



## ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA FAMILIA PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA BÁSICA

### AUTORES

**Claudia Saily Ramírez Padrón<sup>1</sup>:**

Universidad de Las Tunas (ULT). Las Tunas. Cuba.  
e-mail: claudia@ult.edu.cu

**Yorlan José Rivas Ávila<sup>2</sup>:**

Universidad de Las Tunas (ULT). Las Tunas. Cuba.  
e-mail: yorlanra@ult.edu.cu

**Lianne Mosqueda Padrón<sup>3</sup>:**

Universidad de Las Tunas (ULT). Las Tunas. Cuba.  
e-mail: lianne@ult.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Claudia Saily Ramírez Padrón, Yorlan José Rivas Ávila y Lianne Mosqueda Padrón (2019): "Actividades dirigidas a la familia para favorecer el desarrollo de la autoestima en adolescentes de secundaria básica", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/autoestima-adolescentes-secundaria.html>

### RESUMEN

El artículo muestra el diseño de actividades objetivas, flexibles, contextualizadas y participativas, dirigidas a la familia para contribuir al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes; como parte del resultado de investigación de pregrado. La autoestima de los/as adolescentes de Secundaria Básica, alcanza su desarrollo en un proceso formativo vivencial desde las actividades, donde se realiza la autovaloración, el autocontrol y el apoyo desde el contexto familiar.

**PALABRAS CLAVES:** autoestima- adolescente- familia- actividad- secundaria básica

### ABSTRACT

The article shows the design of objective, flexible activities, context and participative, directed to the family to contribute to the development of the self-esteem of them ace adolescent; As part of the result of investigation of pre-grade. The self-esteem of them ace adolescent of Basic Secondary, it attains his development in a formative process acquired through experience in life

<sup>1</sup> Profesora de Psicología en la Universidad de Las Tunas (ULT). Graduada de Lic. en Pedagogía Psicología en la Universidad de Las Tunas (ULT). Aspirante a MSc. en Educación. Se ha desempeñado como psicopedagoga en la Enseñanza Secundaria Básica. Ha participado en eventos de carácter nacional e internacional. Miembro de los proyectos: "Atención de calidad a niños, adolescentes y jóvenes" y "Reparador de sueños"

<sup>2</sup> Profesor de Psicología en la Universidad de Las Tunas (ULT). Graduado de Trabajo Social en la EFTS Celia Sánchez Manduley de La Universidad de Holguín y Lic. en Psicología en la Universidad de Las Tunas. Obtuvo el título académico de MSc. en Orientación Educativa en la Universidad de Las Tunas. Se ha desempeñado como profesor de Psicología, Logopedia, Didáctica, Pedagogía y Anatomía, Fisiología e Higiene Escolar en la EP Rita Longa Aróstegui de Las Tunas. Ha fungido como director del Centro de Diagnóstico y Orientación del municipio de Las Tunas. Miembro del Gabinete de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Las Tunas. Miembro de los proyectos: "Atención de calidad a niños, adolescentes y jóvenes" y "Reparador de sueños"

<sup>3</sup> Profesora de Didáctica, Pedagogía y Psicología en la Universidad de Las Tunas (ULT). Graduada de Lic. en Pedagogía Psicología en la Universidad de Las Tunas (ULT). Aspirante a MSc. en Educación. Se ha desempeñado como profesora de Psicología, Didáctica, y Pedagogía en la EP Rita Longa Aróstegui de Las Tunas. Ha participado en eventos de carácter nacional e internacional. Miembro de los proyectos: "Atención de calidad a niños, adolescentes y jóvenes" y "Reparador de sueños"

from the activities, where the self-appraisal, the self-control and the support from the family context are enhanced

**KEY WORDS:** self-esteem- adolescent- family- activity- secondary basic

## INTRODUCCIÓN

La familia posee, como institución educativa, la misión de preparar a los/as adolescentes para la vida, este importante encargo que le plantea la sociedad lo debe concretar a través del cumplimiento de sus funciones, para lo cual debe estar preparada.

Al referirse a la educación Martí (1992) aseveró: “educar es preparar al hombre para la vida”. Tarea que por excelencia les corresponde a las instituciones básicas de la sociedad: la escuela y la familia.

En cuanto a la familia como institución social educativa en la Constitución de la República de Cuba capítulo IV, artículos 35 al 38, se expresa:

“El Estado reconoce en la familia la célula fundamental de la sociedad y le atribuye responsabilidades y funciones esenciales en la educación y formación de las nuevas generaciones”.

La aspiración fundamental de nuestra sociedad es lograr la formación de una personalidad desarrollada e íntegra. Para ello deben intervenir varios factores, destacándose el papel de la familia, que como contexto educativo ha sido un factor importante en el proceso de formación y educación de todo sus miembros, desde la procreación y en las primeras etapas de vida, donde se forman los hábitos, valores, sentimientos, normas de conducta iniciándose la formación y desarrollo de la personalidad, se asimilan patrones que más tarde reforzará la escuela sobre la base de las potencialidades que brinda el hogar, de las vivencias afectivas y los conocimientos que preparan al individuo para su incorporación social.

La familia como institución socializadora tiene entre sus características, funciones responsabilidades con la sociedad en el desarrollo de las nuevas generaciones, por lo que ofrecen en materia de afecto, apoyo, sentimientos de satisfacción y confianza, para que el interactuar se convierta en un único escenario en el que transcurre coherentemente su educación.

Sin embargo, situaciones actuales impactan en la familia y los llevan a un reordenamiento en su funcionamiento, que en algunos casos inciden negativamente en la formación de los/las adolescente, especialmente en aspectos relacionados con el desarrollo de la autoestima; su diagnóstico, orientación y tratamiento preocupan a los investigadores de varias ciencias, en especial de Pedagogía Psicología, relacionados con manifestaciones inadecuadas que asumen algunos adolescentes ante las tareas y actividades que desarrollan en los diferentes contextos, resumiéndose en actitudes negativas que van, desde los más simples comportamientos en el aula, con sus compañeros, docentes y la familia, hasta las relaciones sociales más complejas.

La escuela como institución ocupa la mayor parte del tiempo y del espacio vital del adolescente, por lo que debe estar abierta a las influencias y al desarrollo grupal e individual atendiendo a la diversidad que la integra; en la medida que educa a sus escolares y familiares, que se convierten en agentes socializadores que exponen sus ideas, conocimientos, intereses y cultura en otros contextos.

La Secundaria Básica tiene como fin:

La formación básica e integral del adolescente cubano, sobre la base de una cultura general que le permita estar, plenamente identificado con su nacionalidad y patriotismo. El conocer y entender su pasado, le permitirá enfrentar su presente y su preparación futura y adoptar de manera consciente la opción del socialismo, que garantiza la defensa de las conquistas sociales y la continuidad de la obra de la Revolución, en sus formas de sentir, pensar y actuar.

Ambas instituciones juegan un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima en la adolescencia pues en esta etapa de cambios y transformaciones el adolescente necesita del apoyo, comprensión de sus padres y seres más queridos. Este proceso de autovaloración depende, en esta etapa de la vida, de la aprobación o desaprobación, aceptación o rechazo, compañía o soledad, que experimenta el adolescente de sus padres, personas más queridas, compañeros.

Cada adolescente va aprendiendo a quererse o no, a aceptarse, saber que es él y no otro, que tiene identidad propia, a conocer y reconocer sus posibilidades, a sentir que es y está. Ese aprendizaje es afectivo cuando en la interacción con su contexto familiar ha sentido que lo quieren,

lo respetan, que es importante para sus padres y la familia en general. La autoestima que tenga un adolescente logra que esté consciente de sus capacidades y hasta dónde puede llegar si realmente se lo propone.

Varios han sido los investigadores que han abordado la problemática sobre la autoestima, entre los que se destacan: Leontiev (1975, 1982), Young (1987); Kuzminá (1987), Krupskaja (1987); Ushinski (1987); Abdúlina (1988); Kon (1990), entre otros, los cuales resaltan la necesidad de profundizar en concepciones teóricas que influyen en el desarrollo pleno de la personalidad de los sujetos y entre ellos declaran la autoestima del docente; y explican algunos elementos de los procesos relacionados con la atención, la motivación, la orientación, la intención profesional, la autovaloración y los intereses profesionales, aunque aún son limitadas las ideas que refieren sobre la importancia de la autoestima y su implicación en la profesión, a pesar de su innegable trascendencia.

Entre los principales autores cubanos que abordan el desarrollo de la autoestima sobresalen los trabajos realizados por: Zaldívar (2000), Torres (2003), Rico (1982), Roloff (1982), González (1982, 1985), Rodrigo (1990), Espinosa (2000), Torroella (1998, 2001), Márquez (2001), Yanez (2002), Castro (2004), Colunga (2004), Ramírez (2004), Robas (2004), Fuillerat (2007), Varona (2009), Ramírez (2016), Cobas (2014, 2017); a pesar de sus reconocidos aportes, aún son insuficientes las actividades en cuanto al tratamiento de la autoestima como parte del proceso de formación de la personalidad del adolescente de Secundaria Básica en función de la preparación de la familia como agencia social.

Durante la práctica laboral, en observaciones e intercambios con familiares y adolescentes se evidencian dificultades en el desarrollo de la autoestima de los/las adolescentes, lo que condujo a un estudio más profundo en la búsqueda de las causas que lo generan, en las que se identifica como principal insuficiencia: el desconocimiento de los familiares en el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes ante distintas situaciones en el contexto familiar.

Por otra parte, se aprecian potencialidades dadas en: la intención de formar integralmente a los/as adolescentes y la existencia de condiciones y medios esenciales para su formación.

De lo descrito anteriormente se identifica el **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes? De ahí que se determine como **objetivo**, la propuesta de actividades objetivas, flexibles, contextualizadas y participativas dirigidas a la familia para contribuir al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes de la Enseñanza Secundaria Básica.

## DESARROLLO

### 2.1- Antecedentes históricos de la educación familiar en Cuba.

La familia es donde se inicia el proceso de socialización del niño, constituye la célula básica de la sociedad, de la cual dependen en gran medida la estructura base de la salud física y psíquica de las personas, que se unen por lazos afectivos o consanguíneos de forma estable, que ofrece las primeras relaciones afectivas, modelos de comportamientos positivos o negativos y que forman un sistema que propicia el cumplimiento de sus funciones al contribuir al desarrollo de la personalidad de sus miembros.

No siempre las condiciones han sido las mismas para el desarrollo del proceso educativo familiar, aun cuando el Gobierno Cubano le ha dado prioridad a este grupo humano tan importante en el desarrollo de la sociedad, para ello desde el mismo triunfo revolucionario se aprueba por el Estado Cubano en 1976 la Constitución de la República, el Código de la Niñez y la Juventud de 1978, y el Código de la Familia de 1987 que garantizaba el derecho de todos los menores a que se les educara, posibilitando avances significativos en la atención y educación de niños, adolescentes y jóvenes.

En 1978, con la Resolución Ministerial 400, se organizan los Consejos de Escuelas R/M 216/2008 que tenían como objetivo general el apoyo a las actividades de los centros docentes y vincular a la familia con la institución. Este Consejo de Escuela se reunía tres veces en el curso y se tomaban acuerdos, pero no fueron eficientes por ser muy limitadas sus acciones. Esta Resolución, en su Artículo 1, planteaba como objetivo básico del Consejo de Escuela la consolidación del vínculo entre la familia, la escuela y la comunidad, con el propósito de garantizar la unidad de influencias educativas con la cooperación activa en la educación de sus hijos.

En su Capítulo 2, inciso ch, señala: Participar en la organización de la preparación pedagógica, psicológica y de salud de la familia a través de las Escuelas de Educación Familiar, charlas educativas, debates y otras modalidades de orientación a padres. Se destaca el trabajo de la autora Ares (1990) con su obra "Mi familia es así"; estudio de la familia cubana, que señala regularidades y acciones que contribuyen a mejorar la convivencia familiar.

En los últimos años del siglo XX e inicios del XXI la Cumbre Mundial de la Infancia y el Programa Nacional de Acción para la Infancia, dieron seguimiento a los objetivos propuestos

para fortalecer el desarrollo integral de los niños y adolescentes, así como los derechos de los niños de 0 hasta 8 años, presentado por Cuba en 1991. Estas acciones demostraron que el Estado cubano garantizaría siempre la educación de sus hijos y con carácter permanente la Comisión de Atención a la Niñez, la Juventud y la Igualdad de Derechos de la Mujer, adscrita a la Asamblea Nacional del Poder Popular, mantienen una atención sistemática y convenios con otras instituciones y organismos internacionales para el apoyo a la niñez.

La relación escuela familia en Cuba se institucionalizó mediante la Resolución Ministerial 364/86, que norma el trabajo de la escuela con la familia, actualizada con el perfeccionamiento continuo del sistema educativo. Esta cuenta con una amplia historia desarrollada en diferentes sistemas sociales, con mayor precisión e interés a partir de la Revolución Socialista.

Según Smith (2009), los momentos políticos económicos y sociales trascendentales que ha vivido el pueblo cubano han incidido directamente en el funcionamiento familiar y enmarcado 4 etapas fundamentales.

- Desde 1959 – 1975. (Triunfo de la Revolución- Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba)
- Desde 1976 – 1990. (Consolidación de cambios políticos y sociales a partir del acuerdo del congreso- Inicio del Período especial en tiempo de paz).
- Desde 1991 – 2000. (Impacto del Período Especial en la sociedad cubana- Inicio de una nueva etapa de cambios sustanciales en la educación)
- 2001 – Actualidad. (Consolidación del proceso político- económico- social y de las transformaciones educacionales)

Eventos tan importantes como los que enmarcan cada etapa impactan a la familia como grupo social y por tanto a su funcionamiento, lo que transforma de manera significativa el comportamiento de la función educativa de la familia, su estilo de la comunicación, la orientación en la investigación científica dirigida a su estudio, así como las características del vínculo escuela familia.

El estudio histórico permitió establecer las siguientes tendencias en cuanto a la evolución de la función educativa de la familia y su rol en el desarrollo de la autoestima. Los cambios y transformaciones ocurridos desde el punto de vista político, económico y social a nivel nacional e internacional han influido en el funcionamiento de la familia cubana.

- La preparación y orientación de la familia ha sido prioridad del Estado Cubano desde 1959.
- El trabajo de preparación de la familia desde la Secundaria Básica se fortalece con la instrumentación de resoluciones, circulares y estrategias.
- Es aún insuficiente la preparación psicopedagógica de la familia para el adecuado desempeño de su función educativa.
- Es insuficiente la preparación de la familia para potenciar el desarrollo de la autoestima de los/las adolescentes.
- El trabajo de preparación a la familia exige la inclusión de nuevos contenidos y perfeccionar las vías y métodos para su realización desde la escuela.

## **2.2- Fundamentos teóricos del desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes. Papel de la familia.**

La autoestima se convierte en objeto de estudio e investigación debido a su papel en la educación de las nuevas generaciones. Su importancia no se reduce a la escuela, sino que abarca la educación familiar y comunitaria y no se limita a una etapa de la vida porque constituye un detonador e impulsor de la actividad del individuo durante toda su vida.

Lo aportado por Varona (2009) en su investigación, nos permitió profundizar en aspectos medulares de la autoestima, su valoración, esencia. Tomamos como punto de partida el análisis que realiza del concepto de autoestima: es un cultismo formado del prefijo griego auto (Auto = por sí mismo) y la palabra latina estima, del verbo estimare (Evaluar, valorar, tasar), por lo que autoestima es la manera en que nos valoramos a nosotros mismos.

Por otra parte, Coba (2014), nos condujo al análisis de autores especialistas en el tema, abordando disímiles conceptos según sus puntos de vistas.

El trabajo de Castillo (2014), nos permitió conocer elementos sustanciales en la historicidad de la familia y su evolución en el papel de la autoestima; en su investigación hace referencia al estudio de las tendencias históricas donde se destacan grandes pensadores de la pedagogía como José Agustín Caballero (1762-1835), Félix Varela Morales (1788-1853), José de la Luz y Caballero (1800-1862), Manuel Valdez Rodríguez(1848-1914), Enrique José Varona (1849-1933), José Martí Pérez (1853-1895), Alfredo M. Aguillo (1866-1948) entre otros, que aportaron valiosas ideas y categorías importantes acerca de la trascendencia de la autoestima,

tales como amor propio, felicidad personal, sentimientos positivos. También se destacaron los trabajos realizados González (1989), Báxter (1994), y Chacón (1996, 1998, 1999) por contribuir al estudio de la familia y su influencia en el trabajo educativo del adolescente.

La autoestima se forma desde la gestación en el período prenatal y en los años que siguen el desarrollo del niño, quien aprenderá de acuerdo con lo que percibe en su entorno, si es acto para lograr los objetivos para ser feliz o si debe resignarse, a ser como uno más en una sociedad en que vivirá resentido, ansioso y funcionando por debajo de su máxima capacidad.

La autoestima, como formación psicológica de la personalidad, llama sobre sí la atención con relativa tardanza y su sistematización científica se produce en la segunda mitad del siglo XX, en el seno de comprensiones humanistas primero y de orientación dialéctico materialista después, lo que hace comprensible que sea objeto de ponderación científica reciente, por lo que se impone producir una aproximación a la misma que posibilite la revelación de las peculiaridades de su proceso de formación en las condiciones concretas de la formación inicial, desde una perspectiva socio-psico-pedagógica.

Para Rogers (1978), pensador cumbre de la psicología humanista, la raíz de los problemas que causan el sufrimiento a muchas personas radica precisamente en la autoestima, ya que las personas con baja autoestima se consideran seres sin valor, indignos de ser amados. Cada persona tiene las capacidades para quererle a sí mismo y resolver sus problemas. De ahí la importancia de la autoestima en el desarrollo de la personalidad.

De elevar la autoestima con una visión optimista de la vida, Branden (1998) en su libro: El poder de la Autoestima plantea que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida, para las experiencias de la vida. Yagosésqui (1998) en su libro: Autoestima en palabras sencillas; ofrece su concepto de autoestima desde el punto de vista psicológico, como el resultado del proceso de autovaloración profunda, íntima y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello.

Torroella en su artículo "La autoestima: Clave de éxito personal" (1999): señala que la autoestima es la base de todo crecimiento y desarrollo personal: es el coraje de ser uno mismo y de confiar en los propios recursos.

La autoestima según Zaldívar (2000) es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra valía como persona y se construye a partir de los sentimientos, pensamientos y experiencia que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestras vidas. Según el breve diccionario de la Lengua Española autoestima es la consideración y aprecio que de sí mismo tiene una persona.

Parreño (2007) en su libro Autoestima, Algo Para Cultivar en el que define la autoestima como la perfección, la medida de valor que cada uno de nosotros tiene de sí mismo y se va adquiriendo de lo que nos asignan los demás. La valoración que desde pequeños recibimos de nuestros padres, maestros y demás contribuye a formar la propia. También afirma que la autoestima es aprender a querernos a nosotros mismos y a respetarnos, es algo que se construye y reconstruye por dentro. Se aprende del ambiente familiar en que vivimos y de los estímulos que estos nos proporcionan.

García (2008), expresa que la autoestima es el último proceso que realiza una persona en el largo trayecto de integrar las valoraciones que recibe de su entorno: familia, escuela, amigos y ambiente en general; sin embargo, la igualan con otros términos como autoconcepto, autoimagen, autoevaluación o autovaloración, pues señalan que la autoestima es el último producto del proceso que sigue el sujeto al integrar la valoración del medio ambiente, y argumentan que los procesos que sigue el sujeto, la autoestima es la que subsume la influencia que recibe el sujeto de la valoración del medio, que da un sentido personal a la mismas, engendra y desencadena experiencia de éxitos y fracasos.

Al realizar un análisis a las definiciones anteriores se considera oportuno enfatizar que la autoestima debe ser estudiada con profundidad debido a las disímiles interpretaciones que se le hace desde la ciencia para llevarla a la práctica más enriquecida desde sus elementos constitutivos donde la autovaloración es esencial para el desarrollo de la misma.

En la investigación se asume la definición de González (2000) cuando define la autoestima: como una construcción personal que tiene raíces muy tempranas, es expresión de autoconfianza y seguridad en nosotros mismos. Es concepto dinámico que varía y se enriquece en los diferentes momentos, espacios y contextos en que se producen nuestras interrelaciones. Tiene una dimensión personal y una dimensión grupal, las que se alimentan recíprocamente.

Se comparte el criterio porque es abarcador, reconoce su aparición desde edades tempranas donde se establecen las primeras relaciones afectivas y dimensiones para su mejor desarrollo. Partimos de fundamentar que ninguna formación psicológica se forma de manera inmediata,

sino de forma paulatina. El ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima. Desde el punto de vista psicológico la autoestima es el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento esté o no consciente de ello.

El desarrollo de la autoestima se logra vigilando, atendiendo, conociendo, aceptando, valorando, confiando en sus capacidades; relacionándose adecuadamente con el mundo sin sacrificar lo que son, descubriendo los propósitos en la vida, viviendo el presente, desarmando y construyendo sus mapas del pasado; incorporando alegría a su día a día; responsabilizándose por todo lo que piensan, sienten y hacen; viviendo conscientemente; venciendo el falso orgullo que nos impide reconocer los errores; definiendo reglas y valores efectivos y coherentes; integrándose al mundo con actitud flexible; abandonando el auto abandono, la comodidad y el facilismo; descubriendo lo que beneficia y lo que destruye; dejando de engañarse; poniendo a un lado la tendencia a compararse, a segregarse y destruir.

La autoestima está integrada por los componentes cognitivo, afectivo-volitivo y conductual, según los criterios ofrecidos por Yáñez (2002) y Gutiérrez (2004) en su libro: "Muy en serio y algo en broma". Diálogo con los adolescentes.

**Componente cognitivo:** se le identifica como autoconocimiento, autoconcepto y autocomprensión. La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí mismo y se forma a partir de los comentarios y actitudes de las demás personas hacia ella, de la manera como esta lo percibe. El autoconocimiento posibilita un conocimiento de sí mismo más objetivo, es decir, el conocimiento que tenemos de los rasgos de nuestra personalidad de lo que queremos, hacemos, buscamos y deseamos.

**Componente afectivo-volitivo:** incluye la autoevaluación, la autovaloración y la autoaceptación. Significa el proceso de apreciación, evaluación y valoración del propio individuo y lo que siente este al respecto. La autoevaluación es la capacidad que tiene el individuo de valorar las cosas en su justa medida (buenas o malas), a pesar de la satisfacción o insatisfacción que esta produzca. La autovaloración expresa el autoconocimiento, las ideas, valoraciones e imagen que el individuo tiene de sí, también regula la actividad del sujeto de la misma forma que lo orienta. La autoaceptación ocurre cuando el individuo se acepta tal y como es, se aprecia en su propio valor para poder crecer y trazarse nuevas metas; mediante esta, el mismo puede variar y perfeccionar lo que sea susceptible de serlo.

**Componente conductual:** incluye la independencia, autonomía, y autodirección. Estos contenidos participan en la regulación del comportamiento en los diferentes contextos donde actuamos. El modo de actuación permite identificar el nivel de desarrollo de la autoestima. Solo una persona que se ama y respeta, será capaz de poner de manifiesto todas sus potencialidades en un proceso, que lo lleve a su autorrealización total.

La importancia que tiene la autoestima es que el concepto, la imagen que uno tenga de sí mismo es la base, el centro o factor principal del desarrollo humano y de la autorrealización. El desarrollo y superación humanos empiezan por el mejoramiento de la autoestima, ella es el fundamento de la autorrealización y del desarrollo pleno de uno mismo. La solución de muchos problemas de la vida consiste en que cada persona sea capaz de ver y arreglar lo primero que hay que ver y arreglar: que es uno mismo. Conocerse, valorarse, para saber quién es y poder "arreglarse" y mejorarse.

La autoestima es la clave del éxito personal porque el yo verdadero, auténtico de cada uno está muchas veces oculto y sumergido en la ignorancia o en la inconsciencia y hay que descubrirlo, encontrarlo y valorar sus potencialidades para usar los recursos con los que contamos. La verdadera autoestima no depende tanto de la estimación que nos tengan los demás, de nuestra popularidad o éxito social, es la que se debe a nuestra propia valoración y se gana por nuestros esfuerzos, realizaciones y logros.

Por ello el fortalecimiento de la autoestima requiere que sepamos evaluar nuestra conducta honestamente y que los criterios, con los cuales nos juzgamos, sean verdaderamente nuestros y no meramente copia de los demás.

La autoestima es el sentimiento, la experiencia y la convicción de que somos aptos para la vida y capaces de responder adecuadamente a los retos de esta. Constituye la base de todo crecimiento y desarrollo personal: el coraje de ser uno mismo y de confiar en los propios recursos.

La función educativa de la familia se hace cada vez más primordial porque sintetiza la cultura y experiencia generacional e histórica de todas las esferas de la vida social; es necesaria su ejemplaridad, comportamiento, principios y patrones morales para ejercer su influencia y que se potencie un modelo más cercano a imitar por los/as adolescentes; el ejercicio del ejemplo es

vivenciado y subjetivado por ellos como modelo a imitar y al observar los actos positivos y negativos de los adultos, que pueden contaminar con más fuerza las lecciones más expresivas y racionales que reciben en la escuela. Estas influencias en el período de la adolescencia, van conformando su carácter, cualidades, patrones y modos de actuar, posibilita que interioricen modelos externos y los hagan suyos, lo que influye en el desarrollo de la autoestima en esta etapa de la vida.

A pesar que la familia es la que transmite los primeros valores que llevarán al adolescente a la formación de su personalidad y el nivel de desarrollo de la autoestima, los demás agentes socializadores deben asumir la responsabilidad de seguir su educación, encausándola en la asimilación de contenidos seleccionados y la adquisición de habilidades y capacidades concretas, logrando que cada adolescente conozca que una alta autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano. Además, que al no ser así impide el crecimiento psicológico y cuando se posee, actúa como el sistema inmunológico de la conciencia dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración.

La escuela cuenta con la preparación científica, psicológica, pedagógica y didáctica para asegurar el desarrollo potencial y atender la diversidad escolar, por lo que debe estar abierta a las influencias y exigencias de sus adolescentes, y si no la tiene completa debe procurarla. La escuela en su función educativa y socializadora debe organizar, dirigir, planificar y controlar el proceso educativo, no solo del adolescente, sino también en función de la familia a través de la orientación.

La escuela al unirse a la familia y pertrecharla de conocimientos, métodos y vías para interactuar con los/as adolescentes les desarrolla sentido de pertenencia y de identificación que permiten alcanzar cada una de las metas que tiene como institución científica y cultural. Esta sería una manera de buscar soluciones conjuntas para resolver los problemas educativos individuales y grupales.

Son muchos los factores que influyen en la autoestima de forma positiva o negativa, pero la familia juega un papel esencial en este proceso, pues las personas con baja autoestima son generalmente aquellas que no están a gusto con su figura o no se sienten con las mismas capacidades de los demás, necesitan mucho de la comprensión y aceptación de sus seres queridos. Un adolescente que se sienta solo y abandonado o en una familia donde reine el maltrato crecerá con una autoestima baja.

La familia es muy importante como contexto socializador, que al interactuar sistémica y coherentemente con los demás contextos socializadores conforman una unidad que se integra para la educación de la personalidad de los/as adolescentes; donde la escuela tiene la preparación científico pedagógica para dirigir el proceso de capacitación de la familia y demás factores, facilita la actuación conjunta y controla la efectividad de la estrategia educativa que se sigue, obteniendo mejores resultados en términos individuales y grupales.

### **2.3- El adolescente de Secundaria Básica. Características esenciales y su relación con el desarrollo de la autoestima.**

Para profundizar en el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes es necesario enfatizar en las transformaciones que se producen en la Situación del Desarrollo. La adolescencia, es considerada como un período de transición entre la niñez y la juventud, constituye un eslabón, un paso de avance en el desarrollo de la madurez, generalmente se inicia a finales de la primaria y transcurre durante la secundaria, no depende de la edad cronológica del sujeto, sino de su propio desarrollo personal y social, empieza a sufrir cambios físicos y psicológicos que lo diferencian de un niño, aún no tiene los conocimientos, actitudes y desarrollo físico para independizarse del adulto. Las edades entre los 10 y los 14 años corresponden a la adolescencia temprana, y a partir de los 15 la tardía.

En el adolescente se producen profundas transformaciones en las condiciones externas e internas de su desarrollo, que lo diferencian cualitativamente del escolar primario, que trae consigo cambios en la vida del adolescente que varían el carácter de su actividad y de la comunicación que establece con otras personas.

Se amplía el círculo de sus relaciones sociales, se incorporarse a un mayor número de actividades extraescolares y a la realización de actividades productivas, que requiere mayor independencia. En el hogar se producen cambios en la posición que ocupa el adolescente en la familia, al que se le asignan tareas y responsabilidades más complejas. Estas nuevas exigencias sociales determinan las condiciones externas de su desarrollo.

Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los/as adolescentes se caracterizan por la necesidad de independencia y de autoafirmación, pues el adolescente es consciente del desarrollo alcanzado, se compara con el adulto y exige sus mismos derechos.

Simultáneamente se incrementa la necesidad de ocupar un lugar en el grupo de sus contemporáneos, de conquistar el reconocimiento, la aceptación de sus compañeros. Necesidades que deben ser tenidas en cuenta, para propiciar su satisfacción a través del desarrollo de nuevas formas de actividad y comunicación que estimulan el desarrollo de la personalidad.

Cada adolescente asume una actitud que depende no sólo de estas exigencias (generales y particulares) sino de todo el desarrollo alcanzado anteriormente, es decir, de sus condiciones internas, que se reflejan en los cambios anatómo fisiológicos: la pre pubertad (se produjo en la etapa anterior) y pubertad de forma (estirón): provoca una desarmonía corporal, llevando a que se avergüence de su apariencia y de sus torpezas y a una gran necesidad de movimiento, unida a la tendencia al cansancio.

También pueden aparecer alteraciones neurovegetativas, deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso que se asocian al agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, distractibilidad, tensión nerviosa, irritabilidad, fuertes vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño, susceptibilidad a contraer enfermedades. La maduración de las glándulas genitales constituye la señal de madurez corporal.

Se produce un gran desarrollo de las vivencias afectivas, principalmente de sentimientos de amistad, colectivistas, morales y amorosas, que condicionan las relaciones de pareja, aparecen sentimientos nuevos como el amoroso, adquiriendo diversas formas de manifestación. Se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus coetáneos. Posee una gran estabilidad y labilidad emocional que provoca en ocasiones reacciones impulsivas. Estos elementos desde el punto psicológico juegan un papel esencial en el desarrollo de la autoestima en la adolescencia.

Para el adolescente, la opinión y la valoración de su grupo es muy importante, pero la opinión de la familia le hace experimentar seguridad y satisfacción cuando esta opinión es positiva, la identificación emocional con la familia es un factor importante en la estabilidad psíquica por ser ésta el refugio donde cada uno encuentra seguridad y afecto. También crecen intensamente las necesidades de autodeterminación, independencia y autovaloración, lo que determina una especial sensibilidad en sus relaciones con los demás, quienes los deben tratar con respeto y crear una atmósfera adecuada para la crítica. Los familiares deben preocuparse y ocuparse de trabajar en la formación de la capacidad de crítica y autocrítica de sus adolescentes, La crítica no puede ser aplastante, destructiva, por el contrario, debe ser un medio de estímulo para superar sus errores y que le imprima confianza en la posibilidad de eliminarlo y en su capacidad para ello.

En la adolescencia se produce una ampliación de los sistemas de actividades y comunicación, lo que determina el surgimiento de peculiaridades psicológicas y la reorganización de la esfera motivacional. Es una etapa determinante en la formación de la autoconciencia, la autovaloración y la autoestima, la comprensión plena del papel que se puede desempeñar en el mundo, incluyendo lo relativo a la sexualidad y la pareja.

#### **2.4- Actividades dirigidas a la familia para contribuir al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes de Secundaria Básica.**

En la Teoría Histórico-Cultural de Vigotsky (1982), se reconoce el papel de la actividad en el desarrollo de los procesos psíquicos y en la formación de la personalidad, a través de la relación entre los sujetos, mediada por la comunicación y entre estos y los objetos de la actividad, proceso que transcurre en un contexto social y cultural históricamente determinado en el que el sujeto, al tiempo que se apropia de la cultura la recrea.

##### **2.4.1- Criterios metodológicos que sustentan actividades dirigidas a la familia para el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes.**

Desde el punto de vista filosófico la actividad es el concepto que caracteriza la función del sujeto en el proceso de interacción con el objeto: "La actividad es estimulación por la necesidad, se orienta hacia el objeto que da satisfacción a esta última y se lleva a cabo por medio de un sistema de acciones, presupone la existencia de la psiquis en el organismo y al mismo tiempo constituye la condición básica o fuerza motriz que impulsa el desarrollo de la psiquis misma. La peculiaridad específica de la forma superior de la actividad consiste en la transformación correcta del medio del hombre. La actividad del hombre posee un carácter social y está determinada por las condiciones sociales de la vida." (Rosental.1989)

Desde el punto de vista psicológico para González y otros (1995) la actividad es definida como: aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades se



relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma; siendo precisamente el asumido por la autora al considerar que si la actividad se orienta adecuadamente debe promover la adopción de actitudes positivas hacia el objetivo de la misma, aclarando que las actividades son acciones, tareas e interacciones del sujeto con el objeto con un fin determinado.

#### **2.4.2- Características de las actividades propuestas:**

- Objetivas: se concibieron a partir del diagnóstico, diversidad, individualidad, necesidades de la familia.
- Flexibles: se tiene en cuenta las características particulares de las familias, su nivel cultural y social.
- Contextualizadas: se corresponden con los objetivos y el contexto en el cual se desarrollan.
- Participativas: todos deben intervenir con sus opiniones, criterios, comprometerse con los cambios y transformaciones.

Estas actividades se pueden desarrollar dentro y fuera de la escuela, cada una tiene sus objetivos específicos y responden al objetivo general: diseñar actividades dirigidas a la familia para contribuir al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes.

#### **2.4.3- Las actividades y su diseño**

Título: encabezamiento, enunciado, nombre o denominación, el mismo se relaciona con el contenido de la actividad a trabajar.

Objetivo: es el fin, propósito, anhelo, aspiración, móvil.

Proceso de la acción (Incluye operaciones de orientación y ejecución)

Control y evaluación: es la categoría que se asigna al resultado, a la vez que resuelve la actividad.

#### **2.4.4- Actividades dirigidas a la familia para el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes.**

##### **Actividad # 1**

Título: Adolescencia y autoestima.

Objetivo: Explicar a los familiares los cambios que se producen en la adolescencia y su influencia en la autoestima.

Acción 1: Preparación para el desarrollo de la actividad.

Operaciones:

1. Localización de la bibliografía relacionada con el tema.

Acción 2: Orientación hacia el objetivo de la actividad.

Operaciones:

1. Explicar a los familiares el objetivo de la actividad que se propone.
2. Comprobar el nivel de preparación que presenta las familias sobre el conocimiento acerca de las características de los/as adolescentes.

Acción 3: Orientación de la actividad

Operaciones:

1. Observar la diapositiva donde aparece la siguiente frase:
2. La difícil adolescencia. Rebeldes ¿Sin causa?
3. Hacer una lluvia de ideas a partir de la siguiente pregunta:
4. ¿Qué es para ustedes la adolescencia?
5. Escuchar criterios. Entregar tarjetas donde aparezcan las siguientes ideas (observar palabras subrayadas):

El afán de ser autónomo es una de las manifestaciones más acusadas de la adolescencia, por tanto, hay que ayudar al menor, desde las edades más tempranas de su vida, para que vaya aprendiendo con seguridad y criterio propio.

Un adolescente en casa provoca una revolución que "toca" a cuantos viven en el hogar. Algunos pasan ese período sin mayores contratiempos, pero en otros no ocurre así.

6. A medida que va escuchando las respuestas se escribe en el pizarrón las palabras que considera esenciales. Preguntar ¿Qué relación hay entre estas ideas y lo que vemos en la realidad?

7. Cada equipo expone con el resto de los participantes las ideas que han salido y se debaten concluyendo con las características de la adolescencia.

Acción 4: Ejecución

Operaciones:

1.Después de escuchar los criterios de los participantes les pide que entre todos conformen un concepto de adolescencia utilizando las palabras escritas en el pizarrón: autónomo, seguridad, revolución, contratiempos.

2.La especialista realizará sus aportes, presenta el concepto y diapositivas atendiendo a los siguientes indicadores:

Edad

Cambios físicos

Cambios neurovegetativos

Cambios psicológicos, emocionales y sociales

3.Se divide el grupo en cuatro equipos cada equipo realizará una lluvia de ideas relacionadas con cada uno de los cambios.

4.Cada equipo expone con el resto de los participantes las ideas que han salido y se debaten concluyendo con las características de la adolescencia.

5.Preguntar: ¿Por qué la adolescencia continúa siendo el período menos comprendido por los adultos? Escuchar criterios.

6.Presentar diapositiva con dos adolescentes (una hembra y un varón)

7.Cada grupo deberá colocar en una hoja tres atributos, cualidades, que consideran importantes al caracterizar a un adolescente (las mujeres analizarán el perfil masculino y viceversa)

8.El análisis deberá hacerse sobre cuáles son las características que más se han señalado, si concuerdan o no, si consideran que deben darle un orden de prioridad o no.

9.Cada grupo presentará en plenaria el resultado de su trabajo.

10.La especialista dirige el debate ¿Qué características tenemos en cuenta? Escuchar criterios.

11.La especialista explica que todas las características que han mencionado guardan relación con la autoestima, que en esta edad suelen sufrir altibajos a causa de los cambios biológicos, psicosociales rápidos y profundos que se producen en esta corta edad, es un requisito fundamental para lograr una vida libre, sana, plena y responsable.

Acción 5: Control y evaluación

Operaciones:

1. Escribir en una hoja lo Positivo, Negativo e Interesante de la actividad.

2. Para el próximo encuentro investigar qué es la autoestima y cómo se desarrolla.

**Actividad # 2 Título: Autoestima.**

Objetivo: Analizar la influencia de una adecuada autoestima en el desarrollo de la personalidad de los/as adolescentes.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad

Operaciones:

3. Localización de la bibliografía relacionada con el tema.

4. Lectura analítica para extraer aspectos esenciales.

Acción 2: Orientación hacia el objetivo de la actividad propuesta.

Operaciones:

1. Explicar a los familiares el objetivo de la actividad.

2. Comprobar el nivel de preparación que presenta las familias sobre el conocimiento acerca de la autoestima.

Acción 3: Orientación de la actividad

Operaciones:

1.Observar la diapositiva donde aparece la siguiente frase:

2.Se invita a los familiares a emitir su criterio a partir de la frase “Una buena autoestima nos permite vivir felizmente”

3.Escuchar criterios. Iniciar debate presentando diapositivas con ideas de definiciones sobre autoestima.

Acción 4: Ejecución

Operaciones:

1.Con conteo 1-2 se divide el grupo en 2 equipos, cada equipo debe identificar cualidades comunes que aparecen en las definiciones y establecerán un diálogo grupal sobre el tema.

2.Para este diálogo grupal, con anterioridad, se seleccionan en secreto 3 o 4 integrantes del grupo que se preparan en el tema y servirán de facilitadores, estimulando la participación y reflexión del resto del grupo.

3.Una vez concluido el diálogo en grupo se pasa el debate con la presentación de cada equipo, se analizan las definiciones en diapositivas y van indicando los conceptos seleccionados, se fundamenta el por qué y se pueden realizar preguntas como:

¿De las definiciones presentadas, cuál seleccionó ¿por qué?

¿Qué características les gustó en las definiciones? ¿Cuáles les gustaría cambiar?

1. A partir de los criterios la especialista prepara al grupo para jugar a los asertivos, que es expresar nuestros sentimientos directamente mediante frases positivas que se inician con el pronombre yo, se propone ejercitar este tipo de frases, y se reparten tarjetas con frases acusatorias que cada grupo debe valorar y cambiar por frases positivas. Este tipo de mensaje hace que nuestras opiniones, deseos, sentimientos sean más dignas y tengan más probabilidad de ser tenidos en cuenta.
2. La especialista relaciona características de la autoestima alta y baja.
3. Preguntar ¿por qué es importante el desarrollo de la autoestima en los/as adolescentes?  
¿Cómo podemos contribuir a su desarrollo?

Acción 5: Control y evaluación

Operaciones:

1. Expresar lo Positivo, Negativo e Interesante de la actividad por parte de cada equipo.
2. Investigar qué sucesos, situaciones en la vida cotidiana conduce a fortalecer o debilitar la autoestima.

### **Actividad # 3 Título: ¿Cómo puede ser nuestra autoestima?**

Objetivo: Reflexionar con familiares sobre las características de los/as adolescentes con alta y baja autoestima.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad

Operaciones:

1. Localización del material bibliográfico relacionada con el tema.
2. Analizar situaciones problemáticas.

Acción 2: Orientación hacia el objetivo de la actividad propuestas a partir de la reflexión con la familia sobre cómo puede ser nuestra autoestima.

Operaciones:

1. Explicar a los familiares el objetivo de la actividad, su importancia y actualidad del tema.
2. Comprobar si realizaron el estudio indicado.
3. Comprobar el nivel de preparación que presenta las familias sobre el conocimiento acerca de la autoestima.

Acción 3: Orientación de la actividad

Operaciones:

1. La especialista presenta el poema "Cómo ser feliz" de Monserrat Rull, autora Venezolana para valorar los sucesos que debilitan o afectan la autoestima.

De vez en cuando creo que nadie me comprende,

que estoy sola, triste y sin amigos,

porque hablo y parecen no escucharme

ni personas, ni paredes ni gatos.

O bien se enredan unas palabras con otras

y no consigo decir a nadie lo que siento.

Si a ti te pasó eso, haz como yo:

Me asomo a la ventana y digo

"El mundo está cantando para mí,

Lo hicieron a mi medida,

lo que falta es que ajusten el traje."

Así que voy y hablo con quién debo hablar,

me olvido del susto, del mundo o de la rabia

y hago las paces conmigo mismo y los demás.

Pido ayuda a quien sabe darla y luego,

descubro que no estoy sola

y que estar triste de cuando en vez es necesario

para apreciar más el ser feliz.

2. La especialista realiza las siguientes preguntas:

¿Qué relación guarda el poema con los sucesos que debilitan o afectan la autoestima?

¿Consideran que faltan elementos que pueden debilitar o afectar la autoestima? ¿Qué orden de prioridad les darían?

¿Deben adicionarse o quitarse algunos sucesos? ¿Por qué? Escuchar criterios.

Acción 4: Ejecución.

Operaciones:

1. Se entrega a cada participante una ficha de trabajo en la que aparece un listado de frases incompletas (esto también puede escribirse en el pizarrón y los participantes completar en una hoja) La tarea consiste en leer la primera parte de cada afirmación, pensar de qué forma le gustaría que terminara la frase y escribirlo a continuación.

Frases:

Soy...

Me preocupa...

Mi principal virtud es...

Necesito...

A veces me siento...

No me gustan...

Los demás...

Pocas veces...

Quisiera...

Siento deseos...

Soy demasiado(a)...

Me desagrada...

No puedo...

1. Se presenta la siguiente interrogante: ¿Qué se necesita para alcanzar la autoestima? Presentar diapositiva: “El valor de la autoestima solo se logra cuando conocemos conscientemente cómo alcanzarlos”. Es imprescindible:

- Tener puntos de referencia, modelos o ejemplos a imitar.
- Sentido de pertenencia a determinado grupo social.
- Sentido de singularidad (tener sus propias normas de vida y sentimiento)
- Sentido del poder (alcanzar metas en la vida, potencialidades y esfuerzos)

2. Presentar diapositiva: “El valor de la autoestima está fundamentado en un profundo conocimiento de nosotros mismos”.

Presentar diapositiva: Comparación de la autoestima alta y autoestima baja.

Autoestima Alta

Autoestima Baja

1. Se comenta y debate en plenaria las opiniones ofrecidas y se aclaran las dudas y se da lectura, con la aprobación de los participantes de los resultados de la técnica Completamiento de frases.

Acción 5: Control y evaluación:

2. Entregar una tarjeta donde deben dibujar una cara con rostro sonriente (lo que más te agrada de la actividad) y en otra un rostro triste (lo que no te agradó)

3. Investigar el significado de la palabra Pilares para el próximo encuentro.

**Actividad # 4 Título: Los pilares de la autoestima.**

Objetivo: Valorar con familiares los pilares de la autoestima como reflexión individual y colectiva.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad.

Operaciones:

1. Confeccionar resúmenes.
2. Consultar bibliografía sobre la temática a analizar.
3. Organizar la presentación del contenido.
4. Analizar palabra con dificultad (pilares).

Acción 2: Orientación hacia el objetivo de la actividad propuesta a partir de la valoración con la familia acerca de los pilares de la autoestima.

Operaciones:

1. Explicar a los familiares el objetivo de la actividad, su importancia y actualidad del tema.
2. Comprobar si realizaron el estudio indicado.
3. Comprobar el nivel de preparación que tienen las familias.

Acción 3: Orientación de la actividad.

Operaciones:

1. La especialista presenta en una diapositiva la palabra “Pilares” y propone una lluvia de ideas donde cada uno exprese mediante una palabra o frase su opinión. ¿Qué tienen en común?
- 2.

e escribe en el pizarrón las ideas (cimiento, base, apoyo, sostén, soporte)

3. resenar diapositiva: “Los seis pilares de la autoestima” del artículo de Nathaniel Branden. P

4. retomar concepto de “Autoestima”, presentar diapositiva: R

La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor; tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida. Es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio.

5. Presentar diapositiva: La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

1. Eficacia personal

2. Respeto a uno mismo

La especialista pregunta ¿Qué es eficacia personal? ¿Qué es respeto a uno mismo? Escuchar criterios.

Retomar diapositiva: “Los seis pilares de la autoestima” del artículo de Nathaniel Branden.

1.- La práctica de vivir conscientemente

2.- La práctica de la aceptación de sí mismo

3.- La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

4.- La práctica de la autoafirmación

5.- La práctica de vivir con propósito

6.- La práctica de la integridad personal

Acción 4 Ejecución

Operaciones:

1. Se distribuye a los participantes una hoja y se les pide que en los próximos cinco minutos, basando sus respuestas en sus consideraciones personales expliquen cada uno de los pilares expuestos en la diapositiva anterior.
2. Se dará a los participantes cinco minutos para completar sus respuestas, luego dividirá a estos en equipos.
3. Cada equipo deberá tener una hoja y un lápiz para escribir las respuestas y debe elegir a un relator para exponer en plenaria. Se les pedirá que compartan alguna de las respuestas con los miembros de su equipo. Los participantes deberán discutir sus respuestas siguiendo el orden y formato en el documento, tienen quince minutos para completar la tarea.
4. En plenaria se procesa la actividad utilizando las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo más fácil de completar? ¿Crees esenciales, objetivos, importantes los seis pilares de la autoestima? ¿De qué manera este ejercicio te ha ayudado a entender el valor de estos seis pilares de la autoestima para tu vida práctica?
5. Durante la discusión se enfatizará en la explicación y contenido de cada uno de los pilares. Presentar diapositiva:
  1. La práctica de vivir conscientemente: significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, actuar sobre lo que vemos y conocemos, siendo responsables hacia la realidad.
  2. La práctica de la aceptación de sí mismo: La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo este concepto tiene tres niveles de significación:  
Aceptarse a sí mismo: compromiso consigo mismo.  
Aceptarse a sí mismo: es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, vivir en toda su intensidad, aceptar la realidad de mi experiencia, aprender a vivir de manera consciente, más responsable, y de manera más activa.  
La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.
  3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo: estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar la responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma.

Yo soy responsable de la consecución de mis deseos, de mis elecciones y acciones, del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo, de mi conducta con otras personas, compañeros de

trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos, de la manera de jerarquizar mi tiempo, de la calidad de mi trabajo, de mi felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.

Lo que implica cada uno de estos aspectos desde el punto de vista del comportamiento es el desarrollo y la aplicación de un plan de acción, soy yo quien tiene que descubrir cómo le voy hacer.

4. La práctica de la autoafirmación: significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Su opuesto es la entrega a la timidez. Significa la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humana, vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida, una regla.
5. La práctica de vivir con propósito: es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido, es vivir productivamente, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida.
- 6.- La práctica de la integridad personal: consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, tenemos integridad: significa concordancia entre las palabras y el comportamiento.

La autoestima es una necesidad que requerimos para funcionar eficazmente, si nos falta no necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar. La autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.

Acción: 5 Control y evaluación:

Operaciones:

1. Se realiza una reflexión y discusión grupal que permita a los participantes exponer sus puntos de vista, sus sentimientos y experiencias.
2. Se sugieren algunas preguntas que pueden guiar la discusión y motivar al diálogo: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les agradó y lo que no de la actividad? Para el próximo encuentro analizar por qué en nosotros está la responsabilidad de tener una alta o baja autoestima; revisemos qué resultados hemos tenido hasta ahora en los diferentes aspectos de nuestra vida, esto nos servirá de parámetro para corregirnos e impulsarnos en la búsqueda de la felicidad.

#### **Actividad # 5 Título: Conociéndome a mí mismo.**

Objetivo: Explicar a familiares qué es la autovaloración mediante el autoconocimiento y la autoestima.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad.

Operaciones.

- 1.- Selección de las actividades que se le ubicarán en las tarjetas a los equipos y reelaboración de los mismos de forma contextualizada y aplicados a la vida práctica; organización de estos por niveles.
- 2.-Elaboración de las tarjetas a utilizar en la actividad, así como la ubicación de las familia por equipos.

Acción 2. Orientación hacia el objetivo de la actividad, resaltando su importancia.

Operaciones.

1. - Orientar a cada equipo las reglas que se tendrán en cuenta para el desarrollo de la actividad.

Acción 3. Orientación de la actividad.

Operaciones:

1. Cada participante dirá con qué personas vive y el parentesco. A partir de esa información les pondrán nombre a su familia, explicando por qué escogieron ese nombre.
2. Introducir el concepto de autovaloración y su importancia (construcción del concepto)
3. La especialista dirige la reflexión grupal a partir de los siguientes aspectos:
  - ¿Qué es la autovaloración?
  - ¿Qué importancia tiene la autovaloración?
  - ¿Han pensado seriamente en las características de su autovaloración, en cuáles son sus virtudes y defectos?
  - ¿Han pensado en cómo los valoran los demás?
  - ¿Acostumbran a decirles a los demás cómo son?
  - ¿En las relaciones con otras personas han tenido esas experiencias?

A partir de la reflexión grupal quedará en el pizarrón el concepto de autovaloración, su importancia con color negro y en rojo los aportes de la especialista.

Acción 4 Ejecución

Operaciones:

1. Se entrega a los participantes un plegable con una flor dibujada en cada una de sus cuatro páginas. En la parte superior de la hoja de la primera flor escribir el nombre y el título ¿Cómo soy? En los pétalos de la flor escribir las cualidades y características positivas que consideran poseen. En las hierbas las cualidades negativas.

2. En la segunda flor escribir el título ¿Cómo me ven mis amigos? Y pasar el plegable al compañero que tienen a la derecha para que lo llenen.

En la tercera escribir el título ¿Qué quiero mejorar de mí? y llenar personalmente su propio plegable.

3. En la cuarta y última flor escribir el título ¿Cómo puedo crecer como persona?

4. Definición de aspectos para debatir:

¿Fue difícil escribir sobre ustedes mismos? ¿Por qué?

¿Por qué es difícil decir las cosas malas de los demás?

¿Acostumbramos a decir lo bueno y lo malo?

¿Fue difícil que los demás vieran lo que habían escrito de ustedes mismos en la primera flor?

¿Cómo se sintieron?

¿Coincidió sus opiniones y la de los demás?

5. El especialista indica volver a leer lo positivo que los demás vieron en ustedes para ir con toda esa carga positiva a otra actividad.

Acción: 5 control y evaluación:

Operaciones:

1. Se entregan dos hojas de papel a cada participante. En la primera deben escribir individualmente las cosas de su cuerpo que no les gustan, doblar el papel y echarlo en un buzón

2. La especialista coloca las respuestas en la pancarta separando la respuesta de hembras y varones.

3. Se repite el procedimiento anterior, pero con la diferencia de que en cada papel deben escribir qué es una mujer atractiva y qué es un hombre atractivo según sean varones y hembras.

4. Se realiza un debate grupal según los aspectos siguientes:

¿Cómo nos formamos la idea de lo que es un cuerpo atractivo? ¿De dónde vienen esas influencias?

¿Influye en la satisfacción que cada uno tiene de su propio cuerpo la opinión que creemos que los demás tienen de nosotros?

¿Qué características de las que dijeron no gustarles de su cuerpo podrían cambiar?

¿Las que no se pueden cambiar afectan la inteligencia, la salud, la capacidad de amar y ser amado? ¿Por qué?

¿La belleza es solo física?

¿Qué características, que no son físicas, pueden hacer a una persona bella?

Acción 5: Control y evaluación:

Operaciones:

1. La especialista explica que la autoestima y autovaloración implica tener la conciencia y la vivencia de la manera en que cada individuo se percibe a sí mismo como ser humano y a su vez cómo considera que lo perciben y valoran los demás, sentimiento de la propia estima, cómo el individuo se percibe a sí mismo y cómo cree que lo perciben los demás. Estudiar para el próximo encuentro qué aspectos pueden favorecer o dificultar la comunicación.

**Actividad # 6 Título: Comunicación y autoestima.**

Objetivo: Explicar a familiares los elementos esenciales que favorecen el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes a partir de una comunicación efectiva.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad.

Operaciones:

1. Estudio de la bibliografía indicada.

2. Elaboración de resúmenes.

Acción 2. Orientación hacia el objetivo de la actividad, resaltando su importancia y actualidad.

Operaciones:

1. Orientar las reglas que se tendrán en cuenta para el desarrollo de la actividad, a partir de escuchar y respetar la opinión de los demás.

Acción 3. Orientación de la actividad.

Operaciones:

1. Cada participante saca una tarjeta del buzó y debe expresar sin palabras, el sentimiento que está escrita en la misma. El grupo debe identificar el sentimiento expresado por cada participante.

2. La especialista pregunta ¿Qué es la comunicación? Se colocan las respuestas en la pancarta y se construye el concepto colectivamente.

3. La especialista hará sus aportes explicando el concepto e importancia:

Proceso de intercambio de ideas, representaciones, sentimientos, valores entre dos o más personas, que son sujetos activos, transmitiendo y recibiendo mensajes.

Cuando la persona es capaz de expresar los pensamientos honesta y claramente sin ofender o amenazar a otros, respetando el derecho de cualquier persona de expresar sus sentimientos. (Comunicación efectiva).

4. El especialista pregunta ¿Cómo se produce? Escuchar criterios. Presentar diapositiva.

Verbal, no verbal, se influye en la conducta del otro y de sí mismo, se establece un sistema de influencias mutuas, cumple funciones (informativa, afectiva, regulativa) en todas las áreas de la vida familiar, laboral, relaciones interpersonales.

5. La especialista presenta una dramatización donde se observan dos personas discutiendo, adoptando las siguientes actitudes:

No escuchar al otro, hablar con terceras personas.

Adelantarse a las respuestas del otro.

Interrumpir para dar su propia opinión y expresar acuerdo y desacuerdo.

Callar al otro, mirar a otros lugares del local.

Agresiones verbales.

Mensajes confusos.

Acción 4: Ejecución:

Operaciones:

1. Dividir al grupo para hacer un análisis de los errores que se cometen en la comunicación, qué elementos la dificultan y cuáles la favorecen. Escribirlos en una hoja de papel. Al terminar la especialista recoge las hojas y se inicia la dramatización

2. Preguntas para el debate grupal: ¿Cómo es la comunicación entre estas personas? ¿Qué factores dificultan la comunicación?

3. Al final se agregan los resultados de los análisis de los subgrupos, integrándose la información. El debate seguirá los siguientes puntos:

¿Sabemos comunicarnos adecuadamente?

¿Esta es una escena común de la vida real?

¿Sucede esto en la familia, en la escuela? (reforzar la importancia en la comunicación)

¿Quién nos enseña a comunicarnos? ¿Se puede aprender?

4. La especialista realiza una ejercitación de la escucha activa. Introduce la actividad. ¿Cómo escuchar activamente? Poner en práctica los principios de la escucha activa.

¿Cómo se sintieron al hablar? ¿Por qué?

¿Cómo se sintieron al escuchar?

Acción 5: Control y evaluación:

Operaciones:

1. Cada participante debe escribir en un papel los errores que ha cometido en la comunicación con otras personas y cómo puede modificarse esta actitud a partir de lo aprendido, según su experiencia personal, qué actitud incorrecta ha identificado y cómo la puede modificar para comunicarse mejor. Decir algún elemento favorecedor de la comunicación aprendido en la actividad.

### **Actividad # 7 Título: Conocimientos a tiempo.**

Objetivo: Demostrar los conocimientos adquiridos a través de la evaluación post-experiencia a familiares sobre el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes.

Acción 1: Preparación previa de la especialista para el desarrollo de la actividad.

Operaciones.

1. Organización de la actividad.

Acción 2. Orientación hacia el objetivo de la actividad.

Operaciones.

1. mostrar la planilla de evaluación post- experiencia para ver estructura.

Acción 3: Orientación de la actividad.

Operaciones:



1. La especialista muestra la planilla de evaluación post-experiencia y explica en qué consiste, estructura: datos generales y cuatro preguntas. Cada participante llenará su planilla.

Acción 4 Ejecución.

Operaciones:

1. Elaborar una carta a un amigo/a en la que le ofrezcan consejos y recomendaciones sobre la base de lo aprendido en todas las áreas de la vida familiar, laboral, relaciones interpersonales. La carta mejor elaborada según la opinión del grupo será premiada.

2. Se invita a los familiares a pensar en el trabajo realizado los diferentes momentos vividos y se pregunta:

¿Sienten que les resultó útil y provechoso haber asistido a las actividades?

¿Por qué?

¿Qué actividades gustaron más y cuáles menos? ¿Por qué?

¿Qué fue lo más positivo? ¿Por qué?

¿Qué fue lo más negativo? ¿Por qué?

¿Termina aquí la preparación de familiares sobre su contribución al desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes?

¿Qué recomendaciones puedes hacernos para próximas actividades con otros grupos?

3. Planilla para la evaluación de las actividades a partir de los siguientes aspectos:

Participación del grupo.

Clima o ambiente grupal.

Aprendizaje o crecimiento personal.

Coordinación.

Observación.

Contenido de las actividades.

Organización.

Local de trabajo.

A cada elemento se le otorgará de 1 a 10 puntos (10 corresponde a la máxima valoración positiva). Se fundamentará por qué dieron ese valor a cada elemento.

4. Al terminar doblan la hoja y ponen por fuera la evaluación general de las actividades. Se observará por todos entre qué valores se ubica la mayor cantidad de opiniones y se interpretará el resultado a través del debate.

Acción 5 Control y evaluación:

Operaciones:

1. Cada participante dirá con dos frases cortas cómo se han sentido y qué opinión tienen de las actividades.

2. La especialista exhorta a los participantes a poner en práctica lo aprendido, ser multiplicadores de toda la experiencia vividas a través de las actividades.

## CONCLUSIONES

- Los antecedentes de la educación familiar, manifestó que, para alcanzar el desarrollo de la autoestima en los adolescentes, se transita de un carácter práctico, acorde con las condiciones económicas de cada momento histórico a un carácter organizado y planificado que tiene en cuenta las exigencias sociales.
- Los referentes teóricos sistematizados desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicológico y pedagógico, permite argumentar que la autoestima en el adolescente constituye un contenido de innegable actualidad e interés marcado para las ciencias pedagógicas, que en las condiciones actuales alcanzan niveles trascendentes dado la importancia de la labor educativa que posee la familia, en la formación y desarrollo de la personalidad del adolescente.
- La propuesta para favorecer la autoestima de los/as adolescentes, alcanza su desarrollo en un proceso formativo vivencial desde las actividades, donde se realiza la autovaloración, el autocontrol y el apoyo desde el contexto familiar.
- 

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdúlina, D. A. (1988). La educación social y humanística. Moscú: Ciencias.
- Branden, N. (1998). El Poder de la Autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico. Buenos Aires: Paidós.

- Castro Alegret, P. L. (2004). ¿Cómo podemos educar la autoestima en los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales? Material Digitalizado. Septiembre. Universidad de La Habana.
- Castillo Amarelles, K. (2014). Actividades dirigidas a la familia para el desarrollo de la autoestima de los/as adolescentes de la Secundaria Básica Hubert de Blanck. (Tesis de Maestría). Universidad de Las Tunas, Cuba.
- Coba Porvén, A. (2014). Actividades educativas para la formación de la autoestima profesional en los estudiantes de primaria de la Escuela Pedagógica Rita Longa A. (Tesis de pregrado). Universidad de Las Tunas, Cuba.
- Coba Porvén, A. (2017). La Orientación Educativa para el desarrollo de la autoestima profesional en los maestros primarios. (Tesis de Maestría). Universidad de Las Tunas, Cuba.
- Código de la familia. (1979). Ley nº. 1289. La Habana: Orbe.
- Código de la niñez y la juventud. (1985). La Habana: Política.
- Colectivo de autores. (2007). Modelo de Escuela Secundaria Básica. La Habana: Pueblo y Educación.
- Colunga Santos, S. (2004). Instrumentos para el tratamiento de la autoestima. Santiago de Cuba: GIDEC.
- Constitución de la República de Cuba. (1992). Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Fuillerat, R. (2004). La Psicología General. Personalidad. Autoestima. Material Digital. Monografía. Universidad de La Habana.
- González Rey, F. (1982). Algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- González Rey, F. (1985). Psicología de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- González Maura, V. y otros. (2001). Psicología para educadores. La Habana: Pueblo y Educación.
- Kon, I. S. (1990). Psicología de la edad juvenil. La Habana: Pueblo y Educación.
- Kuzminá, N. V. (1987). Ensayo sobre la psicología de la actividad del maestro. La Habana: Pueblo y Educación.
- KRUPSKAIA, N. (1987). Acerca de la educación Preescolar. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
- Leontiev A. N. (1975). Actividad, Conciencia, Personalidad. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
- Leontiev A. N. (1982). "Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad." Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
- Márquez Rodríguez, A. (2001). Instrumentos para el tratamiento de la autoestima. Santiago de Cuba: GIDEC.
- Martí Pérez, J. (1992). Obras Completas. Tomo VIII. La Habana: Ciencias Sociales.
- Parreño Montero, W. (2007). Autoestima. Algo para cultivar. La Habana: Departamento de Orientación Revolucionaria del Comité Central del PCC.
- Ramírez Padrón, C.S. (2016). Actividades dirigidas a la familia para contribuir al desarrollo de la autoestima en los/as adolescentes de la Secundaria Básica Capitán San Luis. (Tesis de pregrado). Universidad de Las Tunas, Cuba.
- Resolución Ministerial 400/78. Consejo de escuela. La Habana, 1978.
- Resolución Ministerial 364/86. La Habana, 1986.
- Resolución Ministerial 216/2008. Consejo de escuela. La Habana, 2008.
- Rogers, C. (1967). El proceso de convertirse en persona. México: Paidós.
- Roloff, G. (1980) Motivación de la actividad docente y autovaloración del escolar. (Tesis de Doctorado). Universidad de Moscú, Rusia.
- Torres González, M. (2003). Familia, unidad y diversidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- Torroella, G. (1998). La autoestima: clave del éxito personal. La Habana: Pueblo y Educación.
- Torroella, G. (2001). Aprender a vivir. La Habana: Pueblo y Educación.

- Torroella, G. (2001). Aprender a convivir. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ushinski, K.D. (1987) Psicología General. La Habana: Pueblo y Educación.
- Varona Moreno, L M. (2009). Metodología para la formación de la autoestima profesional pedagógica. (Tesis de Doctorado). Instituto Superior pedagógico Pepito Tey, Las Tunas, Cuba.
- Yanez, L. (2002). La autoestima. Folleto editado en campaña de prevención contra el SIDA. Universidad de la Habana.
- Young, B. (1987). Enseñanza y Desarrollo. Moscú: Progreso.
- Zaldívar Pérez, D. (2000). La autoestima. Folleto editado en campaña de prevención contra el SIDA. Universidad de La Habana.