Paso 3:** Instrucciones Generales:

- Armar las cinco estaciones a recorrer en el rally.
  1. Reventar globos.
  2. Encostalados.
  3. Carrera de cucharas con limones.
  4. Atados de pies.
  5. La esponja mojada.
- Contar con el apoyo de estudiantes (coordinadores de cada equipo).
- El grupo de alumnos deberá dividirse en subgrupos contando todos con la misma cantidad de integrantes.
- Deben buscar un NOMBRE y elegir un LIDER para que los identifiquen como grupo.
- Los participantes deberán inventar una porra con una canción que integre el nombre que escogieron.
- Se presentaran los grupos y sus porras.





- Se mandarán a las estaciones a todos los equipos, ya que cada equipo este en la estación que le corresponde se iniciará el Rally, la señal será dada con un gorgorito.
- Ticket: Los equipos deberán al finalizar su actividad en cada estación solicitar a la encargada de la misma un ticket como contraseña de haber finalizado la actividad.
- Los equipos al terminar todas las estaciones se reunirán con el facilitador a cargo del Rally en el lugar de inicio y presentarán los tickets como constancia que concluyeron con todas las estaciones.
- El facilitador contara los tickets y por medio de un gorgorito dará la señal de que ya hay un ganador.
- Luego se reunirán todos y se darán a conocer los ganadores.

**Paso 4:** Las instrucciones para el Rally serán:

- Los equipos deben dirigirse a la estación que este desocupada.
- En cada estación deberán cantar su porra al encargado de cada estación, luego realizaran la actividad correspondiente, al finalizar se les dará el ticket como constancia de haber pasado por la estación.
- Todos los integrantes del equipo deben participar en todas las estaciones del rally, de lo contrario no se entregara el ticket de participación.
- Si llegaran dos equipos al mismo tiempo a la estación, se decidirá quien pasa primero con el juego "Piedra, Papel o Tijera".
- Esto lo deberán realizar lo más rápido posible.



- El ganador será el grupo quien llegue a el lugar de salida con los cinco tickets recolectados durante el recorrido.

**Paso 5:** Los facilitadores pedirán a los participantes que den sus opiniones acerca de: ¿Cómo les pareció la actividad?, luego que los alumnos hayan comentado, se felicitará al grupo por su esfuerzo y colaboración. Reforzando que el trabajo en equipo es importante para mantener la convivencia social, buenas relaciones interpersonales, así también que lo importante es participar y pasar un momento agradable en el cual se puedan distraer sanamente.





## ANEXO 1

### **Actividades del rally**

#### **Estación No. 1.**

Los integrantes del equipo deben hacer una fila y cada uno de ellos deberá colocar sobre la cuchara un limón y caminará con ella en la boca hasta colocarla en una canasta aproximadamente a unos 30 mts de distancia, si la bota deberá regresar al inicio. Después de depositar el limón, debe correr para darle a su compañero la cuchara y así puedan continuar con el juego. Todos los integrantes del equipo deben pasar.

#### **Estación No. 2.**

Los integrantes del equipo deberán formar una fila, el encargado tendrá una bolsa grande con 10 vejigas, el primero de la fila debe tomar una, inflarla, amarrarla, correr y sentarse en el suelo para explotarla, luego debe correr de regreso y tocar la mano de su compañero que sigue quien procederá a realizar la misma metodología, hasta reventar todas las vejiga en el menor tiempo posible, tiene que correr una distancia de 30 mts aproximadamente.

#### **Estación No. 3.**

Los integrantes del equipo deben formar una fila y el encargado de la estación les atará los pies con un lazo a cada uno de los participantes (como si fueran siameses), a la señal del encargado, deberá salir caminando, deben tener una distancia de aproximadamente 30 metros, luego deben regresar y tocar a la pareja de compañeros que siguen en la fila, hasta pasar todas las parejas.

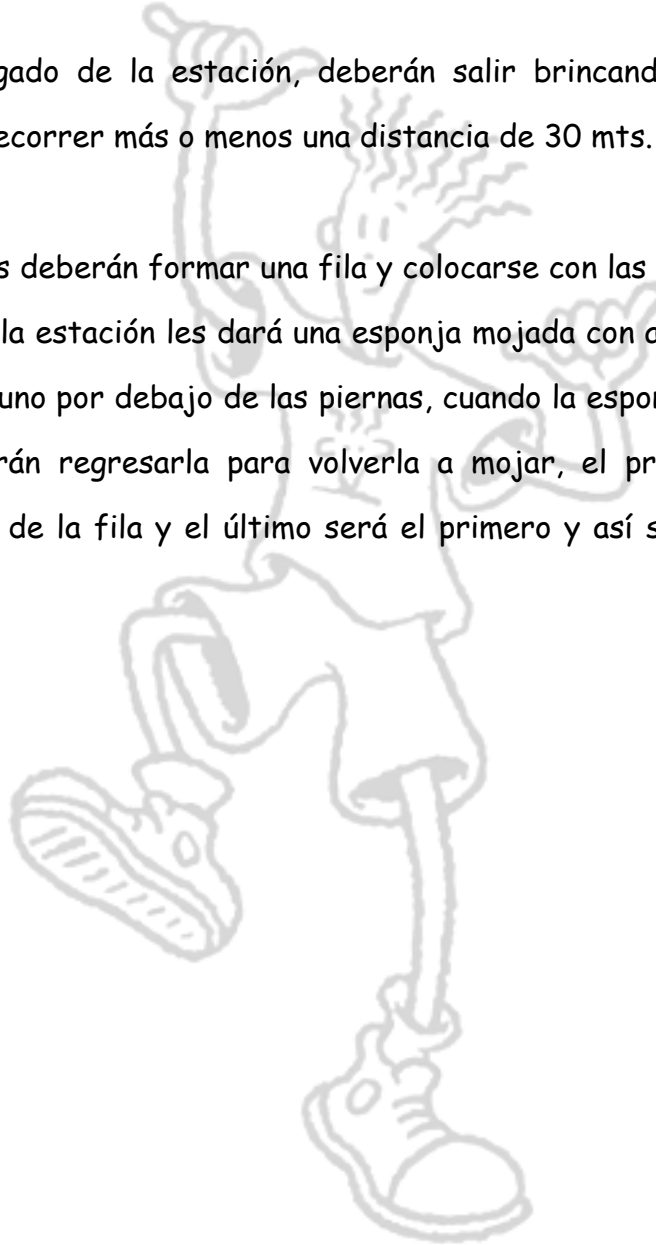


#### **Estación No. 4.**

Aquí, se entregarán costales a cada uno los integrantes del equipo quienes a la señal del encargado de la estación, deberán salir brincando dentro de los costales hasta recorrer más o menos una distancia de 30 mts.

#### **Estación No. 5.**

Los participantes deberán formar una fila y colocarse con las piernas abiertas, el encargado de la estación les dará una esponja mojada con agua y la beberán pasar de uno en uno por debajo de las piernas, cuando la esponja llegue al final de la fila deberán regresarla para volverla a mojar, el primer jugador se formará el final de la fila y el último será el primero y así sucesivamente se irán rotando.





**AUTOACEPTACIÓN:** En su concepto humanista de autoaceptación, Albert Ellis, basado en calificar a nuestras conductas pero nunca a nosotros como personas; aunque las conductas pueden ser correctas o erróneas, las personas somos todos valiosos como seres humanos.

Los niños se consideran hermosos e importantes por naturaleza, pero al llegar a la adolescencia los mensajes de la sociedad ya han echado raíces, la desconfianza en sí mismos está en pleno apogeo; y con el pasar de los años esta sensación recibe constantemente refuerzo, como por ejemplo: ¡Que pensarán de ti los demás!

La autoaceptación es aceptarse a sí mismo, es una elección, es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable, porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo, aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quienes somos.

Esta actividad de reflexión personal pretende que el estudiante acepte sus fallas y limitaciones como parte de sí mismo; y después de reconocerlas posea la capacidad de decidir cambiarlas, la autoaceptación es de suma importancia para la salud del autoestima; este es un complemento interno que brindará paz y tranquilidad con nosotros mismos.



## TALLER No. 2 Autoaceptación

### SOY ÚNICO E INCOMPARABLE!!!

#### **Objetivo:**

Promover la autoaceptación reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones.

#### **Metodología:**

Pedir a los estudiantes que de mano en mano pasen la caja conteniendo el espejo, se dirá que abran la caja y allí encontrarán a la persona más extraordinaria del universo, no deben comentar nada hasta haber pasado todos la caja, posteriormente deben escribir en la hoja que se les entregará qué fue lo que observaron de ellos mismos al momento de abrir la caja y verse reflejados en el espejo.

Se forman grupos de tres o cuatro integrantes, aportando cada integrante soluciones a los defectos o fallas de lo descrito en la hoja de trabajo de los distintos compañeros.

Se integrará nuevamente a todo el grupo y se solicitará que pase un voluntario para dirigir una lluvia de ideas de acuerdo a lo discutido en los sub-grupos formados.

#### **Recursos:**

Hojas, lápices, borradores, sacapuntas, espejo, caja.

#### **Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.



### **Evaluación:**

Que los estudiantes estén al tanto de que sus defectos y limitaciones no son tan terribles y que son compartidas por otros en el grupo.

### **Pasos para la realización del taller.**

#### **Paso 1: Dinámica para inicio:**

Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará con una dinámica rompe hielo.

#### **Paso 2: Dinámica: EL CORREO**

**Objetivo:** Animación

**Desarrollo:** Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, el facilitador dice, por ejemplo: "Traigo una carta para todos los compañeros que tienen pelo corto", todos los compañeros que tienen pelo corto deben cambiar de silla, al hacer esto el facilitador debe quitar una silla, el que se queda sin silla pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo, "traigo una carta para todos los que usan zapatos negros", etc, así se logrará la participación de la mayoría de los integrantes notando que siempre habrá una silla faltante, por lo que quedará siempre de pie una persona.

Al finalizar la dinámica todos los estudiantes deberán ordenar sus escritorios y sentarse en orden.

**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre lo que es el Auto aceptación, posteriormente se realiza una reflexión o puesta en común sobre el tema.

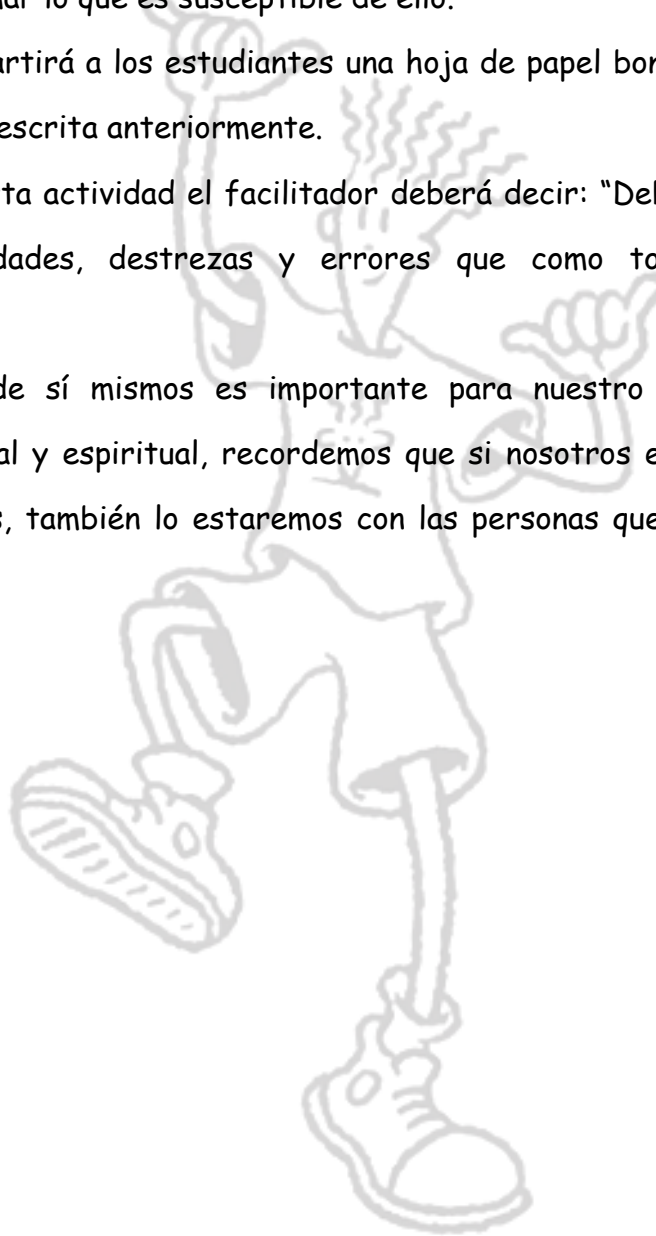


*Autoaceptación:* Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

**Paso 4:** Se repartirá a los estudiantes una hoja de papel bond y se inicia con la metodología descrita anteriormente.

Para finalizar esta actividad el facilitador deberá decir: "Debemos reconocer nuestras habilidades, destrezas y errores que como todo ser humano poseemos.

La aceptación de sí mismos es importante para nuestro buen desarrollo emocional, mental y espiritual, recordemos que si nosotros estamos bien con nosotros mismos, también lo estaremos con las personas que nos aman y nos rodean".







TALLER No. 2 Auto aceptación

# HOJA DE TRABAJO

Fecha: \_\_\_\_\_





**MOTIVACIÓN** Algunas conductas son totalmente aprendidas; precisamente, la sociedad va moldeando en parte la personalidad, nacemos con un bagaje instintivo, con un equipo orgánico; pero, la cultura va moldeando nuestro comportamiento y creando nuestras necesidades. Las normas morales, las leyes, las costumbres, las ideologías y la religión, influyen también sobre la conducta humana y esas influencias quedan expresadas de distintas maneras. En cualquiera de tales casos, esas influencias sociales externas se combinan con las capacidades internas de la persona y contribuyen a que se integre la personalidad del individuo aunque, en algunos casos y en condiciones especiales, también puede causar la desintegración, sucede que lo que una persona considera como una recompensa importante, otra persona podría considerarlo como inútil.

Se puede definir la motivación como la búsqueda de la satisfacción de la necesidad, que disminuye la tensión ocasionada por la misma, aunque las motivaciones están ligadas a las necesidades, una misma necesidad puede dar lugar a distintas motivaciones e inversa. El comportamiento motivado proviene normalmente de una necesidad no satisfecha, y se obtiene a través de diversos incentivos que pueden estar representados por productos, servicios o personas; los incentivos que motivan a los consumidores hacia la acción pueden ser positivos o negativos: los consumidores se mueven hacia incentivos positivos, y tratan de evitar lo negativo.

Para iniciar este taller de motivación, el facilitador solicitará a los alumnos que se coloquen en círculo para lograr una mejor integración del grupo,



y claridad al momento de las exposiciones, el objetivo de esta actividad es que los alumnos den a conocer sus aspiraciones y reconozcan sus fortalezas, identificando de esta manera que poseen características personales que deben desarrollar para lograr alcanzar las metas propuestas.





## TALLER No. 3 Motivación

### EL SOL QUE MÁS BRILLARÁ

#### **Objetivo:**

Que los alumnos se sientan motivados y sean motivadores hacia otras personas.

#### **Metodología:**

Los alumnos deberán realizar un dibujo (un sol brillante), en el cual deberán colocar frases de cosas que quieran conseguir, logros, metas, aspiraciones, es una actividad en la cual pueden expresar sus sentimientos, emociones, sueños. Al finalizar su dibujo cada alumno pasará a exponer porqué colocó esas frases en su sol y por medio de lo expuesto podremos conocer las distintas motivaciones de los estudiantes, conociendo así sus necesidades y valores representados en un trabajo artístico. Los alumnos se deben de sentir motivados y ser ellos mismos motivadores a los demás de su grupo. Se discutirá los temas representados, mostrando de esta manera las diferentes necesidades de cada individuo recalcando que no todos son iguales ni tienen las mismas necesidades, sueños, metas, sentimientos, aspiraciones.

#### **Recursos:**

Hojas bond, crayones.

#### **Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.



### **Evaluación:**

Concientizando según sus motivaciones sobre las diferentes metas y aspiraciones de cada individuo.

### **Pasos para la realización del taller.**

**Paso 1:** Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará la dinámica.

### **Paso 2: Dinámica. TELEFONO DESCOMPUESTO**

**Objetivo:** Animación.

**Desarrollo:** Sentados todos se dividirán en dos círculos, el facilitador le dice al oído, a uno de los participantes que se encuentra en cada grupo la frase "yo soy el sol que más ha de brillar", este debe repetirlo de la misma manera a su compañero que le siguen, se debe hacer de manera rápida, y no se permitirá repetir el mensaje, al llegar al último participante este deberá pasar al frente y escribir en el pizarrón cual fue el mensaje que escuchó de su compañero, así mismo lo debe hacer el otro grupo, ganará el grupo que no haya modificado el mensaje dado por el facilitador.

Al finalizar la dinámica todos los estudiantes deberán colocar sus escritorios y sentarse en orden.

**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre el concepto de Motivación, para qué sirve y cómo se puede aplicar.

*Motivación:* Se puede definir como la búsqueda de la satisfacción de una necesidad. Aunque las motivaciones están ligadas a las necesidades, una misma necesidad puede dar lugar a distintas motivaciones e inversa.



**Paso 4:** El facilitador les entregará una hoja en blanco se debe realizar la metodología anteriormente descrita.

**Paso 5:** Al final de la actividad se resolverán dudas y serán recogidos los dibujos por el facilitador. Posteriormente se dará por finalizada la actividad.





TALLER No. 3 Motivación

# HOJA DE TRABAJO

Fecha: \_\_\_\_\_

Enlistar dentro del sol mis aspiraciones y la motivación para lograr cada una de ellas.





**AUTOVALORACIÓN** La imagen que a lo largo de la vida se forma el hombre de su persona ha sido objeto de análisis e investigación por parte de numerosos teóricos de la personalidad entre ellos se encuentra William James, este autor señaló el estrecho vínculo existente entre personalidad y autoconciencia, y asumió una posición esencialmente funcionalista.

La autovaloración constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite al hombre evaluar sus potencialidades de acuerdo a las exigencias del medio y en correspondencia con ello plantearse determinados objetivos. El concepto de autovaloración se refiere a la dimensión valorativo dinámica de la autoconciencia, el sujeto compara las cualidades que él cree poseer tanto con su realización en la conducta como con las exigencias de su vida y aspiraciones futuras.

Enfatizando en las cualidades auto valorativas y aspiraciones futuras de los alumnos se ha preparado un taller que permita al alumno visualizar con mayor claridad sus objetivos y de este modo cumplir con las exigencias del medio que lo rodea.





## TALLER No. 4 Autovaloración

# FORMÁNDOME COMO UN ÁRBOL FUERTE

### **Objetivo:**

Reconocer e identificar las cualidades, habilidades e intereses que el alumno crea poseer.

### **Metodología:**

Se dará a los estudiantes una hoja de papel bond, 10 hojas de árbol dibujadas en papel construcción color verde y goma. En la hoja deberán dibujar el tronco del árbol, en él colocarán su nombre, en las raíces colocarán sus fortalezas y con las hojas de papel construcción formarán la copa del árbol, escribiendo dentro de cada una de ellas sus cualidades, habilidades e intereses. Este árbol representa las capacidades que cada alumno posee. Se realiza una puesta en común del grupo y se motiva a la participación para que expliquen lo representado en cada uno de los trabajos.

### **Recursos:**

Hojas, lápices, borradores, sacapuntas. hojas de papel construcción verde, goma.

### **Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.

### **Evaluación:**

Explicación por cada participante a el grupo con relación a lo que representó en su árbol.



## **Pasos para la realización del taller.**

### **Paso 1: Dinámica para inicio:**

Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará la dinámica la cual se llevará a cabo al aire libre.

### **Paso 2: Dinámica: CALLES Y AVENIDAS**

**Objetivo:** Animación.

**Desarrollo:** Se les pide a los participantes que se formen en tres o cuatro filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de la otra., cada fila se da la mano entre sí, quedando formadas las avenidas; a una señal del coordinador, todos se vuelven para la derecha y se dan la mano formando las calles, cada vez que el coordinador de una señal se girará a la derecha o izquierda según sea la señal dada por el coordinador, formando las calles y/o avenidas.

Se piden dos voluntarios; uno va a ser el gato y otro el ratón, el gato perseguirá al ratón a través de las calles y avenidas tratando de atraparlo, los demás deben tratar de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el coordinador debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso y los que conforman las calles y avenidas para cambiar rápidamente.

El gato y el ratón no pueden pasar por donde están las manos tomadas, en el momento que el ratón sea atrapado, acaba el juego y pueden pasar otros a hacer los papeles de coordinador, gato y ratón.

Al finalizar la dinámica todos los estudiantes deberán regresar a su clase en orden para continuar con el taller.

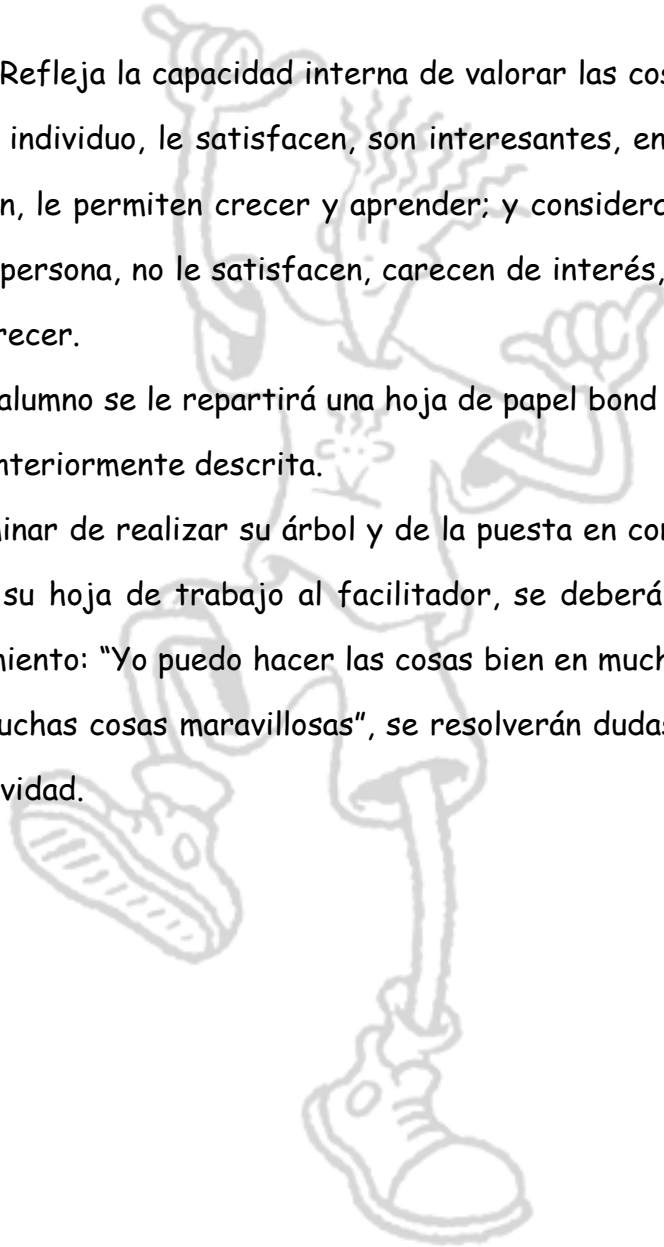


**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre lo que es la Autovaloración, para qué sirve y cómo se puede aplicar.

*Autovaloración:* Refleja la capacidad interna de valorar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

**Paso 4:** A cada alumno se le repartirá una hoja de papel bond y se iniciará con la metodología anteriormente descrita.

**Paso 5:** Al terminar de realizar su árbol y de la puesta en común, los alumnos deben entregar su hoja de trabajo al facilitador, se deberá finalizar con el siguiente pensamiento: "Yo puedo hacer las cosas bien en muchas situaciones y en la vida hay muchas cosas maravillosas", se resolverán dudas y se darán por finalizada la actividad.





# HOJA DE TRABAJO

TALLER No. 4

Tema: Autovaloración

Fecha:

Elabora acá tu árbol





## RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones

interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona; a través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo, en contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos: si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida, las relaciones interpersonales constituyen pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo.

Autores como Pelechano y Salovey, afirman que el éxito personal ya no depende tanto del nivel de inteligencia lógico-matemática como de las habilidades que el individuo tenga para manejar contextos interpersonales. Según Bisquerra, la educación emocional tiene como objetivo último potenciar el bienestar social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente que aúne el crecimiento emocional y el cognitivo, porque ambos son necesarios para el desarrollo de la personalidad integral.

Si esto es así, la consecuencia es clara: hemos de educar a las futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la



ansiedad, la toma de perspectiva y estrategias comunicativas, ya que les estaremos preparando para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida, el objetivo en este taller es que nuestros adolescentes aprendan que mantener buenas relaciones personales significa tener buenas intenciones y sentimientos como amor, empatía, confianza y preocupación por los demás.





## **TALLER No. 5 Relaciones interpersonales.**

### **CONÓCEME, CONÓCETE**

#### **Objetivo:**

Tomar consciencia de la importancia que tiene mantener buenas relaciones interpersonales.

#### **Metodología:**

Realización de actividad de recreación con la finalidad de compartir y socializar con los compañeros asistentes al programa, esto se realiza por medio de un partido de softball, se forman dos equipos tratando de que los integrantes no sean amigos tan cercanos o afines, para lograr establecer relaciones de convivencia y acercamiento conociendo nuevas amistades.

#### **Recursos:**

Pelota de softball, área verde.

#### **Tiempo:**

Aproximadamente 45 minutos.

#### **Evaluación:**

Por medio de la participación, colaboración, apoyo que se logre en la realización de la actividad.

#### **Pasos para la realización del taller.**

**Paso 1:** Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, se les pedirá que se dirijan al patio.

**Paso 2:** Se da una breve charla acerca de la importancia de las relaciones interpersonales, la comunicación interpersonal es no solamente una de las

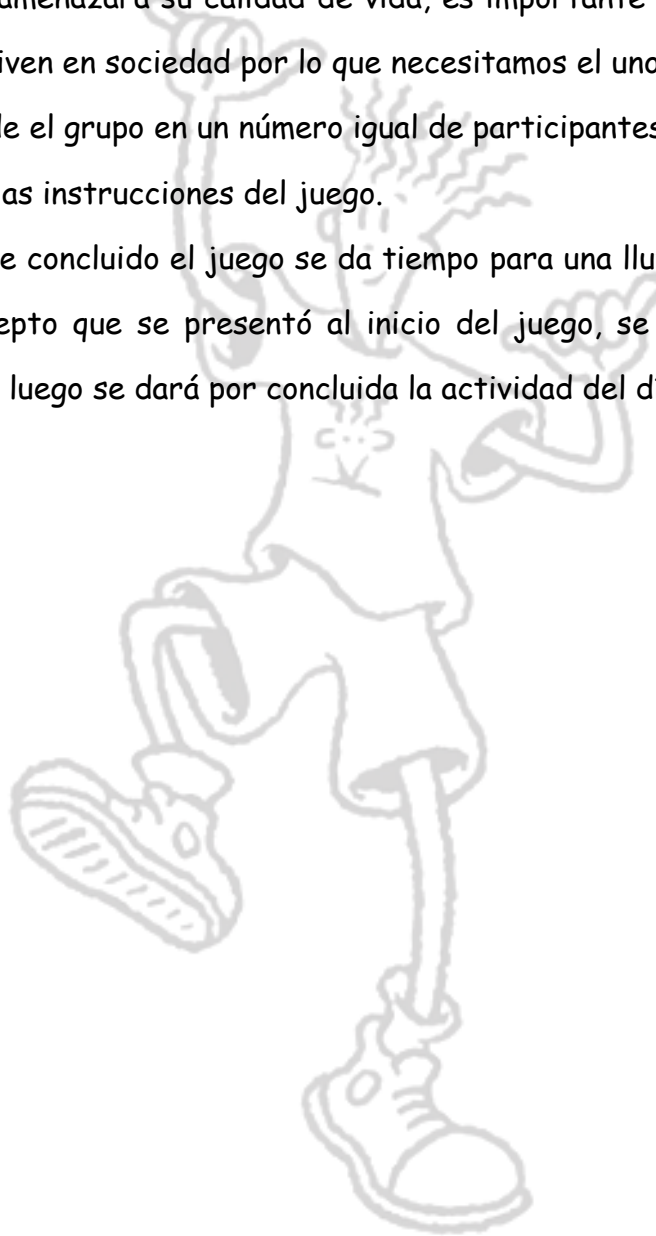


dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos. Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida, es importante recalcar que los seres humanos viven en sociedad por lo que necesitamos el uno del otro.

**Paso 2:** Se divide el grupo en un número igual de participantes.

**Paso 3:** Se dan las instrucciones del juego.

**Paso 4:** Luego de concluido el juego se da tiempo para una lluvia de ideas para unificar el concepto que se presentó al inicio del juego, se resuelven dudas acerca del tema, luego se dará por concluida la actividad del día.







TALLER No. 5 Relaciones interpersonales

# HOJA DE TRABAJO

Fecha: \_\_\_\_\_

Escribe cinco actividades que te gusta hacer con el grupo de compañero

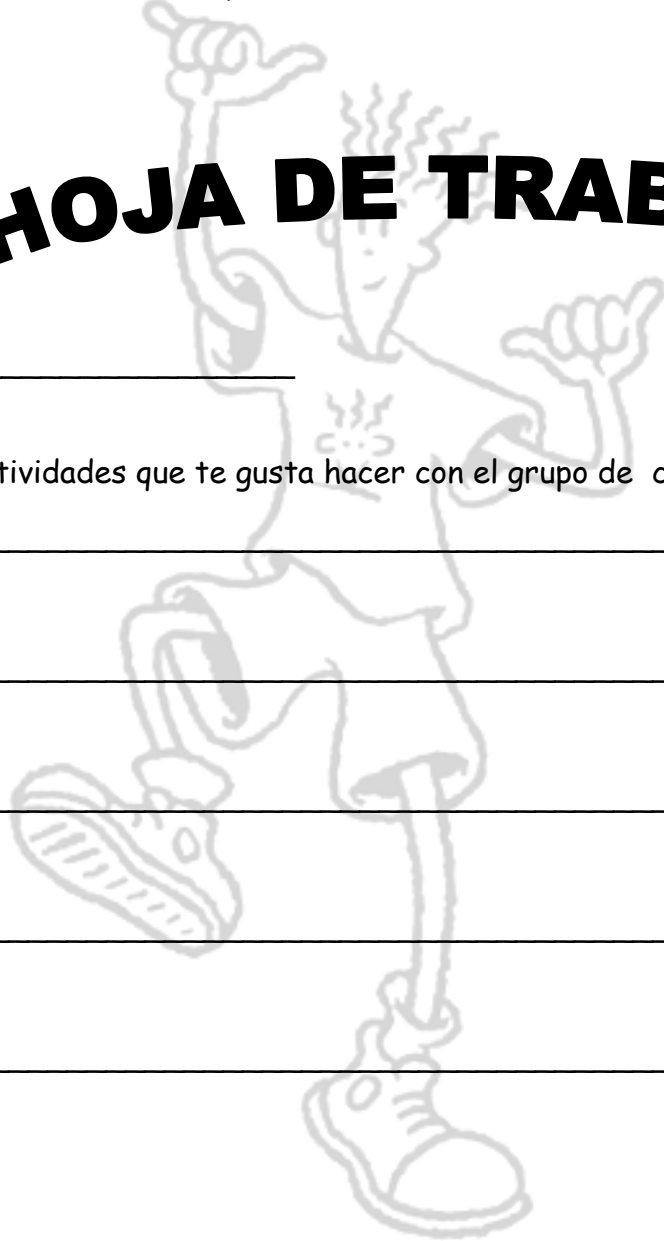
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_





**AUTOCONOCIMIENTO** Rogers sostiene que esto es algo provisional y no definitivo, que es producto de las observaciones de experiencias compartidas; la posibilidad de hallar la propia realidad de (conocerse a sí mismo) puede ser aterradora y frustrante, muchos individuos esperan descubrir lo peor, pero también existe un temor oculto en el hecho de que pueden descubrir lo mejor.

Los roles que se asumen están relacionados con el concepto que tenemos de nosotros mismos. La posición o rol que asumimos se conforma desde nuestra infancia a través de las relaciones que establecemos con el entorno familiar, social y cultural, no es fácil identificar y tomar conciencia de los roles que asumimos, generalmente los roles que asumimos, generalmente los roles llevan mensajes acuestas o encubiertos que pueden ser transmitidos no sólo verbalmente sino expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz y gestos.

Se define al autoconocimiento como: Conocer las partes que componen el Yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales se establece el conocer por qué y cómo actúa y siente; al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes



funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

Es importante que el adolescente continúe formando su autoconocimiento, para apoyar en este proceso se coloca en el programa el taller que tiene como propósito lograr que el alumno pueda identificar por qué actúa de tal o cual manera, como piensa y que siente, esto a través de una exposición oral al grupo de compañeros.





**TALLER No. 6 Autoconocimiento.**

## RECONOZCO LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ Y LO PONGO EN PRÁCTICA

**Objetivo:**

Que el estudiante pueda identificar por qué actúa de determinada manera, cómo piensa y qué siente a través de una exposición realizada al grupo de compañeros.

**Metodología:**

Se formarán dos grupos de estudiantes en el cual se hará el juego de la papa caliente para escoger a un representante de cada grupo, posteriormente deberá contar una historia a sus compañeros en la que haya tenido una situación que le provocó ansiedad, los demás estudiantes comentarán que hubieran hecho ellos si hubieran estado en su lugar, propondrán como solucionar un problema en próximas oportunidades. Cuando los alumnos han comentado, se volverá a pasar la papa entre los equipos y a la persona que le quede deberá aportar que hubiera hecho si le tocaría pasar una situación como la del compañero. Entre los mismos alumnos deben proponer soluciones adecuadas a las situaciones relatadas que provocan ansiedad a sus compañeros. Esto dependerá de la cantidad de situaciones relatadas. Se les darán las gracias a los alumnos por tan valiosas aportaciones, luego se les repartirá una ficha media carta en donde deberán responder tres preguntas.



**Recursos:**

Lápices, borradores, sacapuntas y fichas media carta.

**Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.

**Evaluación:**

En una ficha media carta deberán responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendiste?
2. ¿Lo pondrías en práctica?
3. ¿Cómo te sentiste al conocer otras ideas?

**Pasos para la realización del taller**

**Paso 1: Dinámica de inicio:**

Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará con una dinámica rompe hielo

**Paso 2: Dinámica: LAS LANCHAS**

**OBJETIVO:** Animación.

**Desarrollo:** Todos los participantes se ponen de pie y deben alejar sus escritorios, el coordinador entonces, cuenta la siguiente historia: "Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco, para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas, pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número)... Personas."

El grupo tienen entonces que formar círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha, si tienen más personas o menos, se declara hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.



Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los "ahogados" y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.

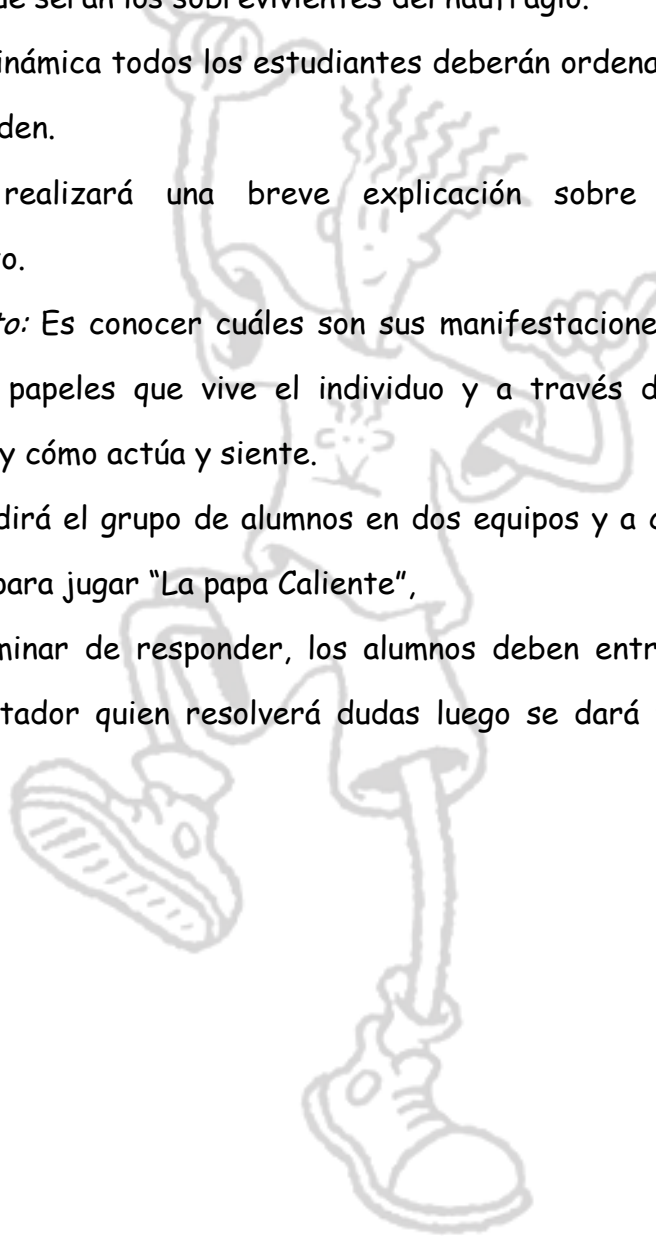
.Al finalizar la dinámica todos los estudiantes deberán ordenar sus escritorios y sentarse en orden.

**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre lo que es el Autoconocimiento.

*Autoconocimiento:* Es conocer cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

**Paso 4:** Se dividirá el grupo de alumnos en dos equipos y a cada equipo se le dará un objeto, para jugar "La papa Caliente",

**Paso 5:** Al terminar de responder, los alumnos deben entregar su hoja de trabajo al facilitador quien resolverá dudas luego se dará por finalizada la actividad.





TALLER No. 6 Autoconocimiento

# HOJA DE TRABAJO

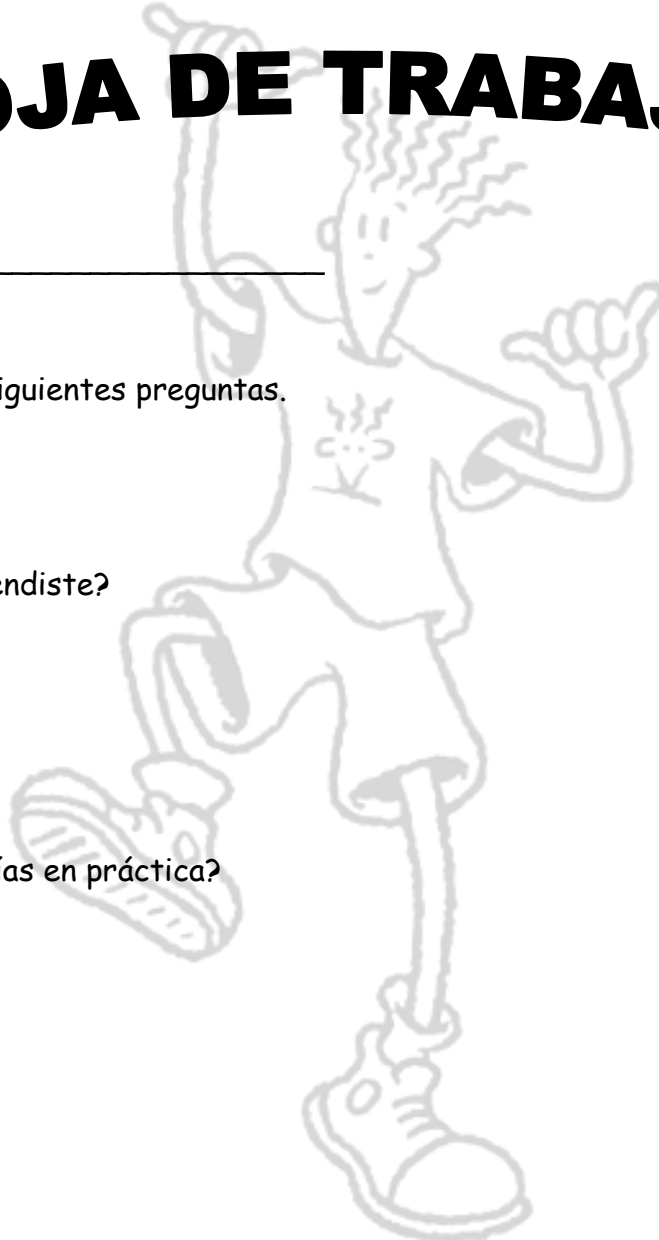
Fecha: \_\_\_\_\_

Responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendiste?

2. ¿Lo pondrías en práctica?

3. ¿Cómo te sentiste al conocer otras ideas?





**AUTOESTIMA** La necesidad de autoestima es una experiencia interior en la cual las personas sienten la necesidad de ser valiosos, dignos de respeto y admiración; por lo tanto, cuando las necesidades de autoestima están satisfechas los sentimientos de confianza en sí mismo, de auto valor, de fuerza, de capacidad y respeto aumentan de tal forma que es notorio el cambio de actitud.

Los seres humanos tienen distintos niveles de autoestima, influenciado por factores tales como género, etnia y clase social. A partir de los ocho años aproximadamente los niños son capaces de articular un concepto de su propio valor, por lo que en este caso los niños de doce a trece años a quienes está dirigido el programa, están en la capacidad de conocerse, estar consiente de sus cambios, crear su propia escala de valores, y desarrollar sus propias capacidades; si se aceptan y respetan estarán desarrollando su autoestima, por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta ni se respeta, entonces no estará contribuyendo a desarrollar su autoestima.

**Todos los seres humanos construyen durante la vida el autoestima y los padres, maestros y encargados de los niños son los mayores responsables de esta parte de nuestra personalidad, de ellos depende en gran manera de qué forma esta se construya, por ello es importante poner atención a cada una de las partes que componen nuestra autoestima; pensando en ello se realiza el siguiente taller para mejorar el concepto que tienen de sí mismos.**





## TALLER No. 7 Autoestima

### ME SIENTO FELIZ POR SER QUIÉN Y CÓMO SOY

#### Objetivo:

Reforzar la autoestima.

#### Metodología:

Realizar y relatar un dibujo representando una situación en la que, gracias a algo valioso que el adolescente hizo, se dio una diferencia positiva. Luego de realizado el dibujo, el facilitador leerá al grupo de alumnos frases motivacionales de autoestima, estas serán copiadas por los participantes, posteriormente deberán comentar qué piensan de la frase, y asociarlo a alguna situación personal para poder discutirlo en el grupo y encontrarle solución positiva.

#### Frases:

- **Nadie te puede hacer sentir menos sin tu consentimiento.**  
*Eleanor Roosevelt*
- **Las palabras feas sobre mi persona, no me convierten jamás en una persona fea. Yo sigo siendo valioso.**  
*Eleanor Roosevelt*
- **Eres un ser humano con valor y no dejas de serlo por tener más o menos, porque te vaya bien o mal, amate como eres.**  
*Erich Fromm*
- **Una crítica o una burla es la forma de pensar de una persona y no me limita en lo más mínimo!**



*Erich Fromm*

**Recursos:**

Hojas de papel bond, lápiz.

**Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.

**Evaluación:**

Cada alumno deberá pasar al frente a enseñar su dibujo, y exponer su experiencia de acuerdo a lo dibujado.

**Pasos para la realización del taller**

**Paso 1: Dinámica para inicio:**

Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará con una dinámica rompe hielo

**Paso 2: Dinámica: CARRERA DE IDA Y VUELTA**

**OBJETIVO:** Animación e Integración.

**MATERIAL:**

- Una cuerda por pareja, que permita atarlos juntos de la cintura.
- (En caso de no poder contar con cuerdas, se pueden entrelazar con los brazos)
- Yeso, tierra o arena para marcar la línea de partida y de llegada.

**Desarrollo:** Se forman parejas, se les ata por la cintura estando de espaldas una de la otra, de tal forma que queden juntas. Se marca una línea de partida y una línea de llegada al otro extremo, teniendo como meta final la línea de partida.



Se da la voz de partida diciendo que la que llegue de primero a la META es la pareja que gana. Así le va a tocar a uno de frente y al otro de espaldas, una vez que llegue a la línea marcada al otro extremo, el compañero que le tocaba ir corriendo hacia atrás le toca ahora ir de frente y el otro de espalda, no se dan la vuelta. La pareja que llegue de primero al punto de partida es la ganadora.

Si hay más de una pareja que llegue de primero se puede realizar un desempate entre las primeras que hayan llegado a la línea de partida y así sucesivamente hasta lograr que solo quede una pareja ganadora.

Luego de realizada esta dinámica de animación, los alumnos regresarán a su clase en orden para dar inicio con el taller preparado para este día.

**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre lo que es el Autoestima

*Autoestima:* Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y respeta, tendrá autoestima, por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima, se debe realizar la metodología anteriormente descrita.

**Paso 4:** Cuando los alumnos hayan terminado de expresar sus ideas, el facilitador deberá decir: "Cada día debemos vernos frente al espejo y tratar de reconocer las cosas buenas que tenemos, decirlas en vos alta y creerlas, para ir contribuyendo a fortalecer el Autoconcepto que tenemos de nosotros mismos, y esto será lo que va a valer siempre".

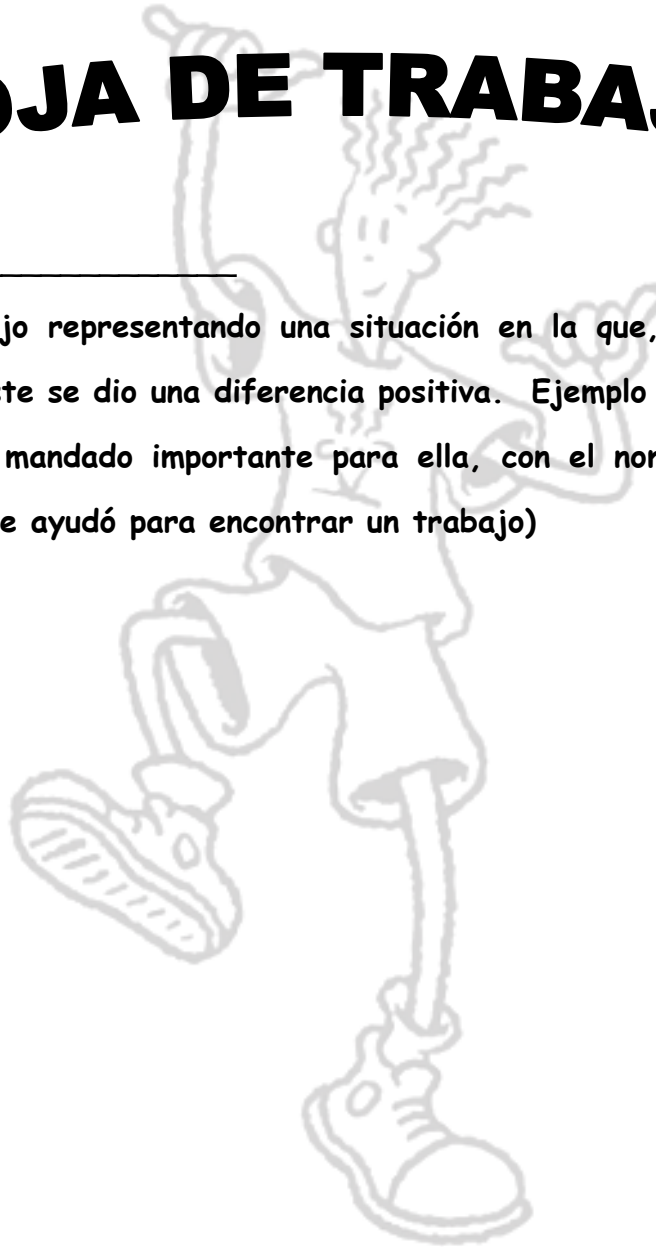


TALLER No. 7 Autoestima

# HOJA DE TRABAJO

Fecha: \_\_\_\_\_

Realiza un dibujo representando una situación en la que, gracias a algo valioso que hiciste se dio una diferencia positiva. Ejemplo (cuando llegó mi mamá le dí un mandado importante para ella, con el nombre y teléfono correcto, esto le ayudó para encontrar un trabajo)





**AUTORESPETO** Erikson detalla la capacidad para respetar en otros las cualidades que a uno le faltan, conduce al auto-respeto. El auto-respeto, a su vez, conduce a un sentido de integridad y de independencia moral, absoluta y a la vez saludable.

Encontramos que el autorespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse, buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. ¿Cuáles son mis valores? respeto, honestidad, generosidad, solidaridad.

El respeto es un tema donde la persona posee una ética, fundamentada en determinados valores aprendidos que le indican lo bueno y malo para su vida. Permite visualizar las posibles consecuencias de un acto más allá antes de realizarlo, es por ello que es este taller se enfoca en reforzar el autorespeto para dirigirlo hacia la satisfacción personal.



## TALLER No. 8 Autorespeto

# CUANDO HAGAS ALGO BUENO... RELÁLATE A TI MISMO UNA RECOMPENSA

### **Objetivo:**

Practicar el autorespeto y la honestidad en el diario vivir.

### **Metodología:**

Se entregará a los participantes una hoja en la cual por medio de un acróstico deberán colocar frases de autorespeto, el facilitador pondrá en el pizarrón con letras grandes e individuales realizadas en cartulina la palabra AUTORESPE TO en forma de acróstico, cuando los participantes terminen su propio trabajo, voluntariamente compartirán con el grupo las frases que hayan colocado, para hacerlo más dinámico y participativo se propondrá que cada voluntario utilice una sola letra de las que están colocadas en el pizarrón para colocar su frase, y compartirla y discutirla con el grupo.

### **Recursos:**

Lápices, borradores, sacapuntas, hojas de papel bond, letras en cartulina, masking tape.

### **Tiempo:**

Dependerá del número de alumnos y la participación de cada uno de ellos.

### **Evaluación:**



Que los alumnos pongan en común sus avances y hacerles ver que cada día se desarrollan valores, actitudes y habilidades.

### **Pasos para la realización del taller**

#### **Paso 1: Dinámica para inicio:**

Se dará un saludo cordial y afectuoso a los estudiantes, luego se iniciará con una dinámica rompe hielo

#### **Paso 2: Dinámica: EN RIÓ REVUELTO GANANCIA DE PESCADORES**

**Objetivo:** Permite ordenar y animar al grupo para participar en actividades posteriores, hacer relaciones de causa y efecto.

#### **MATERIALES:**

- Papel
- Cuerda delgada o hilo grueso
- Clips que se doblan en forma de anzuelo
- Varitas de palo

Los materiales deben de ser preparados por el coordinador previo a la dinámica.

**Desarrollo:** Los que coordinan preparan con anticipación "pececitos" de papel, en los cuales escriben Premio o Castigo. El número de peces debe estar de acuerdo al tiempo y número de participantes.

Se hace un círculo (pintando con yeso en el piso), dentro del cual se colocan los peces.

Se forman grupos (3-4) según el número de participantes, a cada uno se le da un anzuelo, (una cuerda con un clip abierto).



Se deja en claro que el equipo que pesca más es el ganador, si alguien se para dentro del círculo o saca un pez con la mano debe regresar toda su pesca.

Una vez pescados todos los peces se cuenta para ver cual ha sido el equipo ganador, así mismo se premia a quienes hayan sacado Premio y se le pone una penitencia a quienes hayan sacado Castigo, los premios deben de ser sencillos como (dulces, pulcerita, separador de libros realizado por el coordinador).

Luego de realizada esta dinámica de animación se inicia con el taller preparado para este día, los estudiantes deberán regresar a su salón de clases.

**Paso 3:** Se realizará una breve explicación sobre lo que es el Autorespeto.

*Autorespeto:* Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

**Paso 4:** Luego de haber terminado el facilitador entregará a los estudiantes una hoja de trabajo en la que ellos deberán responder lo que se les pide. Se debe realizar la metodología anteriormente descrita.

**Paso 5:** El facilitador para despedir esta actividad deberá decir: "Debemos sentirnos orgullosos de lo que somos y lo que hacemos, valorar nuestro trabajo es algo que nos hará sentir satisfechos siempre".





TALLER No. 8 Autorespeto

# HOJA DE TRABAJO

Fecha: \_\_\_\_\_

A

U

T

O

R

E

S

P

E

T

O

