ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA UNA AUTOESTIMA EN LOS JÓVENES DEL COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ.

MABEL BAYUELO

NORMA MERCADO

Tesis presentada para optar

el título de postgrado en :

Gestión en Proyectos Educativos

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

BARRANQUILLA, 1999.

0101

Nota de aceptación

_____

_____

_____

_____

Presidente del Jurado

_____

Jurado

_____

Jurado

Barranquilla, Agosto de 1999

0101

AGRADECIMIENTOS.

Al Doctor Rubén Fontalvo y la Doctora Myriam Cantillo por sus valiosas orientaciones en la elaboración de este trabajo.

A todos los profesores de la especialización de los cuales recibí muchos conocimientos.

A las directivas del Colegio Distrital Calixto Alvarez, educadores y estudiantes que me brindaron su incondicional colaboración para poder llevar a cabo este proyecto.

Al Instituto La Salle por brindarme las condiciones indispensables para la realización de mis estudios.

Mabel Bayuelo.

AGRADECIMIENTOS.

Al Doctor Rubén Fontalvo nuestro coordinador de la especialización y a la Doctora Myriam Cantillo quienes nos guiaron en el enriquecimiento de saberes.

A todos los profesores de la especialización de los cuales recibí muchos conocimientos.

A la comunidad educativa del Colegio Distrital Calixto Alvarez, quienes nos colaboraron en la realización de este trabajo investigativo y a quienes queremos con él, dejarle una propuesta de cambio al generar entre sus miembros transformaciones afectivas y de convivencia como fundamento de la formación en valores del joven de hoy y del hombre del nuevo milenio.

Norma Mercado.

DEDICATORIA.

A Dios por brindarme la salud y la vida necesaria para poder alcanzar esta meta.

A mi madre Blanca Rosa por ser la fuente de inspiración, estímulo y apoyo que despertó en mi la voluntad y la constancia necesaria para que este logro fuera una realidad.

A mi padre José A. Que con su ejemplo de honestidad, perseverancia e interés me mostró el camino de la superación.

A mis hermanos porque significan para mi una fuente de energía positiva, por lo que han logrado alcanzar y porque son el complemento de una familia especial.

Mabel Bayuelo.

DEDICATORIA.

Hoy siento gran satisfacción por culminar esta meta propuesta. Dedico este logro :

A mis hijos Gustavo Adolfo, Faisy Dianella y Mijail José por su buen comportamiento durante el tiempo que los dejé solos y por la colaboración que brindaron en el hogar, al delegarle obligaciones desde temprana edad.

A mi esposo Gustavo por su apoyo moral y su valiosa colaboración.

A mis padres porque sembraron en mi la semilla de la superación y me indicaron con su experiencia el camino de la esperanza.

A mis hermanos que con sus aptitudes de comprensión me sirvieron de estímulo hacia la consecución de mis metas.

A mi compañera y amiga Mabel porque fue un pilar en la organización de ideas claras para el desarrollo de esta investigación.

Norma Mercado.

TABLA DE CONTENIDO.

Introducción.

1. Planteamiento del Problema 3

2. Marco teórico..... 9

2.1. Los valores y la autoestima en la educación..... 9

2.2. Autoestima " Una palanca para mover el mundo"..... 13

2.3. Marco Legal 20

3. Diseño metodológico..... 22

3.1. Tipo de investigación..... 22

3.2. Población y muestra..... 23

3.3. El diagnóstico..... 23

4. Conclusiones..... 30

5. Recomendaciones..... 32

6. Propuesta

Hacia una autoestima adecuada en los jóvenes. 35

Introducción..... 35

6.1. Objetivos..... 38

6.1.1. Objetivo General..... 38

6.1.2. Objetivos Específicos..... 38

6.2. Justificación..... 40

6.3. Marco teórico..... 43

6.3.1. Cómo puede la familia fomentar la autoestima..... 43

6.3.2. La autoestima y el comportamiento escolar..... 44

6.3.3. Cuatro condiciones importantes para desarrollar la autoestima..... 45

6.3.4. Aspectos de una vinculación adecuada..... 46

6.3.5. Desarrollo de sentimientos de singularidad en los niños..... 47

6.3.6. Cuando los niños tienen sensación de poder..... 48

6.3.7. Desarrollar pautas en los niños..... 49

6.3.8. Cómo trabajar la vinculación en los niños..... 50

6.3.8.1. Qué hacer para aumentar el grado de vinculación..... 52

6.3.9. ¿Cómo fomentar la singularidad?..... 53

6.3.9.1. ¿Qué hacer para estimular la singularidad?..... 54

6.3.10. ¿Cómo aumentar la sensación de poder?..... 55

6.3.10.1. Para promover una sensación de poder es importante..... 57

6.3.11. ¿Cómo favorecer en los niños un mayor sentido de modelos y pautas?..... 59

6.3.11.1. ¿Cómo hacer para que el niño adquiera el sentido de modelos y pautas?..... 61

6.4. Estrategias para propiciar una adecuada autoestima..... 62

6.4.1. Estrategia No. 1 "Reconozco mis sentimientos"..... 62

6.4.2. Estrategia No. 2 "Yo soy ..." 64

6.4.3. Estrategia No. 3 "Yo decido " 65

6.4.4. Estrategia No. 4 "Mis creencias " 68

6.4.5. Estrategia No. 5 "Todos valemos " 70

6.4.6. Estrategia No. 6 "La maleta de la vida" 70

7. Interpretación de la experiencia 73

Bibliografía.

Anexos.

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA UNA ADECUADA AUTOESTIMA EN LOS JÓVENES DEL COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ

INTRODUCCIÓN.

Los maestros, padres y adultos en general, que trabajan con niños y adolescentes sienten inquietudes respecto al desarrollo de la autoestima.

En ocasiones, a pesar de tener elementos conceptuales claros sobre este valor, no saben como ponerlo en práctica, para que influya positivamente en la adquisición y/o mantenimiento de ciertas actitudes que caractericen al niño o al joven por tener una alta autoestima.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica de los seres humanos, es uno de los medios más importantes con el cual podemos ayudar a un niño o a un adolescente, es el sentimiento de la propia valía; si está bien afianzado y arraigado ayudará a crearse buenas condiciones para su desarrollo psicológico.

Independiente del sexo, la edad, las condiciones socioculturales y las metas en la vida todos los seres humanos necesitan tener su propia autoestima. Ella afecta prácticamente todas las facetas de la vida.

Múltiples investigaciones psicológicas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades como : la creatividad, logros personales, el desarrollo de todo el potencial y la autorrealización.

De aquí se deriva la importancia de estimular el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima en los niños y adolescentes y así se lograran mejores condiciones para su desarrollo intelectual y psicológico.

Hay que reflexionar sobre esta situación donde el niño y el joven reconozcan la importancia de la existencia y de su devenir y no la desdibujen hacia un mundo de amargura, de desasosiego y frustraciones que solo le producen heridas psicológicas.

Realizamos la tesis sobre la autoestima pensando que la prioridad de hoy son los niños y jóvenes, ya que son los adultos de mañana.

Hay que ayudarles a construir una pared de seguridad, respeto, autoconocimiento y aceptación, para ello, se hace necesario un equipo de trabajo donde se esté unida la comunidad educativa, para así poder tener niños y adolescentes felices y con la esperanza de un mañana mejor.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La educación contemporánea debe ser una educación que mire al hombre desde su gestación hasta la vejez y lo coadyuve a su realización personal dentro de la heterogeneidad de la sociedad.

Existen multiplicidad de factores externos e internos que inciden en el desarrollo psíquico de los individuos y que el manejo adecuado de ello redundará en beneficio o detrimento de los mismos.

Uno de los objetivos de la educación es que se estimule y proyecte en todo los aspectos de la vida y no sea generadora de simples conocimientos que no se llevaran a la práctica.

Los pedagogos, sicólogos y en general la comunidad educativa, están preocupados por el papel que desempeña la educación. Donde los docentes tienen la misión de ayudar a sus estudiantes a ensamblar las piezas para tener un mejor vivir y así buscar lo mejor del educando.

Las nuevas disposiciones educativas invitan al cambio donde la educación debe ser un proceso de formación permanente, cultural y social donde se

respeten los derechos humanos; una educación integral con gran carga de desarrollo cognitivo, pero también valorativo construyendo así un nuevo hombre con bases sólidas y con una personalidad sensible, ética y democrática.

Por ello se requiere estimular actitudes de : aceptación, respeto, reconocimiento, tolerancia y autoestima que posibiliten una convivencia tranquila y humana entre todos los seres.

Aunque se estimulen estos valores, siempre se van a encontrar estudiantes inseguros, negativos que afirman con certeza que nadie los quiere, jóvenes que no superan las dificultades y conflictos de la vida cotidiana se dejan manipular por otros, siendo influenciados a cometer hechos ilícitos como la drogadicción, la delincuencia y el aumento de pandillas lo que trae como consecuencia el aumento de la violencia y la inseguridad social.

Estas actitudes unidas a la falta de compañía de los padres, quienes los dejan solos debido a la necesidad de trabajar, o padres autoritarios con poco respeto por las diferencias individuales, que reemplazan la orientación paciente y amorosa por castigos o regaños. Estas son algunas de las causas que generan baja autoestima en los niños y jóvenes.

En el entorno sociocultural encontramos actos violentos protagonizados por los padres, docentes, compañeros y amigos que traen como consecuencia jóvenes agresivos, poco sociables, intolerables, irrespetuosos, con poco calor humano, que muestran falta de afecto, se frustran con facilidad, personas incapaces de aceptar las críticas y que buscan constantes excusas para justificar su comportamiento.

También encontramos docentes que desconocen su compromiso social y trascendental con sus estudiantes, que solo se preocupan por la actividad académica prestando poca o ninguna atención a la formación y desarrollo humano y afectivo de sus estudiantes, dando poca capacidad de autonomía en la práctica pedagógica.

Todo esto nos lleva a reflexionar sobre lo que acontece en nuestras instituciones educativas, particularmente en el Colegio Distrital Calixto Alvarez.

Es conveniente conocer un poco dicho centro escolar. El colegio Distrital Calixto Alvarez, es de carácter oficial, ubicado en el Barrio Las Nieves en la carrera 15 No. 21-22 esquina. Por su ubicación geográfica pertenece a nivel bajo, clasificado en estrato 2 y perteneciente al núcleo educativo No. 9 colinda con los barrios : Simón Bolívar, Rebolo, La Chinita y la Luz.

En la actualidad tiene una cobertura de 600 niños en básica primaria y 1000 en básica secundaria. Los integrantes de esta comunidad en su mayoría son de escasos recursos económicos.

En cuanto a los estudiantes es notoria la dificultad en las relaciones con otras personas, especialmente con los compañeros de otros grados y algunos presentan poca confianza en sí mismo ya que se encuentran inseguros al dar opiniones, participar en grupo o hablar con profesores. Muchos son tímidos poco dados a demostrar afecto, algunos viven en hogares separados, lo que les ocasiona inestabilidad emocional, ya que algunos manifiestan sentirse solos y buscan el afecto en otras personas.

Toda esta problemática indica que hay que cambiar de actitud para poder educar a los jóvenes de hoy.

Como docentes no debemos instruir sino formar para posibilitar el crecimiento personal de todos los miembros de la institución , introyectar valores, ideas, conocimientos y actitudes para que los estudiantes sean capaces de insertarlos a la cultura o a su contexto social para poder así crear una nueva sociedad.

Por lo tanto se requiere implementar con los miembros de la comunidad educativa los parámetros a seguir previo estudio y reflexión de la situación del Colegio, para salir de la problemática existente.

La institución debe retomar su liderazgo formativo, ético y cultural para fomentar el respeto a las libertades individuales, a las posibilidades de diferencia y la pluralidad en el desarrollo colectivo e individual, vivenciando una práctica permanente.

Las situaciones anteriormente descritas nos llevan a abordar esta investigación en la búsqueda de alternativas de tipo pedagógico que permitan una propuesta para el desarrollo integral de los estudiantes que apunte no sólo a proporcionarles conocimiento y habilidades, sino una formación de valores, que posibilite el desarrollo de procesos produciendo cambios en sus esquemas de pensamiento y personalidad.

En este sentido nuestro país al igual que el resto del mundo muestra con frecuencia la ausencia de valores. No es extraño, entonces que a nivel de realidades se maltrate al otro constantemente y se atropellen todos los derechos, se impidan sus posibilidades y frustren sus aspiraciones, se niegue sus intentos a una vida digna y se oprima constantemente la justa exigencia a la igualdad y a la justicia.

En consecuencia nos propusimos dar respuesta al siguiente interrogante: ¿Cuál sería la propuesta pedagógica alterna que permita reorientar los proceso de formación de los estudiantes para que la educación apunte a un desarrollo integral?

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. LOS VALORES Y LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN.

"UNA NECESIDAD INAPLAZABLE PARA EL DESARROLLO HUMANO".

"El hombre es una gota de razón
en un océano de emociones "
William James

En un momento histórico como éste, cuando los valores están en crisis y no se quiere seguir a la deriva; es imprescindible hacer un examen a fondo de la naturaleza humana donde se reconoce y a su vez se da énfasis en que los valores son megatendencias del nuevo milenio, ya que a través de ellos se consiguen los lineamientos del propio yo que posee una persona.

La educación juega un papel importante en este sentido debido a la formación integral y no a la simple instrucción o adiestramiento intelectual. La educación es "dar a cada estudiante un sentido de dignidad, respeto y aceptación. También son los cambios radicales y fundamentales en su persona, en sus puntos de vista, valores, sentimientos y actitudes hacia si mismo y hacia los demás"[1].

[1] TENENBAUM, Samuel. Carta a Carl Rogers. Proceso de convertirse en persona. Editorial Trillas S. A. Pág. 273-274, 1984.

La esencia de los valores depende sobre todo del período social e histórico. Durkhein postula : "los valores morales y sistemas educativos evolucionan a partir de la conciencia de grupo que se ejerce sobre el individuo"[2], según esta tesis Durkhein trató de encontrar una explicación a la importancia de la solidaridad social en la sociedad moderna afirmando además que " la solidaridad se mantiene por un cuerpo de valores comunes que van a beneficiar la humanidad"[3].

En nuestra sociedad los valores tienen una positiva connotación social ya que el hombre se despoja de sus intereses personales y los antepone a los de la colectividad basado en los principios universales de la sociedad. Esta actitud prohíja un sentimiento colectivo de ayuda mutua que refuerza los valores naturales coadyuvantes de la fraternidad y el respeto por la diversidad.

El desarrollo y conceptualización de valores es tarea difícil debido a que estos se adquieren por los eslabones que rodean al niño desde su nacimiento. El desarrollo de la conciencia y de los valores empiezan muy temprano en el proceso de socialización. Durante la niñez las técnicas del aprendizaje están íntimamente relacionadas con la aparición del sentido moral en el niño. Esta

[2] Enciclopedia Pedagógica Universal. Editorial Planeta, 1989. Pág 404.
[3] Ibid.

formación temprana no es más que una parte del desarrollo del sistema de valores en el adulto maduro.

Todo esto quiere decir que hay que sensibilizar a la familia y a los profesores. Se busca una alternativa que adopte nuevas posturas frente a la formación del hombre como parte esencial de una sociedad.

Mussen y Conger dicen con respecto a los valores en familia que " el padre que trasmite sus valores didácticamente con principios claros y recios y nada más, no conseguirá que el niño haga más que ese aprendizaje"[4]. Parece ser que los niños aprenden mejor de los padres que no sólo tratan de inculcar valores sino que también lo manifiestan en la interacción de la vida cotidiana.

La educación en valores está centrada en el hombre y sus necesidades sociales. De allí que Erick Fromm define : " el arte de vivir el hombre es al mismo tiempo el artista y el objeto de su arte, es el escultor, el médico y el paciente"[5].

Los seres humanos tienen ese gran privilegio de seleccionar y escoger lo que les favorece para su vida, aprenden a seleccionar sus actividades a conocerse

[4] MUSSEN, Paul; CONGER, John y KAGAN, Jerome. Desarrollo de la personalidad del niño. Editorial Trillas, México, 1990, pág 355.
[5] FROMM, Erick. Etica y Psicoanálisis Atalaya S.A. Santa Fé de Bogotá, 1993. Pág. 214.

Los seres humanos tienen ese gran privilegio de seleccionar y escoger lo que les favorece para su vida, aprenden a seleccionar sus actividades a conocerse y a valorar lo que hacen, para llegar a conocer estos elementos que forman el comportamiento se hace necesario reconocer el valor de la existencia.

En este sentido se expresa C. Simpon : " los valores tienen significado en las historias vitales de los individuos y las respuestas de valor de los individuos de una cultura no puede analizarse adecuadamente sin tener en cuenta estas historias. Los valores como expresiones de historias vitales tienen profundas raíces en la estructura de la personalidad"[6].

El anterior concepto sobre los valores en la significación de la personalidad obliga a tener muchas consideraciones sobre el modo de concebir la ayuda para la formación del cambio. Se debe estimular al estudiante a descifrar el pasado y crear el futuro sin olvidar que los valores de las personas son un proceso individual y que no es posible la valoración personal sin una conciencia de elección libre y comprometida, por lo que la autoestima es el sentido profundo que poseen las personas acerca de los propios valores. Esta se forma después de elaborar el autoconcepto y la autovaloración.

[6] SIMPON, C. Desarrollo de la personalidad del niño. Diana S.A, México, 1990. Pág, 173.

Numerosos psicólogos opinan que los valores son un asunto de preferencia personal. Para ellos hay muchas formas de vida y muchos valores diferentes que justifican estos diversos modelos de vida que se aplican a todos porque se basan en la naturaleza misma de los seres humanos, naturaleza que a pesar de su singularidad en cada individuo es herencia común para todos.

2.2. AUTOESTIMA " UNA PALANCA PARA MOVER EL MUNDO"[7].

Muchos son los autores que han hablado de la necesidad esencial que tiene todo hombre de sentirse valioso e importante y experimentar, en consecuencia, un sentimiento de amor por sí mismo. "La autoestima se asocia con el concepto favorable o desfavorable que tienen de uno las personas significativas y con la trayectoria personal de éxitos y fracasos"[8].

Lo que dificulta enormemente el esfuerzo por desarrollar un grado conveniente de amor propio, puesto que siempre está el medio social influyendo de una u otra forma, en la medida en que ofrece unos parámetros conforme a los cuales le otorga un valor a la persona o se le niega y, a partir de ahí, los sentimientos

[7] BETANCUR, María Cecilia. Mañana será otro dia. Grijalbo S.A. México, 1992. Pág 116.
[8] Ibid.

A medida que los niños comienzan a desarrollar una conciencia real, también empiezan a definirse a si mismos, a desarrollar el concepto de sí mismos y a desarrollar una identidad. El autoconcepto es el sentido de nosotros mismos, incluidos la autocomprensión y el autocontrol o autorregulación. "Los autoconceptos que se constituyen en la infancia con frecuencia son fuertes y duraderos; los positivos pueden producir niños con habilidades sociales físicas e intelectuales que les permiten verse como individuos valiosos para la sociedad"[9]. También es posible que en esta época surja una imagen negativa que pueda permanecer hasta mucho después de haber salido de la infancia. Finalmente se puede afirmar que el autoconcepto es el respeto que los niños o jóvenes sienten que les tienen las personas más importantes en su vida, sus padres y compañeros de clase, seguidos por los profesores y amigos.

Un buen concepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal. " el concepto que el niño tiene de sí mismo influye la manera en que sus compañeros y sus maestros responden a él, lo más probable es que, en la mayoría de los niños la manera en que los padres lo tratan es lo que tiene la importancia mayor respecto de la determinación de la imagen que de si mismo se hacen"[10]. Según el postulado de Mussen, Conger y Kagan (1990) los jóvenes tienen confianza en sus percepciones y en sus juicios y creen que

[9] PAPALIO, Diane E; WENDKOS, Sally. Desarrollo Humano. Mc. Graw Hill, Bogotá 1997. Pág. 324.
[10] MUSSEN, Paul. Op. Cit.

podrán sacar un buen partido de sus esfuerzos. La actitud favorable respecto de sí mismo los lleva a aceptar sus propias opiniones y a dar crédito y a tener confianza en sus reacciones y conclusiones. La confianza en si mismo que acompaña a los sentimientos del propio valer suele proporcionar la convicción de que se tiene razón y el valor para expresar esas convicciones.

El sentido del yo comienza en la infancia con la autoconciencia y se desarrolla con lentitud, los niños se van dando cuenta de que es un ser diferente a las otras personas y que tiene capacidad para reflexionar sobre sí misma y sus acciones. El paso siguiente es la autodefinición que se presenta cuando el niño identifica las características que considera importantes para describirse así mismo. Luego viene la autoreferencia que es la estimación de nuestras capacidades, de nuestras habilidades y la efectividad con que pueden interactuar con los demás y con el mundo.

En la escuela juega un papel importante la percepción que tienen los niños o los jóvenes de su capacidad y efectividad personal, es decir la autoeficacia que es importante porque influye en las relaciones del estudiante y en su disposición de emprender tareas difíciles y en los sentimientos acerca de sí mismo, su autovaloración y competencia. Pero en la época escolar también surge la autoconfianza académica, que va relacionada estrechamente con los

logros académicos, en donde juega un papel importante la autoimagen es decir, verse a uno mismo como un individuo con ciertas características.

Sin embargo existe una correlación entre autoconfianza académica y autoestima, ya que no se puede decir que un niño o un joven que va bien en la escuela tiene una autoestima más allá que aquel que va mal. El desarrollo de la autoestima es un proceso circular. El niño tiende a estar bien, si confía en sus propias capacidades, sus éxitos lo llevan a incrementar más su autoestima. "Autoestima es verse a si mismo con características positivas, alguien que hará bien las cosas que considera importantes"[11].. es decir, actuar de acuerdo con las cosas que piensa son importantes.

La infancia intermedia dice : Papalio y Wendkos (1997)" es una época importante para el desarrollo de la autoestima, una autoimagen positiva o autoevaluación".

Según las autoras el niño compara su yo real con su yo ideal y se juzga a si mismo por la manera como alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de su propio autoconcepto y que tan bien se desempeña, en su circulo social.

[11] CRAIG, Grace J. Desarrollo Psicológico. Hispanoamérica S.A. México, 1992. Pág. 382.

Otro enfoque de como los niños o jóvenes forman una opinión favorable de sí mismos, o un sentido de la autovalía, es el resultado de la investigación realizada por Susan Harter (1990). Ella sugiere que la autoestima proviene de dos fuentes principales : qué tan competentes se sienten los niños o jóvenes en diferentes aspectos de la vida y cuánto apoyo reciben de las demás personas. Es decir si una joven piensa que es bonita e inteligente cualidades importantes y cree que ella las tiene, su autoestima decaerá poco a poco sino se siente valorada por su familia y por otras personas que son significativas para ella. Es decir, que la autoestima afecta casi todos los campos de la vida y sin duda, otros aspectos del desarrollo de la personalidad.

Son muchos y variados los conceptos sobre autoestima.

Felliph Rice, en su libro Desarrollo Humano, define la autoestima como la percepción de nuestro valor, habilidades y logros, la visión positiva o negativa que tenemos de nosotros mismos. Según la teoría de Rice existen cuatro fuentes principales de autoestima : la relación emocional del niño con los padres, su competencia social y las actitudes de la sociedad y la comunidad hacia ellos.

Para Susan Pick y otros (1997) la autoestima es la capacidad de tener confianza y respeto por si mismo. Es propiciada desde el nacimiento o tal vez

antes, ya que el hecho de que el niño se sienta deseado por sus padres le va a dar la posibilidad de sentirse esperado y querido.

La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de los comentarios (mensajes verbales) y actitudes (mensajes no verbales) de las demás personas hacia ella y de la manera como ésta los percibe. Margarita Sanchez y Gloria Lopera 1996.

En los procesos educativos y familiares que rodean a los niños y jóvenes deben estar presentes las características de una alta autoestima y el hecho de dejarse invadir por el acervo espiritual y cultural que favorece el bienestar social de la comunidad. Y así existirá en buena medida las relaciones de lo cotidiano, de las experiencias y las conclusiones de un conocimiento donde se aprovechen los eventos espontáneos del diálogo, la libertad y la fantasía que prima en los niños y jóvenes mantener siempre una alta autoestima.

A partir de los anteriores postulados y definiciones se hace evidente que el joven está en frecuente proceso de formación, de construcción donde cada día se le presenta situaciones en las que el debe actuar para así dar una respectiva solución a una situación determinada. Por tal motivo necesita ser racional, consciente de lo que va hacer, para ello sus padres y maestros deben estimularle y permitirle desde temprana edad, entender, pensar, ser consciente

ante un evento dado y reflexionar acerca de si mismo, acerca de los demás y del mundo.

Después de que el niño y el joven aprende a dominar estas acciones tendrá la oportunidad de crear su autoconcepto, su autoevaluación y su autoestima.

Las personas plenamente funcionales experimentan un sentido de libertad, un sentido de autodeterminación (Carls Rogers, 1961). Pueden elegir entre el desarrollo o el estancamiento, ser ellas mismas o una fachada. "cuando las personas están abiertas a sus experiencias internas y externas, cuando no temen ser ellas mismas, y renuncian a las apariencias, cuando sus bases son flexibles y pueden cambiar con la experiencia son espontáneas así como creativas"[12]. Otra de las ideas de Rogers es que las autoaceptación que es uno de los principales atributos de la persona plenamente funcional remarca el valor de aceptar en vez de evaluar a otros. También insiste que una actitud de aceptación hacia uno mismo es favorable y saludable para un desarrollo de la personalidad y su funcionamiento.

Finalmente para concluir se pueden resumir los conceptos de la autodefinición, el autoconcepto, la autoreferencia, la autoeficacia y la autoestima son conceptos similares.

[12] ROGERS, Carls. Proceso de convertirse en persona. Editorial Trillas S.A. pág. 340.

La autodefinición y el autoconcepto se refieren a la percepción de la identidad; la autoreferencia y la autoeficacia son las percepciones y estimaciones que hacemos de nuestro propio valor y habilidades y logros. La autoestima es la percepción global que tenemos de nuestro propio valor y habilidades. La forma en que los niños y jóvenes se perciben es crucial para su salud mental, para las relaciones que luego establezcan y el éxito que alcancen en la vida.

2.3. MARCO LEGAL.

La salud integral es un derecho de todos los ciudadanos, artículo 49 de la Constitución Nacional de 1991, pero también es un deber de todos nosotros cuidar de nuestra propia salud, la de la familia, la comunidad y los activos que nos proporcionan el trabajo.

En lo referente a la educación y en la Ley 115 de 1994 o Ley General de Educación en el artículo 5º consagra como uno de los fines de la educación el pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Y en los artículos 23 y 25 de la misma ley que toca el tema de la Formación ética y moral, convirtiendo esta

afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Y en los artículos 23 y 25 de la misma ley que toca el tema de la Formación ética y moral, convirtiendo esta temática en área fundamental y obligatoria en todos los estamentos educativos.

Teniendo en cuenta estos artículos queremos desarrollar en nuestros alumnos la autoestima como el aprecio, la evaluación y conceptos que tienen de sí mismos. Como también la forma como se perciben, se juzga, para lograr un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio emocional, su seguridad, su relación con su ambiente natural, social y familiar.

Esta propuesta está articulada con el Proyecto Educativo Institucional del Colegio Calixto Alvarez, en el aspecto conceptual, en lo referente a la visión, ya que a través de ella se proporciona una educación integral, logrando el desarrollo de los valores en los estudiantes, teniendo en cuenta como persona, como ser social, como ser histórico, cultural y lo más importantes como un ser comprometido.

3. DISEÑO METODOLÓGICO.

Para abordar la investigación se tuvo en cuenta el método etnográfico por considerar que esta metodología es coherente con el tipo de investigación y con los paradigmas hermenéuticos y cualitativos.

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Según las características que reúne el proyecto de investigación, se usa la vía inductiva, los datos aparecen contextualizados y libre de juicios de valores. Por lo tanto es un tipo de investigación cualitativa con un paradigma socio-crítico en la medida en que aborda el enfoque interpretativo de los hechos de carácter social de la comunidad educativa.

Este tipo de investigación es la que privilegia la educación pues permite al docente ser investigador en su institución y dentro del quehacer educativo del aula. Con ella se propone descubrir creencias, valores, perspectivas y motivaciones. Además por tener como centro conductor una interpretación de la cultura y subcultura del grupo estudiado. Es pertinente porque en el estudio

subyace el reencuentro con valores y la identidad cultural de la comunidad educativa, posición que es consecuente con el paradigma educativo "Reconstrucción Social".

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población objeto de este estudio está representada por los docentes y estudiantes del Colegio Distrital Calixto Alvarez, la muestra será de 30 alumnos, con una edad promedio de 10 a 13 años; 9 docentes y 30 padres de familia pertenecientes al sexto grado.

3.3. EL DIAGNÓSTICO.

Se desarrolló teniendo en cuenta la participación de la comunidad educativa del Colegio Distrital Calixto Alvarez.
Su realización se llevó a cabo mediante la observación de comportamientos.

Se trabajó con talleres (la autoestima: don divino de los seres humanos, papá yo quiero ser como tú y carta de un niño a su maestro) y charlas a los estudiantes, padres de familia y docentes, cuyo objetivo fue el de analizar los intereses de los participantes y determinar su influencia en la aceptación de

ellos mismos, la forma de dar amor y la incidencia de los comportamientos negativos y el mal que estos ocasionan en su formación.

De acuerdo al análisis de la situación y a la problemática presentada anteriormente los estudiantes, padres de familia y profesores del sexto grado del Colegio Distrital Calixto Alvarez mediante la sensibilización, elaboraron el SER de los estudiantes, según la forma de pensar y sentir de los actores implicados en este proceso, se elaboró el siguiente esquema con base en el diagnóstico y fue la conclusión de la plenaria realizada con la comunidad educativa de sexto grado.

SER DE LOS ESTUDIANTES
1. Piensan que valen poco.
2. Se ocultan tras un muro de desconfianza
3. Muestran estado de soledad y aislamiento.
4. Son apáticos con las personas que los rodean.
5. Se les dificulta el diálogo.
6. No muestran afecto a sus compañeros.
7. No toleran los errores de los demás.
8. Falta una comunicación abierta.
9. Algunos provienen de familias conflictivas.
10. Algunos viven en un ambiente de irrespeto e inseguridad.

A continuación podemos encontrar algunas de las respuestas dadas en las plenarias de los talleres.

Dice Ernesto, joven de catorce años :

Siempre me siento frustrado. Estoy enamorado pero de ninguna chica. Busco una oportunidad para actuar, para reflexionar. Nunca puedo hablar con mis padres. Quiero aprender a distinguir lo malo de lo bueno. Estoy ansioso de experiencias.

Dice un padre :

Mi hijo de trece años, es un buen muchacho, pero su pelo largo y su modo de vestir me saca de quicio. Es ridículo pero todos los días discutimos sobre lo mismo.

Lucía, una joven de doce años dice :

No puedo hablar con mi madre. Se preocupa en exceso. En vez de ayudarme, prefiere sufrir. Convierte la idea más sencilla, en algo muy complicado.

Y finalmente Juan un joven alegre y jocoso dice :

Ustedes quieren saber lo que me dice la vieja todos los días : ten en cuenta que a veces el amor se esfuma. Tal vez tu novia te deje. Más vale que estés preparado...

Otro día sale con la historia de :

No confíes demasiado en tu amigo. A lo mejor te defrauda. Deberías tener más amigos, por si acaso.

A veces mi mamá me dice :

Quieres demasiado a ese perro ¿qué pasaría si se muriera? No puede vivir siempre, empieza a acostumbrarte a la idea.

La verdad es que me dice tantas bobadas que yo la miro, la oigo y salgo a la calle riéndome de ella.

Son muchos los aportes, aunque los jóvenes son algunas veces muy parcos al hablar de ellos, pero cuando lo hacen se abren por completo. Fue a través de aportes como estos que se pudo determinar las siguientes categorías : Autoestima, Procesos Afectivos y Escuela (Ver Anexos).

Finalmente los estudiantes se comprometieron a establecer la distancia para que a partir del SER llegar al DEBER SER, con la siguiente pregunta :

¿Qué medios utilizaremos a partir del ser para llegar al deber ser?

A lo que contestaron de la siguiente manera :

- "Dialogaremos más con las personas que nos rodean y trataremos de mantener siempre una comunicación abierta ".
- "Escucharemos atentamente a las personas que nos están educando y apartaremos la apatía que sentimos en algunos momentos cuando nos aconsejan".
- "Respetaremos a toda la comunidad educativa, dando amor, comprensión y siendo honestos con todos".
- "Daremos buen ejemplo en el hogar y en la escuela para así lograr un ambiente sano y afectivo".
- "Aceptaremos los errores de los demás y no ridiculizaremos ni nos burlaremos de las personas".
- "No nos aislaremos de los compañeros, más bien afrontaremos nuestras dificultades para apoyarnos en los momentos difíciles".

Fue asi como reafirmamos la situación problema y el origen de la falta de autoestima en los estudiantes de sexto grado del Colegio Distrital Calixto Alvarez.Los representantes de los grupos formados por estudiantes, padres de familia y profesores contestaron lo siguiente :

- "En el colegio la autoestima se da valorando y respetando a los compañeros y profesores, también se da con muestras de afecto y de valoración aunque hay profesores y compañeros que fallan en esto".

- "En el hogar algunas veces se da la autoestima mostrando afecto y consideración con todos sus miembros".
- "Consideramos que las muestras de afecto se dan en el hogar y en la escuela fortalecen y aumentan la autoestima ya que nos ayudan a crecer como personas seguras de sí misma y útiles a la sociedad. Estas muestras se dan cuando nos felicitan por algo que hicimos bien o nos reprenden con respeto".
- "En algunos hogares del grupo si se da diálogo, si hay confianza y se presenta comprensión, pero en otros falta mucho sobre todo entre los papás y los hijos e hijas.
- En la escuela se da algunas veces cuando dialogamos con los profesores y compañeros, lo que pasa es que no sabemos entender este acercamiento.
- La falta de afectividad, inseguridad y timidez se da porque no nos valoramos, nos sentimos inseguros y hay mucha desunión en el grupo. También porque no sabemos aceptar al otro con sus limitaciones y cualidades y siempre estamos pendiente de los errores para criticarlos, esto trae conflictos en el grupo y rompe la armonía.

Con ayuda de estos planteamientos presentados en la plenaria por los tres estamentos confirmamos la situación problema de la siguiente manera :

La falta de autoestima en los estudiantes de sexto grado del Colegio Distrital Calixto Alvarez se debe a :

- Falta de muestras de afecto de los padres y de los profesores.
- Familias conflictivas con muchos desacuerdos y discordias.
- Falta de comunicación familiar, escolar y grupal.
- Falta de valoración y fé en si mismo.

Todos estos planteamientos son la base para proponer una serie de estrategias para propiciar una adecuada autoestima y así poder solucionar la problemática diagnosticada anteriormente.

4. CONCLUSIONES.

Al asumir la tarea de fortalecer la Autoestima de los jóvenes se contribuye a formar individuos con mayores capacidades para percibir en la relación con los demás y para desarrollar sentimientos de valoración personal que se constituyan en factores de protección frente a la cotidianidad de la vida. Es por eso que :

- Hay que asumir con conciencia y responsabilidad el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes, es necesario tener conceptos claros y desarrollar habilidades personales que permitan poner en práctica actividades concretas.

- Para poder identificar problemas de Vinculación, Singularidad, Sensación de Poder y Sentido de modelos y pautas en los niños, es necesario tener en cuenta los siguientes criterios : la existencia de esquemas de comportamiento (conductas repetitivas en distintas situaciones), la intensidad de los comportamientos (emotividad asociada) y el número de los mismos.

- Para que el joven tenga la sensación de singularidad necesita tener experiencias que le posibiliten expresar sus diferencias. Los niños con buena autoestima reciben apoyo y aprobación cuando expresan su singularidad.

- Tener sensación de poder no es lo mismo que tener poder. El joven tiene sensación de poder cuando se le han cubierto sus necesidades. Ser manipulador, mimado. Autoritario, controlar a los demás, son síntomas que indican que el niño está buscando poder, porque tiene una muy escasa sensación de poder.

- Al ser inconsciente la adopción de modelos, los jóvenes aprenden mucho más de lo que ven, que de lo que se les dice. Esto es especialmente importante a la hora de transmitir valores y actitudes.

- Al finalizar la aplicación de las estrategias se obtuvieron las siguientes conclusiones.

- Se advierte un aprendizaje, los estudiantes participan más a medida que transcurrían los eventos.

- Las "discusiones dirigidas" permitió la toma de conciencia sobre la falta de autoestima.

- El grupo logró "descubrir" ideas nuevas, que muchos consideran como propias. Se logró profundizar y desmenuzar los temas propuestos en las estrategias. Las experiencias más que todo estimuló el proceso de diálogo.

- Fue muy importante la participación, el aporte y los conocimientos enseñados por los padres y docentes del Colegio Distrital Calixto Alvarez.

5. RECOMENDACIONES.

La presente investigación ha conducido a diversas recomendaciones para propiciar una adecuada autoestima.

El desarrollo de la autoestima va surgiendo progresivamente en el niño y en el joven al mismo tiempo que su desarrollo psicobiológico y como un aspecto más de este, pero no es innato ni espontáneo, por el contrario se construye sobre las bases del amor, la tolerancia y el respeto a si mismo. Este sentido de autoestima surge al tiempo que otras capacidades como el sentimiento, la inteligencia y el sentido social, pero su formación progresiva debe basarse en valores coherentes, emanados de principios racionales que guíen al niño o al joven.

Con frecuencia los padres olvidan la enseñanza de valores que fortalezcan la autoestima no como una cuestión teórica, sino como una práctica permanente.

Particularmente para los niños y los jóvenes los conceptos nada significan, solo el cumplimiento; solo la práctica de las normas les ayudan en principio, a la formación de hábitos y formas de comportamiento. En los jóvenes el desarrollo de un buen carácter, de una personalidad sana, de relaciones humanas

de un buen carácter, de una personalidad sana, de relaciones humanas positivas, de objetivos adecuados, de habilidades necesarias, se producen de manera natural, cuando tienen lo que necesitan. Las desviaciones emocionales o sociales respecto al desarrollo previsto, siempre tienen su origen en algo que les ha faltado durante su experiencia infantil.

El desarrollo de la autoestima ha de ser teórica y práctica y contar con la comprensión de los jóvenes y también con el conocimiento de las normas de la convivencia social y el comportamiento humano.

También hay que tener en cuenta que el desarrollo de la autoestima debe ir conjuntamente con el desarrollo del niño y estar relacionada íntimamente con sus actos e intereses y no solo estar referida a los rígidos criterios y normas de los adultos.

Los jóvenes con un buen nivel de autoestima, tienen buenos vínculos, se saben singulares, tienen modelos y sensaciones de poder, y por el contrario una autoestima deficiente, se caracteriza por la existencia de conflictos en uno o más de estos aspectos.

Por lo tanto, propiciar una adecuada autoestima debe darse en el marco participativo y lúdico que involucre a todos los miembros de la comunidad

educativa y a otros sectores sociales que coadyuven la convivencia pacifica, eje fundamental de la paz que necesita nuestro país.

6. PROPUESTA

HACIA UNA AUTOESTIMA ADECUADA EN LOS JÓVENES

"Si se ha sido prisionero y esclavo
si he sido puesto en ridículo y
denigrado y tú me das tu presencia
yo te temeré"
"Si he conocido orientación y cariño
si he sido alentado y ayudado
y tú me das tu presencia
yo te amaré"
Bob Samples.

INTRODUCCIÓN.

La presente propuesta basada en la realidad educativa vivenciada en el Colegio Distrital Calixto Alvarez, busca transformar lo que podríamos llamar "Fracaso en los procesos de formación humana", observado a partir de la desorientación que manifiestan los jóvenes de esta época. Es así que este desconcierto ha suscitado la búsqueda de nuevos enfoques, nuevas alternativas que permitan al estudiante ser más humano.

Es aquí donde comienza la labor de los educadores, padres, madres de familia, directores, profesores, quienes deben brindarle a los jóvenes un proceso pedagógico a base de estímulos tempranos, para así poder

desarrollar habilidades en el joven y alcanzar así mismo un alto grado de sensibilidad humana a partir de su propia comprensión y construcción personal con sentido, consiguiendo así además el desarrollo de valores que irán en beneficio de su formación y que favorece a ese yo que posee cada persona.

En este capitulo se presenta una propuesta decididamente pedagógica basada en la autoestima orientada no a instruir sino a estimular o a fortalecer y a posibilitar el desarrollo personal como esta sucediendo en el Colegio Distrital Calixto Alvarez.

Donde se organizaron estrategias que siguen los lineamientos pedagógicos de la educación moderna. Para mejorar las manifestaciones de inseguridad de los estudiantes, al responder las preguntas relacionadas con su ser, a la participación en grupo y a expresar libremente sus ideas que se muestren capaces y sin temor a la equivocación, a ser rechazados.

Es claro que el Proyecto Educativo Institucional es el horizonte de trabajo de la institución. En él se definen las prioridades y las directrices del quehacer escolar, alrededor de unos ejes y unas dimensiones como la comunicación, la participación, el análisis y las reflexiones permanentes. Estos elementos se articulan en esta propuesta a través de las estrategias educativas para una

adecuada autoestima en los jóvenes que permitirán delinear caminos de avance desde el punto de vista pedagógico y psicológico.

Es por eso que se hace evidente que el joven está en un frecuente proceso de formación, de construcción de conocimientos donde cada día se le presenta situaciones en la que el debe participar para así dar una respectiva solución a una situación determinada. Por tal motivo necesita ser racional, consciente de lo que va hacer, para ello sus padres y maestros deben estimularle y permitirle desde temprana edad, entender, pensar, ser consciente ante un evento dado y reflexionar acerca de si mismo, acerca de los demás y del mundo. Después de que el niño y el joven aprende a dominar estas acciones tendrá la oportunidad de crear su autoconcepto, su autoevaluación y su autoestima.

En la propuesta el Colegio se convierte en un medio de constitución, expresión y comunicación entre los individuos y la cultura, es decir, que la verdadera educación que se reciba en él no sólo consistirá en enseñar a pensar sino que también se interesará en enseñar por el pensar sobre lo que se es, lo cual con mayor nitidez marca nuestro salto evolutivo, reconociendo así al estudiante como un ser pensante miembro activo de una colectividad social.

6.1. OBJETIVOS.

6.1.1. OBJETIVO GENERAL.

Lograr que tanto el niño como el adolescente se acepten como personas, con todas sus cualidades y también sus defectos, y así convencerse de que son seres únicos irrepetibles y muy valiosos.

6.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Analizar la importancia de la autoestima y la influencia que la familia tiene en su formación.

- Reforzar la autoestima del adolescente mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida.

- Favorecer conductas que incrementen la autoestima del niño y del adolescente.

- Vivenciar la experiencia de expresar sentimientos en forma directa y aprender a recibir las expresiones positivas que los demás le comunican.

- Buscar espacios de orientación a la comunidad educativa sobre los aspectos principales del autoestima.

- Aplicar estrategias pedagógicas tendientes a mejorar los conflictos afectivos y la baja autoestima en los alumnos y alumnas.

6.2. JUSTIFICACIÓN.

Los educadores tienen el compromiso, conjuntamente con los padres de familia de formar en los niños estilos de vida y prepararlos para que vivan en sociedad.

La primera implicación de vida relacionada con la educación podría ser la de permitir al estudiante de cualquier nivel entrar en contacto real con los problemas más importantes de su existencia, de manera tal que pueda percibir aquellas cuestiones que desea resolver.

Carls Rogers en su libro "El proceso de convertirse en persona" en lo referente a las implicaciones para la educación dice "pienso que desde el punto de vista de la educación, mi descripción de la psicoterapia implica que el docente debe crear en el aula un clima que permita la realización de aprendizajes significativos"[13].

Con el ánimo de fortalecer, tanto la ampliación de conocimientos, como el desarrollo de habilidades personales de quienes conviven con jóvenes y niños

[13] ROGERS, Carls. El proceso de convertirse en persona. Editorial Trillas S.A. méxico, 1990. Pág, 253.

y recoger más elementos conceptuales y metodológicos que se consideran importantes de tener en cuenta, cuando se pretende trabajar con temas como el de la autoestima.

En lo referente a la familia, que es donde el niño o el joven recibe las primeras lecciones de solidaridad, cooperación, honradez, sensibilidad, es donde aprende a amar y ser amado, a tolerar y a ser tolerado, a respetar y a valorar su propia vida y la de los demás. Es importante que los padres o adultos significativos presenten un grado de autoestima para provocar en sus hijos ciertas relaciones personales que produzcan en ellos niveles altos de autoestima. Porque "si los adultos cercanos (padres, tíos, abuelos, adultos significativos, profesores) no se sienten realizados, están llenos de culpa o tienen una baja autoestima, a pesar de que les digan a los niños o a los jóvenes que sean todo lo contrario, esto no servirá de nada puesto que ellos adoptaran para si mismos dicha actitud"[14].

La propuesta presentada tiene como principal objetivo brindar información y plantear estrategias a los docentes y padres para desarrollar una relación personal con los adolescentes y crear en la casa y en el aula un clima tal que permita su desarrollo y su autorealización .

[14] SANCHEZ VILLEGAS, Margarita; LOPERA URIBE, Gloria. Cómo promover en los niños estilos de vida saludables. Editorial Multimpresos, Medellin, 1997. Pág.7.

Al respecto dice Rogers 1990 que cuando el educador se halla en contacto con los problemas reales de la vida es cuando "los alumnos desean aprender, crecer, descubrir y crear"[15].

Es nuestro objetivo lograr que los estudiantes del Colegio Distrital Calixto Alvarez dejen de ser agresivos, poco sociables, intolerantes, irrespetuosos, con poco calor humano, falta de afecto, incapaces de aceptar y que dejen de buscar siempre excusas para justificar su comportamiento, porque después de aplicadas las estrategias tendremos jóvenes educados con amor, convencidos de que la vida es digna de vivirla, convencidos de que cada ser humano es un ser único, irrepetible y maravilloso.

Haremos de nuestros jóvenes la mayor o mejor obra de arte, seres transparentes y sobre todo felices.

[15] ROGERS, Carls. Op. Cit. Pág 255.

6.3. MARCO TEÓRICO.

6.3.1. ¿ CÓMO PUEDE LA FAMILIA FOMENTAR LA AUTOESTIMA ?

Hay muchas formas a través de las cuales la familia puede reforzar la autoestima, entre las cuales están :

- Elogiar a los hijos cuando consiguen éxitos, lleva a desarrollar sentimientos positivos hacia ellos mismos.
- Ayudar a los hijos a fijarse metas que puedan alcanzar. Esto impedirá que tanto usted como su hijo sufra un duro golpe al no conseguirlas.
- Hacerles saber que no siempre tienen que ganar y que el intentarlo es muy importante, esto evitará que se sientan fracasados.
- Reconocer el progreso y el esfuerzo por pequeño que sea.
- Asigne responsabilidades al hijo. El niño necesita pensar "puedo hacer esto". Si tiene esta creencia de si mismo, estará dispuesto a aprender, hágalo sentir que es importante y capaz.
- Cuando se corrija al niño por algo que ha hecho mal, se critica el acto en si, no al niño.

- Mostrar interés en lo que el niño hace le ayudará a que el niño se sienta bien si está orgulloso de sus logros.
- Ayúdele a tomar decisiones y respetar las mismas, intervenga cuando sea peligroso y destructivo.
- Se debe tener fé en los hijos para que ellos puedan tenerla en si mismo.
- Evitar calificativos hirientes, irónicos, sarcásticos, cuando estimule no de con una mano y quite con otra.
- Ser generoso en todo esfuerzo por fomentar la autoestima de los hijos (Tomado de Taller de Autoestima. Serie Talleres para la prevención Integral. CARI. Barranquilla Autora Sandra P. Girón de Gómez.

6.3.2. LA AUTOESTIMA Y EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR.

Uno de los aspectos indispensables para tener éxito en el Colegio o escuela es la autoestima. Un niño con una inteligencia superior a la media y muy poca autoestima pasa raspando, mientras que otros de inteligencia media pero con mucha autoestima obtiene buenos resultados.

"Si la ansiedad es excesiva, el aprendizaje se hace más difícil. El niño con poca autoestima lucha continuamente con factores que le producen ansiedad y que entorpecen sus estudios"[16].

6.3.3. CUATRO CONDICIONES IMPORTANTES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

"La autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño cuando en su vida se han dado ciertas condiciones. Dichas condiciones se relacionan básicamente con cuatro aspectos fundamentales : VINCULACIÓN, SINGULARIDAD, PODER Y PAUTAS"[17].

A continuación se revisan cada uno de estos aspectos o condiciones para desarrollar la autoestima en los niños o en los adolescentes. Pero primero conoceremos el concepto de cada uno de ellos.

- La Vinculación : es la capacidad que se tiene de establecer vínculos importantes y que los demás reconocen como válidos.

---

[16] RODELO SIERRA, Marta Luz. Seminario hacia una adecuada autoestima en los niños. Universidad del Norte. Barranquilla, 1997. Pág. 2.
[17] CLEMES, Harris; BEAN, Reynol. Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Editorial Debate S.A. Madrid, 1995.

- La Singularidad : es la aceptación que se tiene de las cualidades o atributos que hacen especial o diferente a una persona, apoyado también por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por poseer esas virtudes.
- El Poder : es la sensación que se produce cuando se sabe que se dispone de los medios, las oportunidades y las capacidades para modificar situaciones de vida.
- La Pauta : es la habilidad para establecer una escala de valores, objetivos, ideales y exigencias personales de una manera adecuada.

6.3.4. ASPECTOS DE UNA VINCULACIÓN ADECUADA.

Para que un niño o un adolescente tenga un buen grado de vinculación, necesita tener la sensación de que :

- Forma parte de algo, familia, equipo, colegio, etc.
- Está relacionado con otros, existe apoyo, calor entre el niño y los demás.
- Tiene un pasado y una herencia personal expresa interés por conocer la vida pasada de sus padres.
- Posee algo importante, mi carro, mi muñeca, mi cuarto. Mantiene interés por tener objetos significativos que van de acuerdo a su edad.

- Pertenece a alguien o algo. Siente que otros se preocupan por él.
- Es importante para los demás, se tiene en cuenta su opinión.

6.3.5. DESARROLLO DE SENTIMIENTOS DE SINGULARIDAD EN LOS NIÑOS.

Los niños con buena autoestima reciben apoyo y aprobación cuando expresan su singularidad.

Para que el niño tenga la sensación de singularidad, necesita vivir experiencias que le posibiliten expresar sus diferencias"[18].

Para adquirir singularidad el niño necesita :

- Respetarse y valorarse a si mismo lo que logran cuando los adultos los respetan lo toman en serio.
- Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
- Sentir que sabe y puede realizar cosas que los demás no saben ni pueden.

[18] SANCHEZ, Margarita; LOPERA, Gloria. Cómo promover en los niños estilos de vida saludables. Editorial Multimpresos. Medellín, 1997. Pág 12.

- Saber que los demás le creen especial, tratarle como si fuera especial en base a su individualidad.
- Ser capaz de expresarse a su manera de ser diferente.
- Saber usar su imaginación y su potencial creativo.
- Reconocer sus propias características sin necesidad de reafirmarse agrediendo a otros o pretendiendo que se le parezcan.

6.3.6. CUANDO LOS NIÑOS TIENEN SENSACIÓN DE PODER.

Significa que un niño siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que ocurre en la vida. Para lograrlo el niño debe tener la oportunidad de elegir y de recibir el estímulo necesario para aceptar responsabilidades.

Para fortalecer la sensación de poder el niño necesita :

- Creer que puede hacer lo que ha planeado.
- Saber que dispone de lo necesario para hacer lo que tiene que hacer.
- Sentir que puede decidir sobre asuntos importantes de su vida.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado de manera que no pierda el control de si mismo.
- Usar las habilidades que ha ido aprendiendo.

- Respetar y cumplir las normas que le proporcionan los adultos.
- Hacerse cargo de asuntos que le competen y frente a los cuales está capacitado para tomar decisiones y resolver problemas.
- Usar las habilidades ya aprendidas y compartir las actividades familiares que son importantes en su vida.

6.3.7. DESARROLLAR PAUTAS EN LOS NIÑOS.

Poseer pautas significa darle sentido a la vida.

"Todo aquello que tenga que ver con valores personales, objetivos e ideales, reflejan en el niño su concepto de las pautas recibidas, las cuales pueden ser dadas por personas muy significativas para él, a través de ideas o creencias importantes"[19].

También se desarrollan pautas a través de los esquemas e imágenes mentales que provienen de la propia experiencia del niño.

Para adquirir pautas el niño necesita :

[19] SANCHEZ, Margarita;LOPERA, Gloria. Op. Cit. Pág. 14.

- Saber qué personas pueden servirle de modelo a su comportamiento. Contar con modelos imitables le permite al niño identificarse (padres, hermanos, profesores).
- Desarrollar su capacidad para distinguir lo bueno y lo malo.
- Tener una escala de valores que le sirva de guía para su comportamiento.
- Tener un amplio campo de experiencias.
- Desarrollar su capacidad de trabajo para seguir sus objetivos y ser conscientes de lo que éstos significan.
- Saber que tanto en el colegio como en la casa aprecian positivamente los conceptos por los que él se rigen.
- Saber cómo aprender a organizar y dirigir su curiosidad.
- Tener sentido de orden, la limpieza, los horarios, la claridad de la comunicación tienen importancia, el se acostumbra a organizar, planificar y resolver problemas.

6.3.8. CÓMO TRABAJAR LA VINCULACIÓN EN LOS NIÑOS.

Es importante tener en cuenta que todo niño presenta altibajos en su vinculación con los otros debido a múltiples circunstancias y a las características propias de cada etapa de desarrollo.

Para que los maestros y padres puedan identificar los problemas en la vinculación, es necesario que estén atentos a las siguientes señales :

- Una actitud negativa ante los grupos, hace pocos esfuerzos por incorporarse a las actividades familiares y si el número de participantes es elevado se mantiene al margen.
- Fija su atención en actividades que sólo requieren un participante como leer, ver televisión, jugar nintendo, etc.
- Se resisten a la comunicación. No ofrecen información sobre lo que les ha sucedido en el día, regularmente hay que extraérsela.
- Para ellos la amistad es muy importante pero al mismo tiempo, mantiene hacia los amigos actitudes ambivalentes. El niño puede tener uno o dos amigos a la vez, pero no le duran mucho tiempo, esto se debe a que él no apoya positivamente la relación.
- Aparecen como "perezosos" porque no se ofrecen voluntariamente, para ayudar en las tareas de la casa; ayudar a alguien es una forma de relacionarse y puede producir en los niños ansiedad en los niños con un bajo de vinculación.
- Cuando las relaciones humanas se les toman agotadoras, se retraen para relacionarse con animales u objetos; para ellos es mejor relacionarse con algo que no les exija y que no los confunda.

6.3.8.1. QUÉ HACER PARA AUMENTAR EL GRADO DE VINCULACIÓN.

- Demostrar afecto a través del contacto físico es posible que el niño rechace ser tocado por sentirse amenazado. Profesores y padres deben ser respetuosos para no imponer sus caricias o abrazos, al tiempo que busquen una mayor confianza en el niño.
- Mostrar un rostro amable, una sonrisa o un guiño, reconfortan más al niño que una cantidad e palabras.
- Elogiarlo de manera concreta, los niños necesitan saber que les gusta a los padres o profesores.
- Escucharlos sin juzgarlos continuamente es un "arte" y para practicarlo hay que estar callado y dejar que hable el niño. Se le puede dar a conocer que se le entiende, que sabe cómo se siente.
- Hacer algo especial para que el niño vea reconocidas sus necesidades o lo que les interesa, hacerles su comida favorita, comprarle el vestido que le gusta, el juguete deseado.
- Evitar interrogarlos. Los niños tímidos sufren una gran ansiedad cuando de responder preguntas se trata. Hacerles un comentario les hace saberse reconocido, pero seguros.

6.3.9. CÓMO FOMENTAR LA SINGULARIDAD.

Los niños que se sienten poco singulares tienden a :

- no les gusta fantasear, se sienten más seguros con juegos repetitivos, porque el cambio les incomoda. No se entretienen con juegos de palabras o chistes sutiles, mienten sin imaginación e imita lo que los otros hacen en lugar de crear sus propias fantasías.
- Presentan comportamientos regresivos. Los niños con escasa sensación de singularidad buscan el elogio y el reconocimiento que no han tenido en etapas anteriores, y por mucho que se les regañe o castigue, seguirán con su comportamiento que no es acorde con su edad cronológica.
- No contribuye con ideas originales, no tiene una forma singular de enfocar las cosas y lo normal es que repita las ideas de otros.
- Se adapta a los deseos de otros niños o adultos. Es característico vestir como los demás. Hacer lo que los demás hacen y decir lo que los demás dicen.
- Desmerecen sus propias actuaciones : " A mi me parece que no estuve bien", "estuvo mejor Marta". Cuando este tipo de expresión se repite con frecuencia hay que pensar en problemas de baja autoestima y no confundirlo con humildad.

- Expresan sus emociones de una manera monocorde, es decir, raramente expresan alegría o júbilo de forma espontánea y por lo mismo ni se entristecen ni se deprimen temiblemente. Dan la impresión de no tener conciencia de su propio ser.

6.3.9.1. QUÉ HACER PARA ESTIMULAR LA SINGULARIDAD.

Hay maneras de relacionarse con un niño que pueden tener un impacto positivo en su singularidad sin dejar que se "salga con la suya".

El hecho de que el niño tenga un sentimiento positivo de individualidad, no significa que haya que consentirlo, que se vuelva incontrolable o tan diferente que no se ajuste a los límites normales.

- Respetar sus ideas aunque sean diferentes a las suyas y no esté de acuerdo con ellas. El niño sale beneficiado si sabe que puede expresar sus ideas aunque sean "raras" sin que sus padres se enfaden. Al final estas ideas raras desaparecen espontáneamente porque no sirven como soluciones.
- El arte de aceptar al niño pero no sus condiciones debe expresarse a través de una comunicación adecuada que se le entienda o acepte sus comportamientos no quiere decir que seamos más permisivos.

- Señalarle lo que tiene de especial o diferente, aunque otros niños posean las mismas cualidades, la manera como se expresan es distinta. Es allí donde radica la singularidad.
- Permitirle que haga las cosas a su manera impidiendo que ofendan a otros o que pisotean sus derechos. Trabajos en la casa o en el colegio que los hagan a su modo y reciban la aprobación de los adultos y profesores, incrementa el sentido de singularidad.
- El elogio en privado con estos niños da buen resultado. Una buena estrategia es repasar los logros del día, a la hora de acostarse. Otra manera es llamarlo aparte para decirle algunos elogios al oído.
- Estimular su creatividad dándoles elementos para ello. Los vestidos y trapos viejos permiten al niño ampliar su interés creativo. Escuchar las historias que cuentan cuando están jugando, algunos niños presentan obsesiones infantiles que pueden cambiar con el tiempo o pueden convertirse en intereses vitales cuando son adultos.

6.3.10. ¿CÓMO AUMENTAR LA SENSACIÓN DE PODER?

El niño que experimenta poca sensación de poder, tiene una mayor tendencia a manifestar las siguientes dificultades :

- Son tercos y les gusta mandar. Insisten en hacer las cosas a su modo, aunque lo que quieran sea completamente irrazonable. Es difícil convencerles de que hay otra manera de encarar lo que ellos proponen.
- Presentan sentimientos de impotencia, suele parecer desunido y abandona con facilidad una situación, cuando se enfrenta a una desilusión por pequeña que sea. Manifiesta poca tolerancia a la frustración.
- Presenta dificultades en las actividades atléticas intensas y trata de evitar los riesgos físicos que otros aceptan sin problemas como trepar, saltar, columpiarse, etc. Suele dar traspiés, dejar caer cosas y tropezar con objetos como si su cuerpo no le perteneciera.
- Eluden responsabilidades cuando se les asignan tareas, se olvidan de llevarlos a cabo, se entretienen con otras más sencillas, se deshacen en excusas o desaparecen del mapa. A esos niños se les llama "mimados", porque al aludir sus responsabilidades provocan que los demás las asuman en su lugar (padres, hermanos, profesores y compañeros).
- Manifiesta poca iniciativa, espera a que los demás se ocupen de las cosas o las inicien, se aburren con facilidad.
- Pobre control emocional, presentan llantos, arrebatos de ira o depresiones; todo en exceso, de los que el niño no puede desligarse sin contar con que los demás le hagan sentirse bien.

"Estos llantos o rabietas incontrolados son el resultado de una escasa sensación de poder, que él no logra comunicar"[20].

- Procurar aumentar la sensación de poder en el niño, no implica enseñarle a controlar a los demás, tergiversar a su antojo las situaciones o manejar a su antojo a los otros en búsqueda de sus propios intereses. Si implica por el contrario permitirle tener confianza en si mismo y en aquellas cosas que tiene que hacer.

6.3.10.1. PARA PROMOVER UNA SANA SENSACIÓN DE PODER ES IMPORTANTE.

Posibilitar que los niños o jóvenes se enfrenten con actividades de su exclusiva responsabilidad. Esto permite que el niño sea consciente de que sus actos contribuyen a que ocurra acontecimientos y que existan unas conexiones entre éstos y las consecuencias que generan.

Uno de los cimientos para la autoestima del niño es su sensación de poder, vale aclarar que no se trata de que el niño tenga el poder de controlar a los demás, de que tergiverse las situaciones a su antojo, ni que manipule.

---

[20] RODELO SIERRA,Marta Luz. Seminario hacia una adecuada autoestima en los niños. Universidad del Norte, Barranquilla, 1997. Pág. 12.

A continuación se va a señalar las diferentes posiciones existentes para que el niño elija y respete sus elecciones.

- Incrementar el sentido de responsabilidad desde muy pequeño, le permite hacer la transición a la madurez de una manera más sencilla y con menos conflictos.
- Permitirle que elija dentro de límites aceptables. Elegir y actuar en consecuencia son maneras de ejercitar el poder y los padres y los profesores pueden ayudarlos a desarrollarlos en la vida cotidiana.
- Darle la responsabilidad de sus sentimientos. Los niños en general tienden a culpar a las demás personas, a las situaciones, al destino, a la suerte, etc. Si un niño deposita con mucha frecuencia la culpa en otros, manifiesta que su sensación de poder es escasa.
- La mejora manera de influir en los demás positivamente, es teniendo unas normas elementales de educación. Los buenos modales, sencillos aprendidos y reforzados por la práctica cotidiana le permite al niño adquirir poder. Enseñarlos a esperar su turno, a no interrumpir a los mayores cuando estén hablando, a no hacer que los demás se sientan incómodos.
- La capacidad de tomar decisiones con comodidad es la clave de la sensación de poder. La toma de decisiones es una habilidad que solo refinan la práctica y la conciencia de lo que se hace. Es posible señalarle al niño que ha ocurrido, en consecuencia de su decisión de hacer algo sea bueno o malo.

• Ayudarlo a establecer límites claros, le proporciona al niño el "concepto de límite" y esto le enseña a usar su capacidad de autocontrol; al colocarle límites, el niño o el joven pude saber qué decisiones tomar y prever las consecuencias. Es necesario ayudarlo a decir "no" a situaciones que no le favorezcan, también a colocar límites a sus iguales.

6.3.11. ¿ CÓMO FAVORECER EN EL NIÑO UN MAYOR SENTIDO DE LOS MODELOS Y LAS PAUTAS ?

Todos los niños presentan situaciones conflictivas en lo que se refiere a sus modelos, debido a que la infancia es por naturaleza una etapa compleja y confusa. De ahí que se describe a continuación puede aplicarse a la mayoría de los niños. Sin embargo es importante que el profesor esté atento, para identificar aquellos casos que ameritan una orientación oportuna y especial.

El niño que tiene de verdad un problema grave con sus modelos, lo demuestra comportándose en la mayor parte de las situaciones tal y como se describe, manifestando como principal obstáculo la ansiedad y la tensión excesiva :

• La confusión crónica es característica de estos niños, les es difícil llevar a cabo las instrucciones más sencillas. Presenta desinterés aun por lo que les gusta, la atención disminuye. Pasa de una a otra actividad y no acaba nunca

cerca del objetivo al que se dirige inicialmente. Le gusta mucho dar una idea dura o comentar sus objetivos.

- Suelen ser desaliñados y desordenados. Los cuartos suelen ser campo de batalla. Es desaliñado en el vestir y en la higiene personal, deja cosas olvidadas con frecuencia, no terminan lo que inician, pasan de una actividad a otra.
- Tienden a la rutina, cuando descubren un sistema que les sirva para afrontar una situación, se aferran a él, para aplicarlo incluso en ocasiones en que no resulta apropiado. No embellecen las soluciones, ni las modifican, si no les sirven abandonan el trabajo, en lugar de buscar otra alternativa.
- Se les dificulta manejar la ética y la moral, como no están seguros de sus creencias, las decisiones que adoptan en disyuntivas de bueno o malo son contradictorias e incoherentes. No hay coherencia, es posible que se les tache de mentiroso o hipócritas.
- Presentan temor ante experiencias nuevas porque poseen una experiencia limitada, además cualquier nueva experiencia sólo adquiere sentido si se elige según los objetivos perseguidos y justamente ellos presentan confusión en determinar objetivos. Mejorar el sentido de los modelos de un niño requiere una buena dosis de paciencia por parte de padres y profesores. Se trata de procurar que el cambio produzca más satisfacciones que la producida por las anteriores pautas.

6.3.11.1. ¿ CÓMO HACER PARA QUE EL NIÑO ADQUIERA EL SENTIDO DE MODELOS Y PAUTAS ?

El cambio de modelos y pautas en un niño requiere que los nuevos le produzcan más satisfacción y éxito que los antiguos.

- Ayudarlo a establecer objetivos razonables y alcanzables.
- Es importante que entiendan las consecuencias de sus comportamientos.

Estos niños experimentan dificultades al relacionar causa y efecto. Precisan explicaciones frecuentes sobre cómo afecta a los demás lo que ellos hacen, y necesita ayuda para prever las consecuencias de sus actos intencionados.

- Es importante ampliar su camino de experiencias con otras personas, sobre todo si esas experiencias las comete luego con él para ayudarle a comprender las diferencias y similitudes entre ellos. Se pueden utilizar elementos que los motiven a realizar actividades (helados, dulces, el parque, etc).
- Que el niño sepa que se espera de él, dejando claro el grado de perfección que se le exige. Los niños con todos los problemas ya descritos no consiguen niveles aceptables de perfección ni en la casa ni en el colegio. Es importante establecer hasta que punto deben exigirle a los niños de manera que exista un equilibrio, además de hacérselo saber cuando realizan bien un trabajo.

Ser un buen modelo para el niño no consiste en tratar de ser un "santo", sino en demostrar a los niños con pocos modelos como quiere que se hagan las

cosas, demostrar es mucho mejor que decir. Finalmente es necesario e interesante entender como toda la anterior información no sólo es aplicable a los niños, sino también a nuestros jóvenes adolescentes y a los adultos, porque si algo permite tener una buena comunicación con los niños, es tener claro en si mismo todos estos conceptos. Hay que recordar que al asumir las tareas de fortalecer la autoestima de los niños y jóvenes se contribuye a formar individuos con mayores capacidades para percibir en la relación con los demás y para desarrollar sentimientos de valoración personal.

6.4. ESTRATEGIAS PARA PROPICIAR UNA ADECUADA AUTOESTIMA.

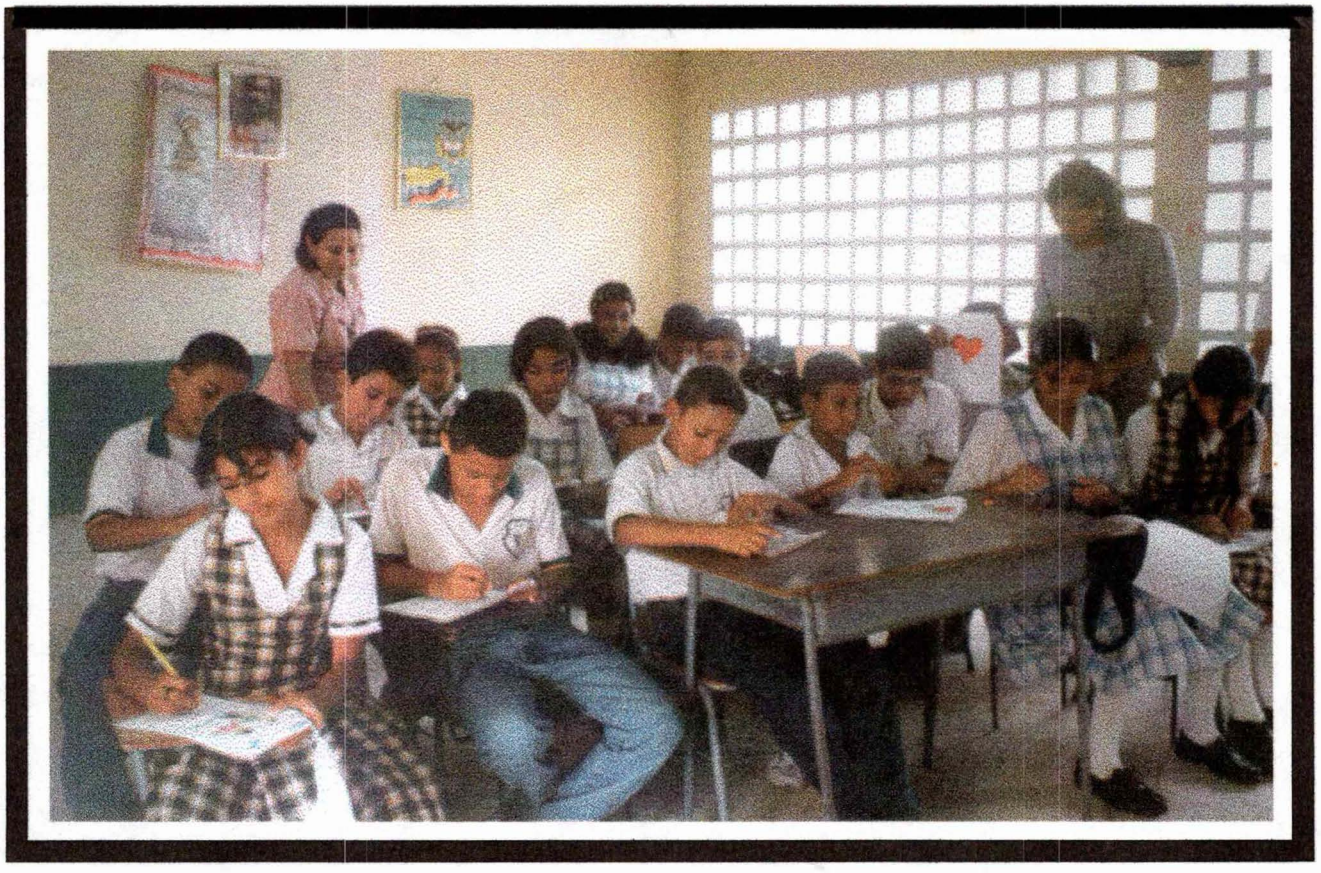
A continuación se presentaran algunas actividades prácticas a realizar con los estudiantes con el fin de aumentar la autoestima y permitan al padre y al docente posibilitar el acceso al proceso donde se tome en consideración la vida misma.

6.4.1. ESTRATEGIA No. 1.

EJERCICIO DE VINCULACIÓN.

Nombre : Reconozco mis sentimientos.

APLICACION DE LAS ESTRATEGIAS



ALUMNOS DE SEXTO GRADO DEL COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ, CUANDO REALIZABAN LOS EJERCICIOS PARA DESAROLLAR LA AUTOESTIMA.

Objetivo : Establecer vínculos que son importantes para el estudiante y que los demás también reconocen como importantes.

Duración 30 minutos.

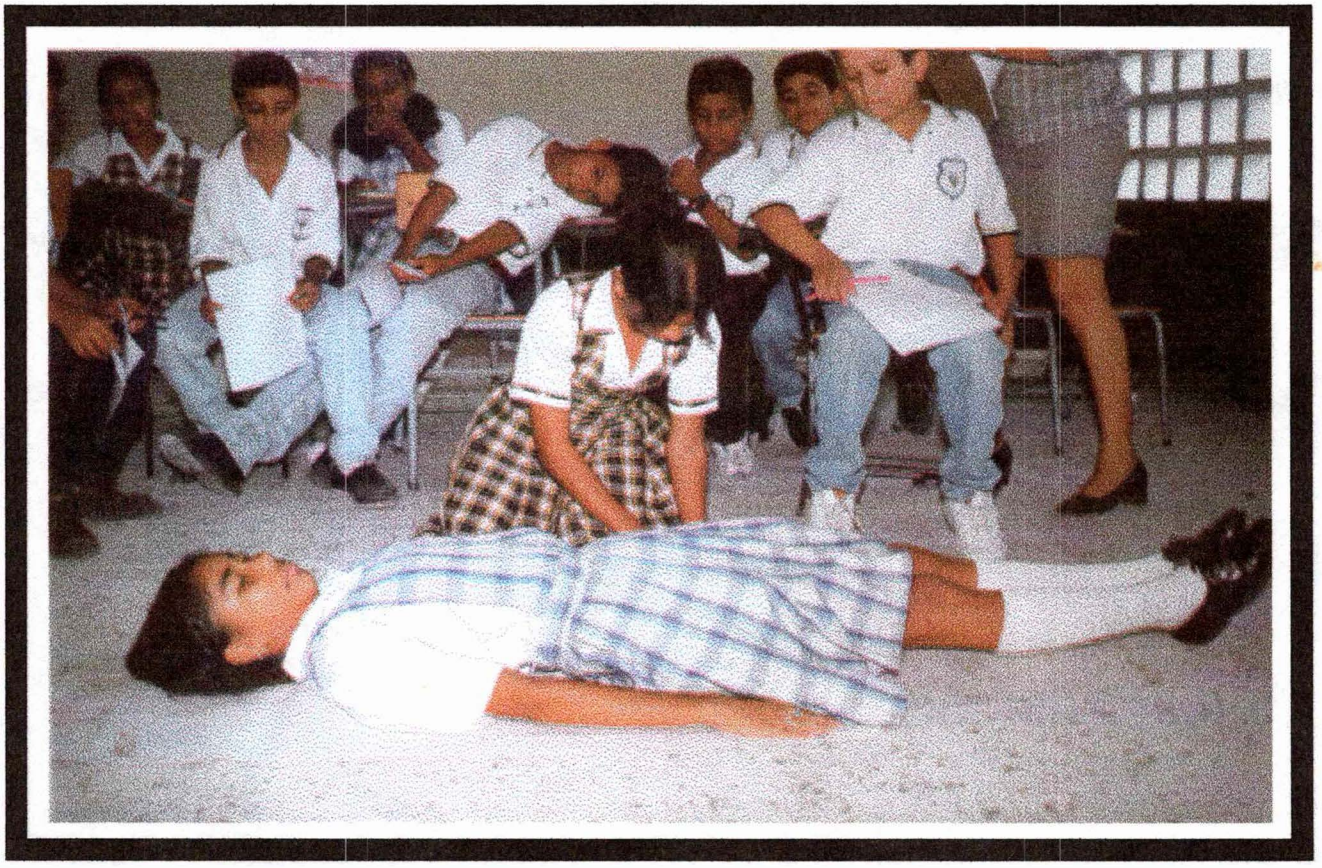
Instrucciones :

- Escoger algunos sentimientos que puedan ser representados por los estudiantes (tristeza, angustia, rabia, ansiedad, etc).
- Escribir cada sentimiento en un papel y permitir que algunos voluntarios, seleccionen al azar uno de ellos (uno para cada uno).
- Insistir en la importancia de representar gestualmente más que en forma verbal, con el fin de que los demás identifiquen el sentimiento representado.
- Al finalizar se trabajará con los estudiantes las siguientes preguntas :
- ¿Cuál fue el sentimiento representado?
- ¿Qué situaciones de la vida les genera ese sentimiento?
- ¿Cómo expresan verbal y gestualmente ese sentimiento?
- ¿Cómo lo expresan los padres y maestros?
- ¿Qué aspectos positivos y negativos tiene la expresión de ese sentimiento?

Con los niños que representaron el sentimiento :

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué les enseñó acerca de su forma de expresar ese sentimiento?

EJERCICIO DE SINGULARIDAD
"YO SOY"



LOS ESTUDIANTES SE AYUDAN PARA DIBUJAR LA SILUETA DE SU CUERPO, PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.

6.4.2. ESTRATEGIA No. 2.

EJERCICIO DE SINGULARIDAD.

Nombre : Yo soy... (el nombre de cada persona o el apodo con el que le gusta ser identificado).

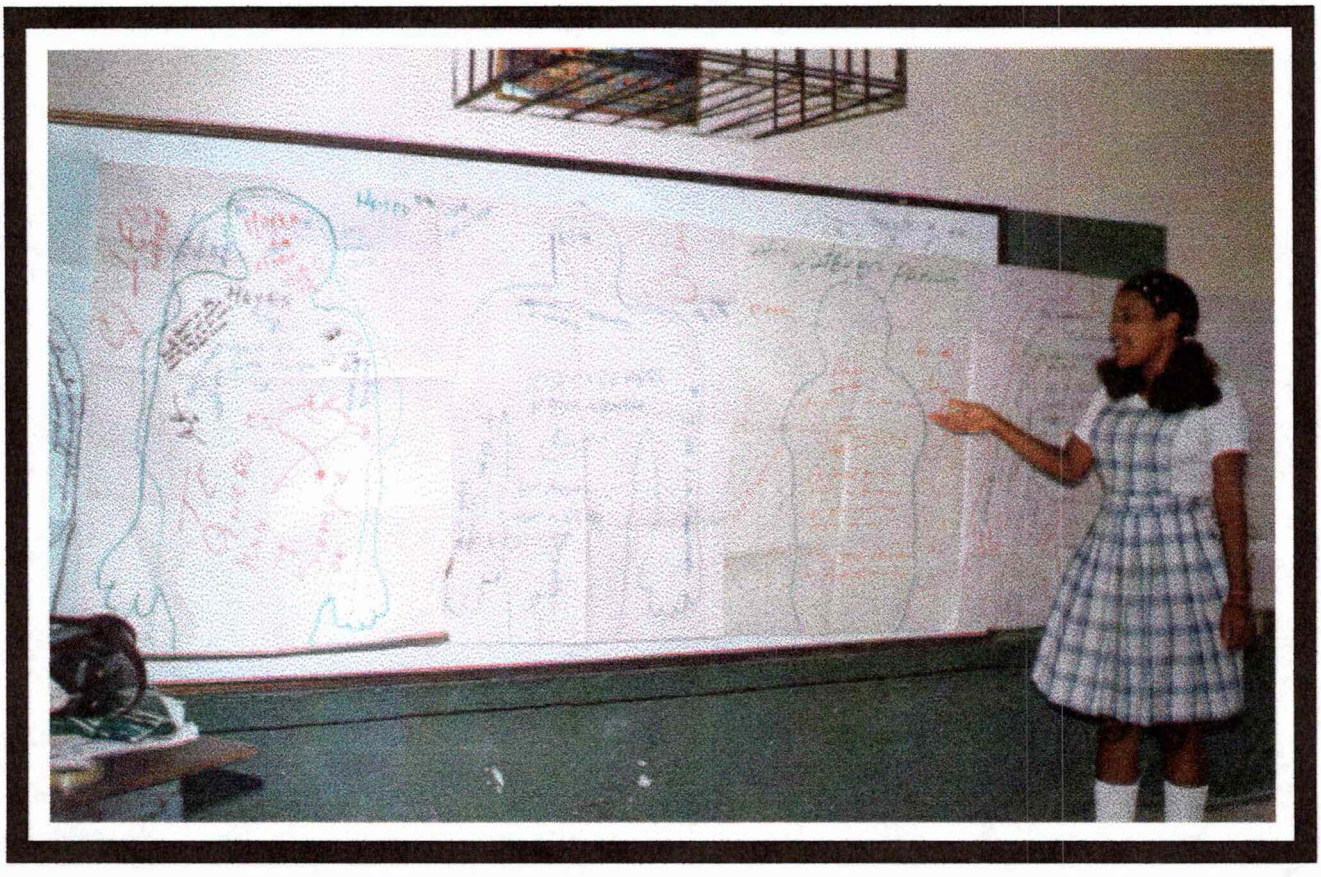
Objetivo : Resaltar el conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente.

Duración 45 minutos.

Instrucciones :

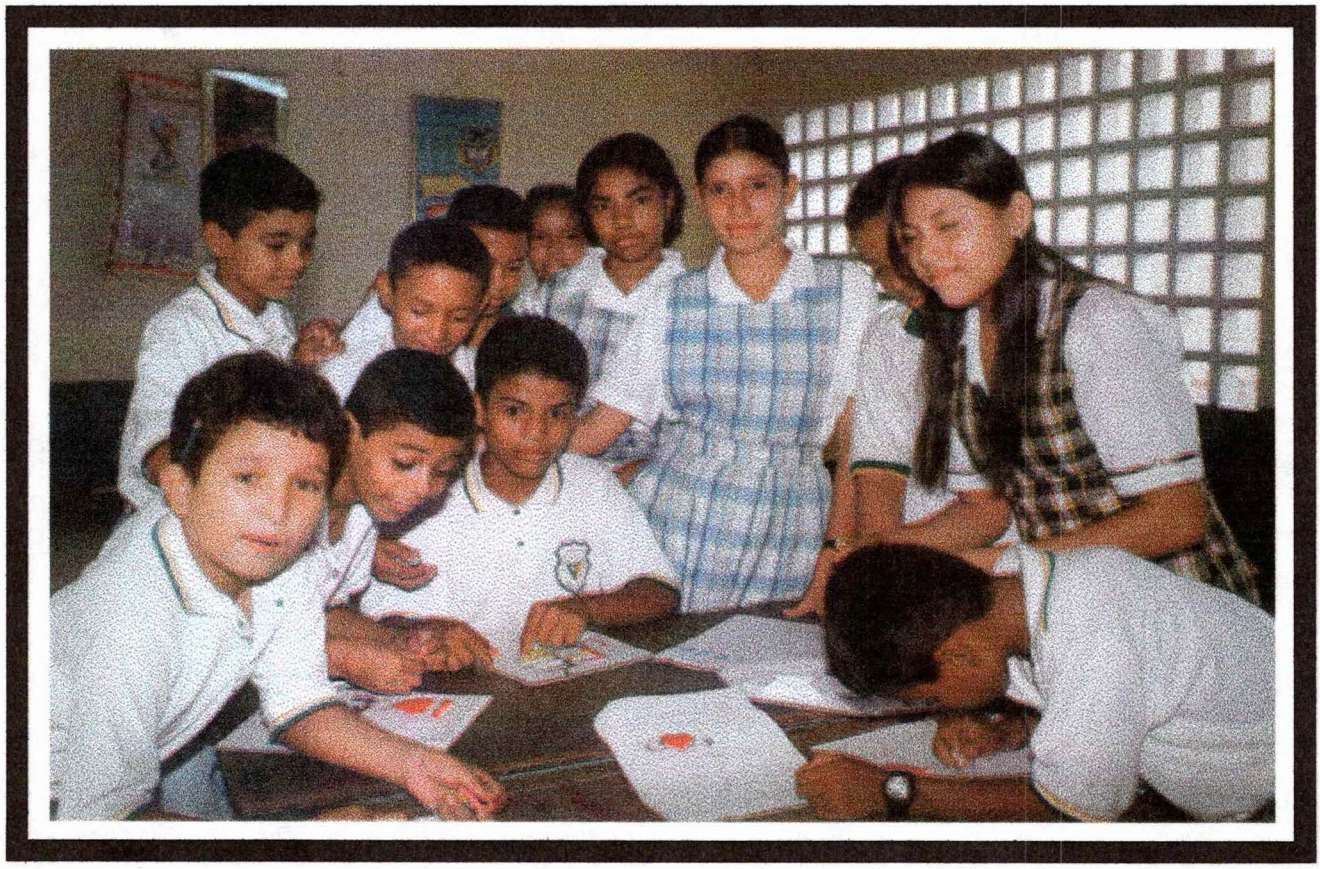
- Entregar un pliego de papel bond o periódico a cada uno de los estudiantes. Solicitarles que por parejas se ayuden para dibujar con marcador la silueta de cada uno.
- Una vez se tengan las siluetas se debe proceder a plasmar con láminas, dibujos, palabras o símbolos, la visión que tiene de si mismo.
- Al terminar cada uno debe pegar su silueta en la pared o en tablero, de modo que se permita la visualización de todos los participantes. Cada silueta debe tener el nombre o el apodo del respectivo joven.
- Luego que cada uno observe las siluetas de los otros, en forma voluntaria deben pasar al frente del grupo a exponer su trabajo. Se debe insistir en que mencionen lo que consideran que los hace singulares. Al finalizar la exposición

EJERCICIOS DE SINGULARIDAD
"YO SOY"



LOS ESTUDIANTES EXPUSIERON SUS SILUETAS Y CADA UNO FUE EXPLICANDO COMO ERA.

EJERCICIO DE PODER



LOS ALUMNOS EN EL MOMENTO EN QUE REALIZAN LA ACTIVIDAD DE SABER ELEGIR.

de cada uno, los otros compañeros deben expresar aspectos positivos que los identifiquen ante el grupo.

6.4.3. ESTRATEGIA No. 3.

EJERCICIO DE PODER.

Nombre : Yo decido.

Objetivo : Ayudar al adolescente a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.

Duración 45 minutos.

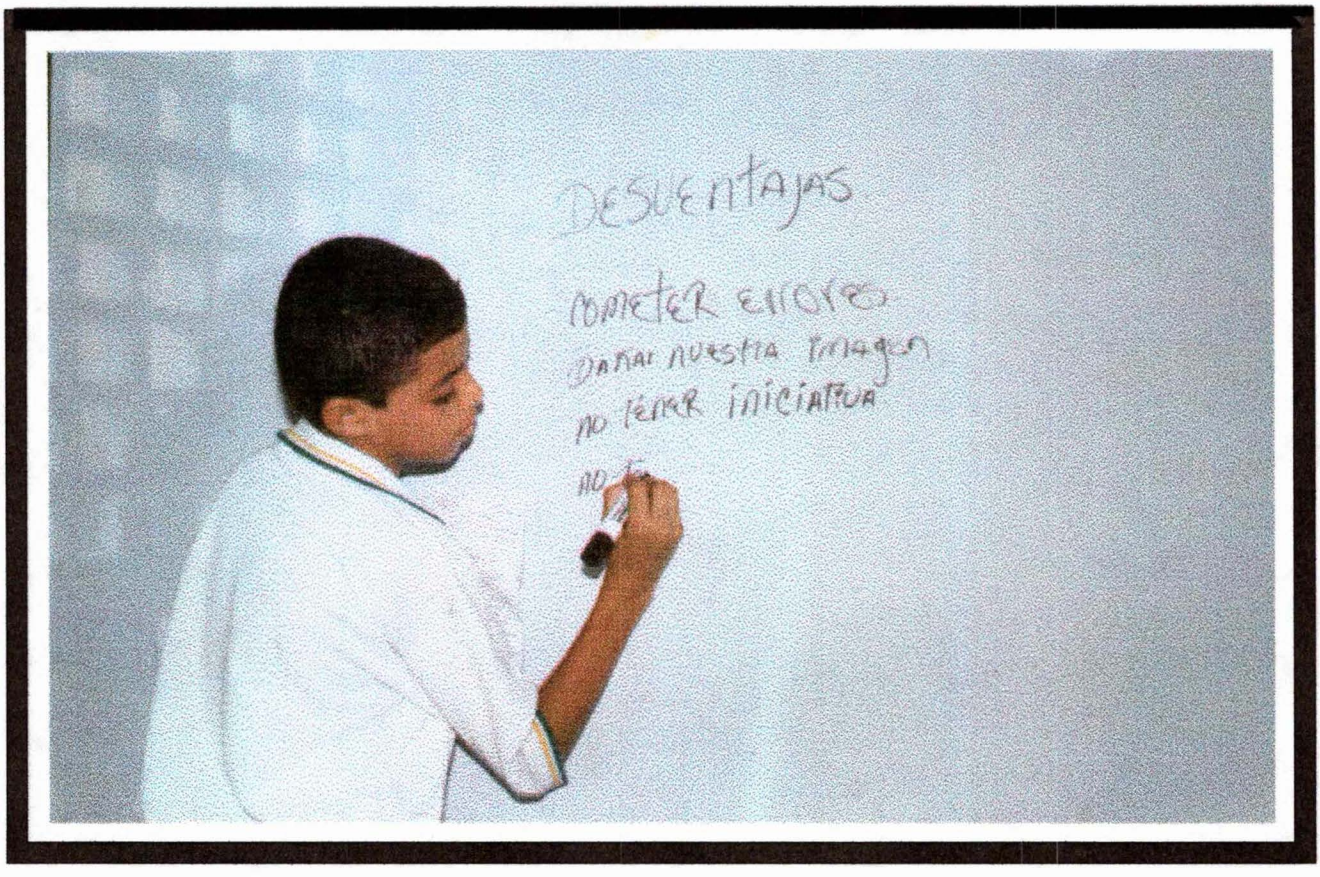
Primera situación :

SER RESPONSABLE.

Tú eres responsable de tu conducta y tus sentimientos. Algunas veces las demás personas hacen o dicen cosas que no nos gustan, quizás nos enfadamos o nos sentimos frustrados. Nosotros somos responsables únicamente de nuestra propia conducta, los adultos pueden usar más y mejores palabras que los niños, pero lo que están diciendo es exactamente lo mismo.

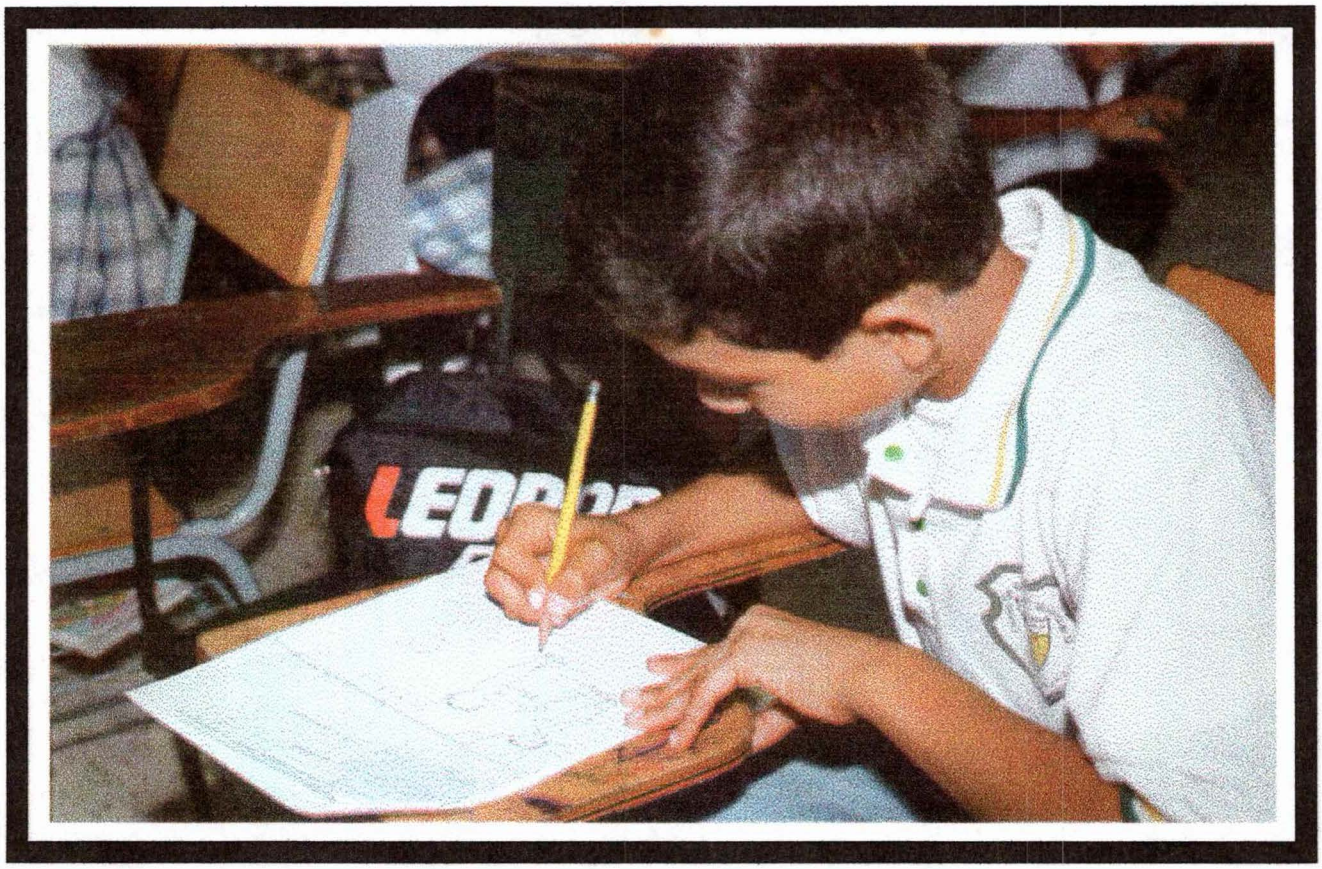
Ser responsable te ayuda a sentirte seguro y con confianza dentro de ti. Te da una sensación de poder personal. Ser responsable no es lo mismo que ser

EJERCICIO DE PODER



UN ESTUDIANTE COPIA LAS DESVENTAJAS QUE SALIERON COMO CONCLUSION EN LA PLENARIA DE SER RESPONSABLE.

EJERCICIO DE PODER



UN ESTUDIANTE EN EL MOMENTO DE LA APLICACION DE LA ESTRATEGIA, SER RESPONSABLE.

perfecto. Nadie es perfecto. Nadie te puede hacer feliz o infeliz, nervioso o enojado, aburrido o curioso. Tu eres responsable de tus propios sentimientos. Podemos decidir por nosotros mismos cómo queremos sentirnos.

a) Elabora un listado de ventajas y desventajas de ser responsable.

b) Realiza un dibujo donde muestre una situación donde has sido responsable.

Segunda situación :

SABER ELEGIR.

Debido a que tú eres responsable de tu conducta y de tus sentimientos, tu puedes elegirlos. Tú puedes escoger lo enojado, frustrado o triste que te quieres sentir. Tú puedes también elegir cambiar tus sentimientos.

Una parte importante del aprender a elegir es aprender a hacerlo correctamente. Esto comienza al decidir lo que esperamos que suceda como resultado de nuestra elección, y de si nuestras expectativas son realistas. Vivimos en una cultura que da gran valor al éxito, pero esto no tiene nada que ver con el valor personal, es decir, desenvolvernos personalmente lo mejor posible en las actividades que creemos que son importantes y estar a gusto con nosotros mismos aun cuando nuestra idea de "lo mejor" no sea precisamente lo mejor.

a) Elabora un listado de ventajas y desventajas de saber elegir.

b) Realiza un dibujo donde muestres una situación donde has sabido elegir.

Tercera Situación :

LLEGAR A CONOCERTE A TI MISMO.

Si te esfuerzas demasiado en complacer a otras personas es difícil que llegues a conocerte a ti mismo. Una buena manera de llegar a conocerte a ti mismo es nombrar y reconocer tus sentimientos, tus sueños futuros y tus necesidades.

Algunas veces puede resultar difícil diferenciar los sentimientos : eso se debe a que puedes experimentar más de un sentimiento a la vez. Los sentimientos no son equivocados o adecuados, buenos o malos, simplemente son.

Tus sueños futuros son tus metas personales. Estas le dan una dirección a tu vida, un propósito y un significado, los sueños futuros cambian, conforme las cosas a tu alrededor cambian (según cómo cambia tu interior) tendrás que ir diciendo lo que quieres ser y hacer.

Es importante que uses todos tus sentimientos, tus sueños futuros y tus necesidades, no los cuestiones, ni los juzgues, simplemente experiméntalos, nómbralos y acéptalos, ellos te pertenecen. Existe una forma muy simple para reclamar tus sentimientos, tus sueños futuros y tus necesidades, se llama "discute las cosas contigo mismo".

a) Escribe un listado de ventajas y desventajas de conocerte a ti mismo.

b) Realiza un dibujo donde nos muestres un sentimiento de alta intensidad y otro de baja intensidad.

Cuando cada niño ha representado su elección, se reúnen a quienes analizaron la misma situación para que cuenten cómo hicieron el ejercicio y qué aprendieron del mismo.

6.4.4. ESTRATEGIA No. 4.

EJERCICIO DE PAUTAS.

Nombre : Mis creencias.

Objetivo : Establecer puntos de referencia que doten al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos ideales y modales propios.

Duración 30 minutos.

Instrucciones :

- Indicarles que escriben al frente de la pregunta, lo primero que se les ocurra, sin pensarlo mucho.
- Cuando terminen lo expresan verbalmente.
- Se escucharan sin juzgar o interrogar, solo se señalaran cosas que llamen la atención. Se pueden plantear otras alternativas posibles, sin presionarlos a elegirlas.

GUÍA :

Creo que mi papá es : _____

_____

Ir al colegio sirve para : _____

_____

_____

Lo que aprendo de mi profesor (a) es : _____

_____

_____

Pienso que mi mejor amigo : _____

_____

_____

Creo que yo soy bueno para : _____

_____

_____

6.4.5. ESTRATEGIA No. 5.

Nombre : Todos valemos.

Objetivo : Simbolizar la perfección que el adolescente tiene de si mismo.

Duración 30 minutos.

Instrucciones :

- Explicar a los estudiantes que deben reflexionar acerca de si mismo.
- Dar a cada uno 2 o 3 barras de plastilina y pedirles que se representen a si mismo positivamente a través de un símbolo.
- Al terminar solicitar a los estudiantes que de manera individual y voluntaria expresen sus sentimientos acerca del trabajo realizado.
- Comentar con todo el grupo la importancia de la autopercepción en el incremento de la autoestima.

6.4.6. ESTRATEGIA No. 6.

Nombre : La maleta de la vida.

Objetivo : Identificar en si mismo (a) alcances y limitaciones.

Duración 30 minutos.

Instrucciones :

- Iniciar la actividad especificando el objetivo a cumplir en este ejercicio.
- Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos, que cada individuo tiene un valor muy especial por el solo hecho de ser hombre o mujer y que de cada quien depende ir aumentando o modificando las características de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas.
- Distribuir a cada estudiante dos hojas blancas en una debe dibujar una maleta y en la otra un baúl.
- Pedir que escriban en el baúl "que se queda" y en la maleta "lo que me llevo".
- Indicar al grupo que imagine que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida y que necesitan hacer una maleta también muy especial para que viajen con éxito.
- Especificar que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en si mismos aquellas características que cada adolescente suponga que le servirán para el viaje, dibujando o describiendo tales características en la maleta que trazaron en la hoja.
- Aclarar que así como eligieron los vestidos más bonitos para ir de viaje, así tendrán que identificar en si mismos las características más positivas,

descartando las negativas, las cuales deberán ser descritas o representadas en el baúl que dibujaron en su hoja.

- Pedir dos o tres voluntarios para que expongan ante el grupo las características de si que decidieron llevar al viaje y aquellas que dejaron en el baúl.
- Algunos puntos pueden discutirse con el grupo : a) qué características les costó más trabajo identificar, las positivas o las negativas?, b) a qué creen que se deba tal dificultad?, c) cómo creen que pueden aumentar sus características positivas y disminuir o modificar las negativas?.
- Cerrar el ejercicio reforzando en cada adolescente su capacidad para autorealizarse, coincidiendo en las características positivas que se identificaron o haciendo algún comentario que alimente su autoestima.

TODOS VALEMOS

UN GRUPO DE ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD DONDE SE REPRESENTARON A SI MISMOS A TRAVES DE UN SIMBOLO.

7. INTERPRETACIÓN DE LA EXPERIENCIA.

El niño no es una botella
que hay que llenar
sino un fuego que es preciso
extender".
Montaigne.

Es básico y fundamental reconocer al estudiante como un ser pensante e integral que posee muchas características o facetas y dejar a un lado las nefastas tendencias hacia las concepciones tradicionales donde el hombre era un simple procesador de información trabajando de este modo, los aspectos cognitivos del ser, alejado del comprender, de sentir unos significados que van a beneficiar su posterior maduración. Hoy pensamos en el respeto, responsabilidad y en una verdadera autoestima y así poder conseguir los cimientos para fortalecer la tan anhelada ética que se necesita y que estimula lo que es y lo que se desea.

Aquí es donde comienza la labor educativa del docente quien debe brindarle a los estudiantes unos proceso cognitivos, psíquicos y sociales permanentes para alcanzar así un alto grado de sensibilidad tanto en los padres como en los mismos estudiantes.

Fernando Savater en su ensayo titulado "El Valor de Educar" sostiene que el primer objetivo de la educación consiste en hacernos conscientes de la

realidad de nuestros semejantes y la enseñanza está esencialmente enraizada en la condición humana y coloca como ejemplo que los niños son los mejores maestros de otros niños y de sus mismos padres.

Con base en lo anterior los estudiantes del sexto grado señalaron en la plenaria del diagnóstico que ellos están en capacidad de soñar con ser estudiantes con un autoconcepto positivo, favorecer el ambiente de aceptación y respeto, aceptar los errores de los otros, manifestar afecto y elogiar los logros y por último mantener una comunicación siempre abierta.

Para alcanzar estos logros de verdadero desarrollo humano manifestado en las anteriores situaciones no existen fórmulas preestablecidas, ni mágicas para llegar de inmediato a abordar los términos y acciones si no que estos se van adquiriendo a través de un proceso de pensamiento que los mismos estudiantes desarrollan partiendo de lo que ven y escuchan y los acompaña los sentimientos, las sensaciones y las experiencias que recogen durante cada paso que se da en la vida.

Según esta propuesta las estrategias para propiciar una adecuada autoestima intentan reconocer la importancia de asumir la vida como centro de su propia función en asocio del conocimiento y acompañadas de la práctica para favorecer el bienestar del estudiante y su mente y para ello hay que ceder

espacios de comunicación que liberen acontecimientos y acciones que los beneficien.

A continuación se hará un análisis de las estrategias aplicadas a cada uno de los cuatro aspectos o condiciones existentes para desarrollar una adecuada autoestima en los jóvenes.

Los resultados obtenidos son muy convenientes, los estudiantes experimentaron positivamente una comunicación abierta, con sus compañeros y con sus padres.

RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS.

Este fue un ejercicio cuyo objetivo fue el de establecer vínculos importantes para los estudiantes y que otros también los reconozcan como importantes.

Con un grupo de 20 estudiantes establecemos lo que ellos llamaron :

MIS SENTIMIENTOS :

- Tristeza.
- Miedo.
- Rabia.
- Alegría.

- Dolor.
- Preocupación.
- Ansiedad.
- Pereza.
- Angustia.
- Emoción.
- Desesperación.
- Cansancio.
- Tranquilidad.
- Amor.

Los jóvenes manifestaron abiertamente sus sentimientos y sus respuestas fueron claras y comentadas con mucha seguridad. Por ejemplo :

Angie, una joven de trece años se expresa así :

"Tengo tristeza cuando mi mamá o mi papá me regañan o cuando hay algún problema en la casa. Cuando yo tengo tristeza la represento verbalmente con lágrimas, me siento inconsolable. Mi mamá cuando está triste se pone a llorar y mi maestro no se... quizás no se ríe con nadie. Lo negativo de la tristeza es que las personas se ponen a llorar y lo positivo es que las lágrimas nos hacen reflexionar sobre nosotros mismos".

Madelein, inquieta y "dicharachera" dice que todo no es tristeza que su sentimiento preferido es la alegría, que las cosas buenas que suceden en la vida es lo que produce alegría en las personas. "Yo expreso este sentimiento con sonrisas frecuentando el amor con nuestros semejantes, expresándolo por medio de palabras, cartas, regalos y otras cosas... mis padres expresan la alegría brindándome cariño, regalándome una sonrisa.

Mis profesores están alegres cuando charlan y se ríen con nosotros. Los aspectos positivos de la alegría son muchos, por ejemplo como actúan las personas, como se sienten, los negativos... no ninguno, la alegría es algo muy bello que no tiene nada negativo".

Conceptos como los anteriores llevaron al grupo a concluir que es muy importante reconocer y manejar los sentimientos, que es muy importante expresarlos para sentirse bien consigo mismo y con las demás personas.

Pasamos a la estrategia de singularidad en donde se resaltó el reconocimiento y respeto por las cualidades que tienen los jóvenes que los hacen especiales o diferentes. Fue una experiencia muy significativa en donde a través de su silueta cuentan como son (Ver anexo). Por ejemplo :

Víctor Hugo dice :

Soy alegre, me gusta bailar, jugar mucho, soy delgado y me dicen "Piter yus".

Steven :

Soy amigable y divertido por siempre y para siempre. Todo el que me habla le respondo si quieres amistad, amistad te doy. Me gusta divertirme con todo el mundo.

Jesid :

El pelo me fastidia y se burlan cuando estoy oveja. Soy alegre un poco chistoso, tengan cuidado soy celoso, pero no se me nota visualmente. Mis sentimientos son duros y sutiles pero apuñalan como un puñal, un consejo ama a tu madre ella te trajo a la vida. Me gustan las mujeres sexis.

Marcela dice :

Soy una nota, quiero mucho a mis amigos, padres y profesores, responsable, comprensivo, me gusta el voleybol.

Así como estos ejemplos fueron muchos los conceptos que dieron los estudiantes de sexto grado para concluir dijeron en una sola palabra como identifican a su compañero :

Gerardo - recochero.

Marlon - sobrepasa los límites.

Jackeline - extrovertida.

Joice - no le gusta el problema.

Erika - amistosa.

Jorge - desinteresado.

Marcela - callada.

María - sociable.

Mayra - recochera.

Eglis - grosera y peleadora.

Yesid - cariñoso y amistoso.

Joel - repelente.

Steven - creativo.

Ulises - responsable y solidario.

John - pequeño.

Kevin - peleonero.

Para concluir los jóvenes expresaron con mucha intensidad sus sentimientos de manera espontánea, se expresaron creativamente y trasmitieron sentimientos de aceptación, al reconocer verbalmente sus sentimientos, actitudes y opiniones.

Luego vino el Poder, esta estrategia se aplicó a través de tres situaciones (Ver Anexo), en donde se pretendió ayudar a los jóvenes a ser conscientes de su propio proceso de toma de decisiones.

Primera Situación : SER RESPONSABLE.

Ventajas :

- Ser solidario.
- Hacer tareas y trabajos.
- Responsable con las demás personas.
- Ser cumplido con lo que prometo.
- Ser obediente.
- Ser agradable a los demás.
- Así nos tiene confianza.
- Ser jóvenes de bien.
- No tener problemas con nadie.

Segunda Situación : SABER ELEGIR.

Ventajas :

- Tener éxito.
- Un buen futuro.
- Buenas amistades.
- Seguridad en si mismo.
- Aprender lo bueno y lo malo.
- Poder afrontar los problemas.

Desventajas :

- Cometer errores.
- Dañar nuestra imagen.
- No tener iniciativa.
- No tener confianza.

Tercera Situación : LLEGAR A CONOCERTE A TI MISMO.

Ventajas :

- Tener buen gusto.
- Corregir mis errores.
- Valernos por si mismo.
- Tener buenos sentimientos.
- Tener seguridad.
- Estimarme a mi mismo y a los demás.
- Saber que es lo bueno y lo malo.
- Estar consciente de mis actos.

Desventajas :

- dejarme influenciar por otros.
- Inseguridad.
- No medir los actos contra los demás.
- La depresión.

Finalmente realizamos la estrategia de pautas a la que llamamos "Mis Creencias", cuyo objetivo era establecer puntos de referencia que dotaran al joven de ejemplos adecuados, humanos y prácticos que le sirvió para establecer su escala de valores, sus objetivos ideales y modelos propios. Se les pidió a los estudiantes escribir al frente de la pregunta lo primero que se les ocurriera, lo que dio como resultado lo siguiente :

1. Creo que mi padre es :

- Pensar que no lo tengo en mi vida.
- Responsable con sus hijos.
- Una persona muy seria.
- Una persona ordenada.
- Respetuoso y trabajador.
- Responsable, trabajador y cariñoso.
- Bueno y sincero.
- Muy buen padre, es mi amigo.
- Vacano y trabajador.
- Tranquilo.
- Responsable.
- Un buen padre.
- Me dice que estudie.

- Le gusta el fútbol.
- Especial.
- A veces tiene dificultades.

2. Ir al colegio sirve para :

- Aprender cosas buenas.
- Voy para ser alguien.
- Aprender todo sobre el mundo.
- Tener una profesión.
- Salir adelante.
- Aprender conceptos.
- Ampliar conocimientos.

3. Lo que aprendo de mi profesor es :

- Muy importante.
- Algo bueno.
- A ser una persona amable.
- Como respetar a los demás.
- Responsabilidad.
- Todo lo que me explica.
- Lo bueno de ellos.

- Importante.
- Es para ser alguien.
- Como comportarme.
- Que debo aprovechar lo que enseña.

4. Pienso que mi mejor amigo es :

- Chevere.
- Son mis padres.
- Único.
- Muy bueno.
- A quien le cuento mis secretos.
- Sincero y cariñoso.
- Recochero.
- No tiene remplazo.
- Sociable.
- Solidario.
- Responsable.
- Honesto.

5. Creo que yo soy bueno para :

- Para trabajar.

- Tener una familia.
- Hablar con mis compañeros.
- Ser contabilista.
- Ser administrador de empresas.
- Conquistar mujeres.
- Los computadores.
- Pintar.
- Responsable, amable y cariñoso.
- Dar consejos.
- Hacer cosas por mi mismo.
- Para estudiar.
- Para ser médico.
- Jugar fútbol.
- Para conversar.
- Ser profesor.

Al concluir la aplicación de las estrategias cuyo propósito era fortalecer los sentimientos de vinculación, singularidad, poder y las pautas se pudo establecer que los jóvenes de sexto grado del Colegio Distrital Calixto Alvarez están demostrando su afecto a través del contacto físico (una palmadita en el hombro, un abrazo, un choque de mano, etc), comparten sus sentimientos,

escuchan sin juzgar, elogian de manera concreta, expresan sus ideas de manera clara, reconocen verbalmente sus sentimientos, actitudes y opiniones, son más responsables con sus deberes escolares, respetan las decisiones de los demás, comparten sus propias creencias, miden su grado de perfección y experimentan actividades nuevas y contactos con personas diferentes.

Es decir, que se ha logrado que tengan dos aspectos fundamentales relacionados con el concepto de si mismo son, sin lugar a dudas, el esquema mental que tiene de su propia imagen (autoimagen) y la creencia en la capacidad para obtener lo que se proponen (autoeficacia). Desarrollando así la autoestima como esos sentimientos que surgen de la sensación de satisfacción que experimenta el joven a lo largo de su vida.

BIBLIOGRAFÍA.

BETANCUR, María Cecilia. Mañana será otro día. Editorial Grijalbo S.A. México, 1990.

BETANCUR, María Cecilia. El día que te quieras. Editorial Grijalbo S. A. México, 1992.

CORONADO DE ROSALES, Susana. Desarrollo integral de la familia y la mujer. Editorial Unisur, Bogotá 1994.

DICARPIO S., Nicholas. Teorías de la personalidad. Editorial Mc Graw Hill. México, 1992.

GIRÓN DE GÓMEZ, Sandra. Taller de autoestima. Programa de prevención integral PPI,CARI. Barranquilla, 1995.

GRAIG, Grace J. Desarrollo psicológico. Editorial Hispanoamérica S.A. México, 1992.

MARSELLACH UMBERT, Gloria. El sicólogo en la red. Internet, 1999.

MUSSEN, Paul Henry; CONGER, John Janeway; KAGAN, Jerome. Desarrollo de la personalidad del niño. Editorial Trillas, México 1996.

PICK DE WEISS, Susan; AGUILAR GIL, José Angel; RODRÍGUEZ, Gabriela; VARGAS TRUJILLO, Elvia; REYES PARDO, Jeanete. Planeando tu vida. Editorial Planeta. Bogotá, 1993.

PAPALIO, Diane E; WENDKOS, Sally. Desarrollo humano. Editorial Mc Graw Hill. Bogotá, 1997.

RISO, Walter. Aprender a quererse así mismo. Editorial Gráficas Ltda. Medellín, 1990.

RODELO SIERRA, Marta Luz. Hacia una autoestima adecuada en los niños. Seminario de sicología preventiva. Universidad del Norte. Barranquilla, 1996.

ROGERS; Carls R. El proceso de convertirse en persona. Editorial Trillas S.A. México, 1990.

SANCHEZ VILLEGAS, Margarita María; LOPERA URIBE; Gloria. Cómo promover en los niños estilos de vida saludables. Editorial Multimpresos, Medellín, 1996.

ANEXOS

COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ

SENSIBILIZACIÓN A PADRES DE FAMILIA

Dirigido por : Mabel Bayuelo
Norma Mercado

1. Objetivo.

Facilitar la expresión de emociones y sentimientos en las relaciones con nuestros hijos e hijas.

2. Reflexión.

"Papá yo quiero ser como tú".

3. Identificación y reflexión de las categorías.

Teniendo en cuenta la lectura de la reflexión.

Exprese su concepto sobre :

a) Autoestima :

b) Procesos afectivos :

c) Escuela :

d) ¿Cómo se relacionan estos conceptos?

e) ¿Qué tienen que ver con cada uno de nosotros? (Padres-Hijos)

f) ¿Cómo se da la autoestima en el hogar? En la escuela?

g) ¿Cómo se da la afectividad en la escuela? En el hogar?

4. Plenaria.

Participa en la plenaria dando a conocer tus conceptos.

¡LA FELICIDAD NO PUEDE ESTAR EN NADA QUE ESTÉ FUERA DE TI, PORQUE LA FELICIDAD ES DIOS Y ÉL ESTÁ EN TU CORAZÓN!

PAPÁ YO QUIERO SER COMO TÚ

MI HIJO NACIÓ HACE POCOS DÍAS, LLEGO A ESTE MUNDO
DE UNA MANERA NORMAL...
PERO YO TENIA QUE VIAJAR, TENIA TANTOS
COMPROMISOS.
MI HIJO APRENDIÓ A COMER CUANDO MENOS LO
ESPERABA,
COMENZÓ A HABLAR CUANDO YO NO ESTABA...
COMO CRECE MI HIJO DE RÁPIDO !COMO PASA EL TIEMPO!
MI HIJO A MEDIDA QUE CRECÍA ME DECÍA :
!PAPÁ ALGÚN DÍA YO SERÉ COMO TÚ!
¿CUÁNDO REGRESAS A CASA PAPÁ?
NO LO SÉ HIJO, PERO CUANDO REGRESE JUGAREMOS
JUNTOS... YA LO VERÁS
MI HIJO CUMPLIÓ 10 AÑOS HACE POCOS DÍAS Y ME DIJO :
!GRACIAS POR LA PELOTA PAPÁ ¿QUIERES JUGAR
CONMIGO?
HOY NO HIJO... TENGO MUCHO QUE HACER
ESTA BIEN PAPÁ OTRO DÍA SERÁ... SE FUE SONRIENDO,
SIEMPRE EN SUS LABIOS LAS PALABRAS YO QUIERO SER COMO TÚ...
MI HIJO REGRESO DE LA UNIVERSIDAD EL OTRO DÍA,
TODO UN HOMBRE. HIJO ESTOY ORGULLOSO DE TI,
SIÉNTATE Y HABLEMOS UN POCO.
HOY NO PAPA, TENGO COMPROMISOS, POR FAVOR
PRÉSTAME EL CARRO PARA VISITAR ALGUNOS AMIGOS.
YA ME JUBILE Y MI HIJO VIVE EN OTRO LUGAR; HOY LO
LLAMÉ :
!HOLA HIJO QUIERO VERTE! ME ENCANTARÍA PADRE,
PERO ES QUE NO TENGO TIEMPO... TU SABES, MI TRABAJO,
LOS NIÑOS... !PERO GRACIAS POR LLAMAR, FUE INCREÍBLE
OÍR TU VOZ!
AL COLGAR EL TELÉFONO ME DI CUENTA QUE MI HIJO
ERA COMO YO

COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ

SENSIBILIZACIÓN A LOS ALUMNOS

Dirigido por : Mabel Bayuelo
Norma Mercado

Los demás merecen el respeto
como seres humanos; valórate a ti mismo
y a los demás en el diario compartir

1. Objetivo.

Analizar los intereses de los alumnos y determinar su influencia en la aceptación de ellos mismos.

2. Orientación.

a. Reflexión. " Autoestima : don divino de los seres humanos"

b. Trabajo grupal. Análisis de categorías.

c. Realización de carteleras.

d. Plenaria y acuerdos.

3. Desarrollo de actividades.

Identificación y análisis de categorías.

Teniendo en cuenta la lectura de la reflexión, exprese su concepto sobre :

a) Autoestima :

b) Procesos afectivos :

c) Escuela :

d) ¿Cómo se da la autoestima en tu hogar? En la escuela?

e) ¿Cómo se da la afectividad en la escuela? En el hogar?

4. Trabajo en grupo.

Elaborar una cartelera lo más creativa posible, teniendo como tema las categorías de análisis, la vida del curso, los amigos y las relaciones entre ellas.

5. Plenaria.

Participa en la plenaria dando a conocer los sentimientos que expresas a través de la cartelera en lo referente a autoestima, afectividad, amistad y respeto.

Autoestima : don divino de los seres humanos.

Todos conservamos en nuestra vida el recuerdo de un pariente, un amigo, un vecino, cuyas condiciones humanas daban de qué hablar (escándalos, bebedores, desordenados, rebeldes, locos, irresponsables, etc) conceptos que se fueron consolidando con base en la repetición del comentario.

De aquellas personas, probablemente se quedó sin valorar lo mejor, esas características que nunca llegamos a conocer, se resignaron a autodefinirse como los demás los percibían y esto fue lo que reafirmaron a lo largo de sus vidas. Es así como nos vamos formando una opinión de nosotros mismos y de los demás.

Todo depende en un principio de las experiencias que continuamente escuchamos de los padres, hermanos, maestros y otras personas calificadas.

Frases como "nunca lograrás nada", "quien va a querer quedarse contigo", "eres un mentiroso", "eres un bruto"...frases dichas continuamente por los padres o familiares constituyen para el joven y el niño situaciones que le afectan su comportamiento.

Claro está que hay muchos padres y maestros que son incapaces de menospreciar a los niños o jóvenes, pero tampoco los ayudan a descubrir y valorar sus virtudes y capacidades, lo cual está representado en lo que hacen y en lo que tienen.

Una vez que el joven o el niño logra una apreciación objetiva de si mismo acerca de su ser, se orienta. En consecuencia, allí nace precisamente su autoestima.

Esta puede ser negativa, pobre o positiva, inclusive muy elevada. Solo de valora lo que se conoce, no se puede amar lo que se valora negativamente.
El reconocimiento sincero (de los valores) se cifra en una sola palabra AMOR sinónimo de materia prima que hace crecer un árbol fuerte, recto y útil. En su escasez aquel que se levanta con pobreza, se tuerce, se dobla y se quiebra con la más mínima presión ejercida.

El mundo actual necesita de jóvenes capaces de evaluar con criterio acertado sus acciones y sentimientos, confiados y seguros, interesados en su propia realización y en la convivencia armoniosa con los demás seres humanos, dispuestos a vencer las dificultades, a aprender de los errores y a enfrentar grandes desafíos[21].

[21] Tomado del libro Desarrollo Integral de la familia y la mujer de Susana Coronado de Rosales. Editorial Unisor, 1997.

COLEGIO DISTRITAL CALIXTO ALVAREZ

SENSIBILIZACIÓN A LOS PROFESORES

Dirigido por : Mabel Bayuelo
Norma Mercado

1. Objetivo.

Conocer las alternativas para solucionar problemas de las alumnos en situaciones de conflictos afectivos.

2. Reflexión.

"Carta de un niño a su maestro".

3. Identificación y reflexión de las categorías.

Exprese su concepto sobre :

a) Autoestima :

b) Procesos afectivos :

c) Escuela :

d) ¿Qué piensa de estos conceptos?

e) ¿Qué tienen que ver con los alumnos de sexto b?

f) ¿Cómo se da la afectividad en la escuela? (Alumno-Profesor)

g) ¿Cómo se da la autoestima en la escuela?

4. Plenaria.

Participa en la plenaria dando a conocer tus conceptos.

¡DESARROLLA AMOR Y ALEGRÍA, EN CUALQUIER OCASIÓN QUE TENGAS Y EXPERIMENTA CÓMO LA PAZ INUNDA TU ALMA!

CARTA DE UN NIÑO A SU MAESTRO.

- Enséñame cómo aprender y no que aprender
enséñame a pensar y no tan sólo que debo pensar.
Así desarrollaré mi inteligencia y no simplemente
mi memoria.
- Señálame mis cualidades y reconozca mis
habilidades. La confianza que así desarrollo en mis
capacidades me anima a esforzarme y me hace sentir
valioso.
- No me insulte con palabras ni con gestos desobligantes.
Me hacen sentir menospreciado y sin ánimo para corregir
mis faltas o debilidades.
- Tenga en cuenta mi progreso, no solo el resultado final.
A veces con poco esfuerzo logro mucho, pero es más
meritorio cuando pongo todo mi empeño, así logre poco.
- No me examine procurando rajarme, ni se ufane de haberlo
logrado. Mis notas deben reflejar el desempeño y no lo harán
si las utilizan para desquitarme.
- Cuando me corrija hágalo sin maltratarme físicamente o
emocionalmente. Si ataca mi persona o mi personalidad
deteriora mi autoestima y no mejora mi disciplina.
- Confíe en mi y demuéstreme su confianza, cuando me repite
la misma cosa una y otra vez., me doy cuenta de su desconfianza y me precipita a fracasar.
- Tráteme con cariño, cortesía y respeto. De esta forma lo admiraré más y sólo así desarrollaré un verdadero respeto hacia usted.
- No me amenace y si lo hace, cúmplalo. Si no cumple lo prometido aprenderé que haga lo que haga saldré eximido.
- No me ruegue ni me implore que me porte bien. Le obedeceré cuando me lo exija con mucha firmeza y sin hostilidad.
- Procure hacer las clases amenas e interesantes en las que yo pueda participar. Me aburre cuando todo es rutina, cuando sólo usted habla y yo nada puedo aportar.
- Cuando le haga preguntas no me diga "eso ya se lo explique". A veces sus explicaciones no son claras o suficientes para mi. Y si pregunto es porque quiero entender y aprender.
- No tenga preferencia. Cuando tenga preferencia. Cuando alaba a uno e ignora a los otros deteriora nuestras relaciones y hace de mis compañeros mis grandes enemigos.
- Cuando me critica para corregirme me defiendo y no acepto mis defectos. Solo si puedo aceptar mis fallas podré tratar de corregirlas.
Tenga en cuenta que aprendo más de quien aprecio que de quien me desprecia.
- No acepte mis excusas por el incumplimiento en mis tareas. Cuando debo asumir las consecuencias de mis faltas aprendo a responsabilizarme por mis deberes.
- Escúchame lo que le digo con atención e interés. Si me ignora o me calla cuando trato de expresarme, entiendo que mis ideas son tontas y que por lo tanto mi inteligencia es corta.
- No me compare con mis compañeros ni con mis hermanos en años anteriores. Recuerde que no soy ni puedo ser igual a nadie, y que aunque no tengo las mismas capacidades, también tengo grandes cualidades.
- Trate de conocerme y apreciarme como persona. Conociendo mis habilidades particulares podrá ofrecerme oportunidades para triunfar. Al sentirme incapaz e impotente crecerá el concepto que me formé sobre usted.
- Ayúdeme a desarrollar mis cualidades y no simplemente mis capacidades. Tenga en cuenta simplemente que ... antes que ser un buen estudiante, debo ser un buen ser humano.

ANÁLISIS DE CATEGORÍAS
(CUADRO No. 1)

PARTICIPANTES	AUTOESTIMA	PROCESOS AFECTIVOS	ESCUELA
A L U M N O S	* Valorarse como persona	* Acción que desarrolla y cultiva.	* Es el lugar donde aprendemos a ser alguien en la vida.
	* Conocerse a si mismo.	* Son los diferentes sentimientos que transmitimos.	* Es donde nos formamos en conocimientos y valores.
	* Quererse entre compañeros.	* Son los comportamientos en una comunidad y en determinado evento.	* Es nuestro segundo hogar.
	* Respetarse uno mismo y a los demás.	* Normas que nos imparten nuestros padres y profesores.	* Es el sitio donde estudiamos.
	* Saber autoevaluarse.	* Son actitudes para amar, respetar, colaborar, compartir y comprender a nuestros superiores.	* Nos enseñan a respetar y relacionamos con los demás.

* Conceptos llevados a la plenaria en el curso sexto grado, se dividió en 5 grupos de 6 alumnos cada uno.

ANÁLISIS DE CATEGORÍAS
(CUADRO No. 2)

PARTICIPANTES	AUTOESTIMA	PROCESOS AFECTIVOS	ESCUELA
P A D R E S D E F A M I L I A	* Quererse a si mismo, valorarse y respetarse. * Es el aprecio que uno le tiene a las demás personas. * Estimarse a si mismo. * Tener confianza y creer en uno mismo. * Tener criterio de todos los que nos rodean. * Tener autonomía con nuestros hijos. * Fortalecer los valores en nuestros hijos para educarlos integralmente.	* Afectos y comprensión para los demás. * Son aquellos que están relacionados con la estima. * Formas de querer. * Son las fuerzas vitales de las relaciones familiares. * Los mecanismos que se incrementan para amar la relación entre padres e hijos. * Todas las cosas que están relacionadas con el afecto. * Normas que se imparten en el hogar y en la escuela.	* Sitio de estudio. * Es el segundo hogar para nuestros hijos. * Es el lugar donde aprendemos para el futuro. * Es donde orientan y educan a nuestros hijos. * En la escuela se forma integralmente a nuestros hijos. * Es donde se toleran y respetan en comunidad. * En la escuela se imparten conocimientos, valores y normas de respeto.

* Conceptos llevados a la plenaria. Se trabajó en 7 grupos de 3 padres cada uno.

ANÁLISIS DE CATEGORÍAS
(CUADRO No. 3)

PARTICIPANTES	AUTOESTIMA	PROCESOS AFECTIVOS	ESCUELA
P R O F E S O R E S	* Quererse a si mismo.	* Tratar de mostrar afecto por algo o por alguien.	* Lugar de preparación para la vida.
	* Sentirse importante.	* Tener comportamientos adecuados en todas partes.	* Es formación integral.
	* Tener confianza en uno mismo.	* Mostrar afecto en las relaciones familiares y escolares.	* Es tolerancia.
	* Tener respeto por los demás.	* Acciones que desarrollan y cultivan la afectividad.	* Es solidaridad y respeto.
	* Tener criterio propio.	* Es ir adelante desarrollando procesos afectivos de amor y cariño.	* Es colaboración y compromiso con los alumnos.
	* Sentirse repleto de proyectos.	* Es todo lo que tiene que ver con los sentimientos.	* Es el lugar donde se orienta con responsabilidad.
	* Es una aptitud que no debemos olvidar para sentirnos por encima de todo.	* Es un proceso de formación como persona.	* Lugar donde además de enseñar se imparten valores.

* Conceptos llevados a la plenaria por los profesores de los alumnos de sexto grado del Colegio Distrital Calixto Alvarez.